

COUCHER ET SOMMEIL CHEZ LE NOURRISSON

Le sommeil du nourrisson est un besoin vital, mais aussi un processus complexe en pleine construction. De la naissance aux premiers mois, le bébé apprend progressivement à organiser ses rythmes biologiques, reconnaître ses sensations internes et s'adapter à son environnement. Pour les professionnels de la petite enfance comme pour les parents, accompagner le coucher de manière douce, sécurisante et cohérente est essentiel pour favoriser un endormissement serein et un sommeil de qualité.

Cette formation offre des repères clairs, des outils d'observation et des techniques d'accompagnement bienveillantes pour comprendre les besoins physiologiques du jeune enfant et soutenir son installation dans un sommeil apaisé.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les besoins et les rythmes de sommeil du nourrisson afin d'accompagner l'endormissement de manière adaptée et sécurisante.
- Maîtriser les conditions favorables au coucher en aménageant un environnement de sommeil sécurisé, apaisant et conforme aux préconisations officielles.
- Mettre en place un rituel du coucher cohérent et rassurant, favorisant la sécurité affective et un endormissement plus serein.
- Accompagner les pleurs, les réveils et les difficultés d'endormissement grâce à une observation fine, des réponses bienveillantes et un soutien respectueux auprès des familles.

MODULE 1 : LES BESOINS ET RYTHMES DE SOMMEIL CHEZ LE NOURRISSON

- Comprendre les cycles de sommeil du nourrisson de 0 à 6 mois.
- Différencier les phases de sommeil : léger, profond, agité, paradoxal.
- Reconnaître les signes de fatigue et les moments propices à l'endormissement.
- Suivre l'évolution des rythmes de sommeil au fil des premiers mois de vie.

MODULE 3 : LE RITUEL DU COUCHER : UN REPÈRE SÉCURISANT

- Définir ce qu'est un rituel de coucher et son rôle dans la sécurité affective du nourrisson.
- Construire un rituel court, doux et répétitif, adapté aux premiers mois.
- Utiliser la voix, le toucher et des objets familiers pour rassurer et apaiser.
- Adapter les rituels aux différents contextes : crèche, domicile, assistante maternelle.

MODULE 2 : ENVIRONNEMENT ET CONDITIONS FAVORABLES AU COUCHER

- Aménager un espace de sommeil sécurisé : normes, positionnement, température.
- Appliquer les préconisations officielles pour réduire le risque de mort subite du nourrisson.
- Créer un climat sensoriel apaisant : gestion du bruit, de la lumière et des odeurs.
- Choisir le bon moment pour coucher l'enfant grâce à l'observation individuelle.

MODULE 4 : ACCOMPAGNER L'ENDORMISSEMENT ET PRÉVENIR LES DIFFICULTÉS

- Comprendre les causes des pleurs et des réveils nocturnes chez le nourrisson.
- Réagir de manière bienveillante et sécurisante, sans surstimulation.
- Utiliser l'observation fine pour identifier les besoins réels : faim, inconfort, stress, angoisse.
- Accompagner les familles en respectant leurs choix éducatifs et leurs habitudes de sommeil.

Prochaines sessions en visioconférence :

Session 1 : Les 13 et 20 mai 2026 de 9h à 12h30

Session 2 : Les 23 et 30 septembre 2026 de 9h à 12h30

Toutes nos formations peuvent également être organisées à d'autres dates et en présentiel sur site à la demande de groupes.

Tarif Intra en présentiel sur site : 1500€ net – Tous frais inclus

Tarif individuel en visioconférence :
375 € net par participant

Durée : 7 heures réparties en 2 séances de 3h30
en visioconférence, en présence du formateur