

Formation Qualifiante Dormir en Lien® Accompagnement Relationnel du Sommeil de l'enfant de 0 à 7 ans



Description

La formation de Coach Qualifié en Sommeil Relationnel, Dormir en Lien® a l'ambition de former les professionnels et futurs professionnels aux connaissances, outils, compétences et attitudes destinés à accompagner les parents dans les défis associés au sommeil de leur enfant de 0 à 7 ans.

Dormir en Lien® est un accompagnement unique, entièrement basé sur la théorie de l'attachement. La création d'un attachement sécurisant est considérée comme le meilleur prédicteur de la santé et du bien-être des individus tout au long de leur existence.

Nos méthodes d'accompagnement et propositions d'action s'assurent donc que toutes les conditions soient réunies pour permettre le développement d'un style d'attachement sécurisant chez l'enfant, passant nécessairement par l'écoute, la compréhension, la réponse attentive aux besoins exprimés et perçus de l'enfant et la disponibilité d'adultes considérés comme figures d'attachement et bases sécurisantes de ce dernier.

Notre point de vue est que les parents ne devraient jamais être conduits à choisir entre mettre à mal le lien qui les unit à leur enfant ET dormir.

Le lien tissé dans la petite enfance, leur fera rencontrer au fil du temps un enfant agréable, coopérant, sociable, réfléchi, joyeux, capable de réguler ses émotions, de se faire des amis, de se concentrer pour apprendre et se développer, d'inhiber des comportements de violence, autant de signes témoignant que le développement et la santé d'un enfant sont optimaux.

Pour créer et fortifier ce lien, la qualité des réponses données par le parent, de jour comme de nuit, est absolument cruciale.

Cependant, les meilleurs parents du monde peuvent envisager de faire des compromis avec leurs bonnes intentions quand ils arrivent à un épuisement intenable. L'épuisement est-il donc l'inexorable sort réservé aux parents de jeunes enfants ?

Non. Heureusement pas ! Il est possible d'accompagner toute la famille vers plus de repos. Le coach qui fait notre formation est en mesure de :

- **Diagnostiquer** l'origine des difficultés rencontrées par les parents.
- **Clarifier** leur demande et l'inscrire dans une démarche saine et réaliste.
- **Accompagner la famille** vers des solutions d'améliorations substantielles dont certaines auront des résultats presque immédiats.
- **Créer et Mettre en place un plan d'actions** en fonction de chaque famille, qui répondra aux besoins de l'enfant et le mènera vers des habitudes de sommeil saines et durables.
- **S'engager auprès des parents** : Leur enfant ne sera jamais abandonné aux pleurs, à la solitude, au refus de soin. Toutes les stratégies s'inscriront dans une perspective de développement positif de leur bébé.

A l'issue de sa formation et de son travail qualifiant, le participant à la formation obtient le titre de « Coach qualifié en Sommeil Relationnel Dormir en Lien® », titre réservé et encadré, lui permettant d'utiliser et annoncer ses services d'accompagnement en sommeil, selon les protocoles transmis.

Public et pré-requis

La formation de Coach Qualifié en Sommeil Relationnel, Dormir en Lien® est ouverte à toute personne désireuse d'accompagner professionnellement les parents et futurs parents dans les contraintes de sommeil posées par leur enfant, et disposant des compétences de lecture et d'écriture de base en langue française.

Un entretien téléphonique gratuit de 30 minutes est offert à tout nouveau stagiaire qui en fait la demande. Il est aussi possible de profiter du formulaire en ligne pour exposer sa situation et faire part de ses questions.

Les demandes sont examinées afin de vérifier que le parcours et l'état d'esprit du candidat sont cohérents au regard de la formation et du métier de coach parental.

Cette formation peut être le début ou la suite d'un parcours de formation de Coach en Éducation Positive et Relationnelle, de Coach de l'attachement Kokoro, de Coach-Instructeur Parentalité en Pleine Conscience.

Modalités et délais d'accès

Si la formation choisie est adaptée, le candidat est invité à s'inscrire [en complétant un formulaire d'inscription en ligne](#). Il indique notamment le groupe de son choix.

L'inscription est confirmée par le paiement d'un acompte de 250€.

A la suite de son inscription, le participant accède automatiquement à :

- Un livret d'accueil à l'École des Formations Positives,
- Le descriptif de sa formation
- La liste des ressources incluses dans son autoformation

Puis, au fil du temps :

- Une facture,
- La convocation à la formation contenant toutes les informations nécessaires pour son entrée en formation
- Son accès à la plateforme d'enseignement à distance Ezra,
- Un livret d'accueil pour les PSH,

Sauf information contraire, le paiement du solde de la formation est attendu au plus tard 60 jours avant le début de la formation, ou à défaut 48 heures après réception de la facture. La formation commence au jour et à l'heure prévus sur le planning du groupe que l'étudiant a décidé de rejoindre.

L'École des Formations Positives reste en permanence disponible pour répondre aux questions du stagiaire.

Objectifs pédagogiques de la formation :

- Acquérir les connaissances de bases sur le sommeil comme processus physiologique complexe, associé à l'état de santé générale des individus : Physique, psychoaffectif, cognitif, neurologique. Faire la différence entre mythes, légendes populaires, croyances, habitudes culturelles et réalités scientifiques.
- Comprendre comment se créer l'envie de dormir et comment les individus y répondent au fil du cycle de vie, dans l'adversité de la satisfaction d'autres besoins avec une orchestration rythmée par des processus homéostasiques et circadiens.
- Définir la demande réelle du parent (demande énoncée, demande cachée)
- Faire la différence entre pathologie et mauvais contexte de sommeil. Observer et comprendre le contexte de sommeil (des adultes et des enfants d'une famille) en se basant sur leur hygiène de sommeil afin de les conseiller, et initier des actions correctives destinées à soulager rapidement les situations d'épuisement.
- Accompagner le parent vers une meilleure connaissance et compréhension de son enfant. Encourager la relation et privilégier le choix de solutions effectives prenant en compte l'individualité de l'enfant : identifier son tempérament, ses forces et

faiblesses, ses signaux, ses besoins. Évaluer et sélectionner les solutions qui réduisent les risques de résistance, d'échec et d'épuisement et qui au contraire sont les plus en adéquation avec l'enfant et sa famille.

- Connaître les principales « **stratégies noires** » (non autorisées car innocuité et effets positifs ne sont pas prouvés). Promouvoir et sélectionner les « **stratégies merveilleuses** » adaptées à la configuration familiale.
- Offrir un processus de consultation structuré, en utilisant le plan d'accompagnement, le matériel de transmission et les outils de diagnostic Dormir en lien®.
- Initier les parents à l'éducation positive et relationnelle pour augmenter leur perspective de bonheur et de bien-être familial à long-terme.

Moyens pédagogiques mis en œuvre et déroulement :

La formation de Coach Qualifié en Sommeil Relationnel, Dormir en Lien® se déroule **sur 28 heures en visioconférence**, auxquelles s'ajoutent 24 heures de travail interséance et 100 heures environ consacrée à des lectures obligatoires contrôlées en fin de formation.

La formation se compose de plusieurs étapes.

Préalable à la formation : le participant accède aux ressources pour son dont il doit prendre connaissance pour être prêt pour la validation écrite finale.

Pendant la formation : Le participant rejoint son groupe selon l'horaire prévu, en se connectant grâce au lien **Zoom** qui lui est remis. Il jouit de l'utilisation d'une plateforme d'enseignement dédiée, nommée **Ezra** à laquelle il se connecte entre chaque rendez-vous de formation, pour approfondir ses connaissances et réaliser divers exercices obligatoires ou proposés comme approfondissement. Il transmet son travail à rendre sur Ezra en respect de l'échéance communiquée.

Pendant les séances de formation, des moments participatifs de réflexion et de travail collégiaux et en groupe de pairs sont organisés.

- **Rencontre 1 : Introduction** : Du mythe à la réalité, la culture du sommeil, l'accompagnement du sommeil, les pratiques « noires » - **La théorie de l'attachement** : définition, éléments clés, lien Sommeil-Attachement, les styles d'attachement, contraintes et chances d'un attachement sécurisant.
- **Rencontre 2 : Science du sommeil** : Définition, faits et chiffres, physiologie du sommeil : dette de sommeil, hormones, processus homéostasiques et circadiens - le sommeil de l'enfant structure, styles, stades, spécificités selon l'âge.
- **Rencontre 3 : Hygiène du sommeil, ou comment bien dormir ?** les 13 clés pour un sommeil de qualité, des axes de travail avec les familles. Quiz.
- **Rencontre 4 : Comment dormir en lien ?** Rôle et premières approches du coach, découvrir le parent, la famille, l'enfant (individualité, influence du tempérament, signes individuels d'endormissement, adaptation à l'âge et aux besoins de l'enfant), comment soigner la relation le jour, mettre en place un rituel d'endormissement relationnel. Cas pratique.
- **Rencontre 5 : Les stratégies** : Les méthodes qui font mal (comment elles fonctionnent, quelles sont leurs conséquences, pourquoi elles trouvent un écho, comment les reconnaître), la difficulté d'accompagner les parents et le

positionnement du coach, les stratégies d'accompagnement relationnelles. Le participant recevra ici un cahier spécifique de travail.

- **Rencontre 6 : L'accompagnement du parent** : Le parcours dormir en lien en 9 étapes, la consultation, l'après-consultation, les outils d'exploration du coach (tableau et questionnaire Endormissement Echec et Mat), la fiche de première séance, les fiches e suivi. Cas pratiques en groupe de pairs.
- **Rencontre 7** : La consultation Dormir en Lien (suite) avec un cas pratique en groupe de pairs, le Projet Dormir en Lien (en consultation et en atelier futurs et nouveaux parents), 7 mini-cas pratiques, préparation à l'épreuve finale de qualification.

Les stagiaires sont soumis à un règlement intérieur qu'ils sont tenus de respecter et qui est leur est remis dans le Livret d'accueil à l'École des Formations Positives.

Validation des acquis

Le suivi de la totalité de la formation donne droit à la délivrance d'une attestation de suivi de formation ET d'un titre de **Coach Qualifié en Sommeil Relationnel Dormir en Lien** si les conditions sont remplies. Ces conditions sont les suivantes :

- lire les livres recommandés et visionner les vidéos de formation, avant, pendant et après sa formation.
- être présent à tous les modules de formation en visioconférence (une absence est tolérée **une seule fois** en module 2, 3 ou 4). Une feuille d'émargement est signée électroniquement à la fin de chaque séance de formation par les stagiaires domiciliés en France.
- accomplir les travaux et exercices entre les différents modules **dans le respect des échéances** et être présent à au moins 6 modules sur les 7.
- passer avec succès (note supérieure à 65%) la validation écrite des acquis incluant un rapport d'atelier délivré à des parents. **L'élève dispose d'un délai de 3 mois pour envoyer son travail.**

En cas d'échec, il n'y a pas de rattrapage. Le stagiaire pourra accompagner les parents s'il le souhaite, mais sans les outils spécifiques "Dormir en Lien".

Encadrement

Cette formation est proposée par l'École des Formations Positives. L'encadrement est supervisé par Charlotte Uvira et Bertille Poincelet. Les formatrices sont Bertille Poincelet et Anais Techer.

Charlotte Uvira est Directrice de l'École des Formations Positives. C'est une formatrice, coach et auteure française, spécialisée dans les questions d'éducation, à l'origine du concept global d'éducation relationnelle. Elle crée des formations qui contribuent à une meilleure prise en compte des spécificités des enfants par la société. On lui doit les programmes de formation de l'École des Formations Positives, les cartes de retour au calme, le label des approches éducatives positives Apépo, l'introduction des Kimochis en Europe francophone, et plusieurs livres. Pour obtenir plus d'informations sur son travail et son parcours, [consultez sa fiche linkedin, ici.](#)

Bertille Poincelet est au titre d'une formation d'éducatrice spécialisée mise en œuvre pendant 9 ans dans les services d'accueil de l'enfance en région parisienne et complétée par de nombreuses formations dans le domaine du soutien à la parentalité et de la péri parentalité. Dans son centre de formation et de consultation basé à Chatou, elle accompagne depuis 2019 parents et professionnels sur la communication signée, la mise en œuvre d'une éducation positive et relationnelle et l'accompagnement du sommeil des enfants. [Consultez sa fiche linkedin ici.](#)

Moyens techniques et supports pédagogiques

- **Groupe** : le groupe accueille jusqu'à 11 participants.
- **Ressources de formation** : vidéo et documents en pdf (non transmissibles)
- **Ezra, Plateforme d'enseignement dédiée** : Les étudiants rejoignent un espace de formation dédié sur lequel ils trouvent toutes les ressources (articles, vidéos, diaporamas, plateforme de partage des travaux) incluses dans leur formation.
- **Messagerie électronique** : Les étudiants doivent disposer d'une adresse email régulièrement consultée, qui sera utilisé pour leur communiquer des informations spécifiques en temps voulu.
- **Équipement informatique** : Le candidat désireux de suivre la formation doit être équipé d'un ordinateur **avec caméra ayant accès à l'Internet haut débit, utiliser un micro-oreillette** pour toutes les séances de visioconférence. Le suivi de la formation sur tablette ou smartphone et/ou sans camera ou sans micro-oreillette n'est pas autorisé.
- **Zoom** : Les participants doivent télécharger gratuitement le programme zoom sur www.zoom.us afin d'assister aux séances de formation en profitant d'un maximum de fonctionnalités. L'école des formations positives ne peut être tenue responsable d'une installation informatique défectueuse.
- **Espace calme sans distraction** : le stagiaire doit s'assurer de disposer pendant les séances en visioconférence, d'un endroit calme où sa tranquillité (et celle des autres stagiaires) sera préservée.

!! L'École des Formations Positives ne peut être tenue responsable d'une installation informatique défectueuse ou de problème de réception d'email.

Accès en cas de handicap

Afin de s'assurer que chacun puisse accéder à la formation en dépit d'un handicap, nous invitons les personnes concernées à nous contacter afin de nous exposer leur situation et nous indiquer les associations avec lesquelles des aménagements et réponses spécifiques pourront être envisagés. Un livret d'accueil des PSH existe. Merci de le demander si vous ne l'avez pas reçu.

Informations-clés

- Groupe : jusqu'à 11 participants.
- Coût total de la formation : 1290€ et 1190€ pour les demandeurs d'emploi.
- Financements : La profession d'Accompagnant Sommeil n'est pas enregistrée au RNCP (voir site officiel [France Compétences](http://FranceCompétences)). Cette formation ou une formation

équivalente dans une autre école, ne peut pas être financée avec un CPF. Les demandeurs d'emploi bénéficient d'une réduction de 100€ sur cette formation.

- Coûts non-inclus: Étalement des paiements 60€, Rappel pour retard de paiement 14€, Remise de travaux hors échéance (retard justifié et accepté) 30€, Travail supplémentaire en remplacement d'une séance de formation (absence justifiée acceptée) 65€.
- Règlements associés à cette formation à retrouver dans: les CGV (consultables sur le site internet de l'école), le Formulaire d'inscription, le Livret d'accueil à l'Ecole des Formations Positives, le Dossier de participation à la formation.
- Renseignements sur les sociétés:
École des Formations Positives- Happyologie SARL Suisse enregistrée sous le numéro IDE : CHE-281.872.884

Contact

Nous sommes joignables par email sur bonjour@formations-positives.ch