

# Formation de Consultante en Sommeil Relationnel 0-7 ans

Une formation de 100h - 100% en distanciel – pour accompagner le sommeil avec éthique et bienveillance



## Description

**En carence de sommeil, n'importe quel bon parent se trouve en difficulté.** Le sommeil est un besoin orchestré par des processus neurophysiologiques. C'est un état de repos et de restauration indispensable aux individus pour leur maintien en bonne santé physique, mentale et psychoaffective. Malheureusement, les jeunes parents qui manquent à la fois de sommeil et d'informations, peuvent se résigner à laisser pleurer leur enfant jusqu'à son endormissement ou à sacrifier leur santé en répondant mal à leur propre besoin de repos.

**L'École des Formations Positives vous propose une formation d'accompagnant au sommeil du bébé et de l'enfant, qui satisfait 3 priorités :**

- **Préserver le lien parent-enfant**
- **Augmenter le plaisir mutuel des membres de la famille**
- **Améliore le repos des parents**

La formation de Consultante 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. Nos méthodes et propositions d'action au niveau du sommeil s'assurent que toutes les conditions soient réunies pour assurer et maintenir la sécurité affective des enfants, tout en répondant au besoin naturel des parents de mieux dormir et de sentir plus reposés.

## Objectifs pédagogiques de la formation :

Le plan détaillé des séances de formation vous est délivré un peu plus loin dans ce document.

Les objectifs de la formation portent sur les compétences que le stagiaire développera en suivant la formation de Coach Parental en Éducation Positive et Relationnelle.

- **Diagnostiquer l'origine des difficultés** rencontrées par les parents et inscrire leur demande dans une démarche saine et réaliste.
- **Répondre aux questions et inquiétudes sur le sommeil** du bébé et de l'enfant à un public de parents ou de professionnels.
- **Proposer et mettre en place un plan « Dormir en lien »** qui répond aux besoins de repos de la famille.
- **Détenir des connaissances** précises sur le sommeil des enfants, les rythmes, tempérament et besoins des jeunes enfants.
- **Orienter les parents vers des solutions d'améliorations** substantielles dont certaines auront des résultats presque immédiats et mèneront l'enfant vers des habitudes de sommeil saines et durables.
- **Prendre en compte l'individualité de chaque famille**, et encourager la mise en œuvre de solutions uniques et créatives.
- **Restaurer la sécurité affective de la famille**, en favorisant une approche chaleureuses et détendues du sommeil.

## Public et prérequis

La formation de Consultant en Sommeil Relationnel Dormir en lien est ouverte à toute personne ayant une maîtrise du français fluente à l'oral et à l'écrit (français langue maternelle ou niveau C2).

## Modalités et délais d'accès

- **Distanciel**

La formation se déroule entièrement en distanciel grâce à la visioconférence (zoom) et une plateforme d'enseignement à distance appelée Ezra, développée par et pour l'École des Formations Positives. Il n'y a aucun déplacement à prévoir.

- **Prise de contact**

Le candidat à la formation peut adresser ses questions par emails ou demander un entretien de 30 minutes avec la directrice de l'école, Charlotte Uvira, via [la page de contact de l'école](#).

- **Inscription :**

Les groupes ouverts aux inscriptions sont indiqués [sur la page de la formation](#). Chaque groupe dispose :

- D'un nom
- D'un jour et d'un créneau horaire habituel de rencontre (par exemple le lundi à 09h00)
- De 7 séances de 4 heures en visioconférence.

Le candidat à la formation doit s'assurer d'être disponible pour rejoindre le groupe qu'il a choisi.

Pour s'inscrire, il clique sur [« je m'inscris »](#) et complète le formulaire d'inscription. Il y précise notamment le groupe qu'il désire rejoindre. Si le candidat réalise sa formation en rythme individualisé, il l'indique au lieu de mentionner le nom de son groupe (*la question du rythme individualisé est traitée plus loin dans ce document*). À la fin du formulaire, le candidat est invité à régler par carte bancaire un acompte de 250€, qui sera ensuite déduit du solde restant dû. Si le candidat ne peut faire de paiement par carte, il peut contacter l'école pour utiliser un autre moyen de paiement.

À la suite de son inscription, L'École prend contact avec le stagiaire afin de confirmer sa place à la formation, et régler avec lui les formalités administratives. En outre, le stagiaire reçoit automatiquement - dès la complétion de son formulaire :

- Un livret d'accueil à l'École des Formations Positives.
- Le descriptif de sa formation.
- La liste des ouvrages et vidéos incluses pour son autoformation.

#### • **Paiement :**

L'École des Formations Positives offre des conditions tarifaires avantageuses telles que :

- **Une réduction de 100€ aux demandeurs d'emplois français** (en capacité de prouver leur situation), valable une fois et non cumulable.
- **L'étalement des paiements** sous forme de 5 mensualités au total pour 60€ de plus.
- **Une réduction allant de 5% à 12,5% pour les stagiaires fidèles ayant suivi d'autres formations** (*attention, toutes les formations ne sont pas incluses dans cette offre. Il s'agit de Burn-out et Pleine Conscience Parentale, Coaching Parental, Théorie de l'attachement Kokoro 1 et 2, Signez Bébé*).

Sauf demande 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.

#### **Modalités pédagogiques :**

- La formation de Consultante en Sommeil Relationnel Dormir en lien se déroule en distanciel exclusivement (en visioconférence : le formateur est connecté en même temps que les stagiaires).
- Les rencontres en visioconférence occupent 28 heures du temps de formation. La formation commence et se termine aux dates prévues pour le groupe choisi par le stagiaire (voir planning sur le site de l'école). Le nombre total d'heures à attribuer à la formation est estimé à 99 heures, hors travail de validation des acquis.
- Afin de délivrer la formation, le formateur transmet des connaissances, invite à l'échange et à la recherche collégiale, met les stagiaires en situation de pratique (en sous-groupes), poursuit la formation au-delà de la visioconférence grâce à des ressources à lire, à voir et à écouter, consolide les acquis par des mini-bouclages, des quiz, des travaux d'intégration à réaliser et à rendre.

<b>Travail en autoformation</b> Il s'agit du travail en autoformation constitué de lectures d'ouvrage et de visionnage de vidéos obligatoires, à réaliser avant, pendant et dans les 3 mois qui suivent la formation, correspondant à 4 heures de travail environ.			
Travail en séance	Temps de travail individuel		
Désignation et contenu	Temps dédié à la reprise personnelle du module	Temps pour la prise de connaissance des ressources intégrées au module	Temps pour le travail à faire (quiz, questions à traiter, cas pratique etc.)
<b>Modalités de travail communes à tous les modules</b> Transmission descendante, partage collégial, travaux pratiques en binômes/ sous-groupe, quiz, lectures, vidéos, travaux de réflexion et cas pratiques à mener avec retour collégial			
<b>Module 1</b> - (4 heures) <b>Introduction</b> : Du mythe à la réalité, la culture du sommeil, l'accompagnement du sommeil, les pratiques « noires » <b>La théorie de l'attachement</b> : définition, éléments clés, lien Sommeil-Attachement, les styles d'attachement, contraintes et chances d'un attachement sécurisant.	60min	20min	90min
<b>Module 2</b> - (4 heures) <b>Science du sommeil</b> : Définition, faits et chiffres, physiologie du sommeil : dette de sommeil, hormones, processus homéostatiques et circadiens - le sommeil de l'enfant structure, styles, stades, spécificités selon l'âge.	120min	20min	120min
<b>Module 3</b> - (4 heures) <b>Hygiène du sommeil, ou comment bien dormir ?</b> les 13 clés pour un sommeil de qualité, des axes de travail avec les familles. Quiz.	90min	30min	180min
<b>Module 4</b> - (4 heures) <b>Comment dormir en lien ?</b> 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.	120min	45min	300min
<b>Module 5</b> - (4 heures) <b>Les stratégies</b> : Les méthodes noires /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	90min	30min	240min

stratégies d'accompagnement relationnelles/merveilleuses. Le participant recevra ici un cahier spécifique de travail.			
<b>Module 6</b> - (4 heures) <b>L'accompagnement du parent</b> : Le parcours dormir en lien en 9 étapes, la consultation, l'après-consultation, les outils d'exploration du coach (tableau et questionnaire Endormissement Échec et Mat), la fiche de première séance, les fiches de suivi. Cas pratiques en groupe de pairs.	60min	10min	180min
<b>Module 7</b> - (4 heures) 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.	60min	20min	0min
 <b>28 heures de visioconférence</b>	 40 heures de travail en autoformation  31 heures de travail entre les modules.		

## Validation des acquis

Le suivi de la totalité des rencontres de formation donne droit à la **délivrance d'une attestation de formation** récapitulant le temps de présence.

Afin d'obtenir le titre de Consultante en Sommeil Relationnel Dormir en Lien de l'École des Formations Positives, le stagiaire doit :

- Prendre connaissance de la totalité des ressources en autoformation et celle prévue pendant la formation.
- Être présent à toutes les séances de visioconférence. *S'il est absent, il reçoit un travail supplémentaire, sur lequel la formatrice produire un retour. Cet aménagement coûte 65€.*
- Rendre la totalité des travaux obligatoires demandés en respect de l'échéance. *L'importance du retard peut générer un travail supplémentaire pour la formatrice. Cet aménagement coûte alors 30€.*
- passer avec succès (note supérieure à 65%) la validation écrite des acquis incluant un questionnaire portant sur la totalité de la formation + un rapport d'atelier délivré à des parents. L'élève dispose d'un délai de 3 mois pour envoyer son travail et de 5 mois si sa formation se termine au mois de juin ou juillet.
- 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".

Le titre de Consultante en Sommeil Relationnel Dormir en Lien de l'École des Formations Positives rend compte du sérieux des compétences d'accompagnement développées par le stagiaire et de l'implication de l'École à son égard.

Ce titre est encadré par les règles décidées par l'École, il permet au stagiaire d'accéder à une box commune de ressources (sur drive) et d'avoir l'autorisation d'animer l'atelier Projet Dormir en lien. Il peut être retiré si l'attitude ou le comportement du consultant laisse penser que les disposition associées à un attachement sécurisant ne sont pas réunies dans ses accompagnements ou que les règles d'utilisation ne sont pas respectées.

L'École des Formations Positives ne demande pas le paiement de licence ou de commission sur les revenus des coach formés.

👉 **A la date du 01.12.2023, l'indicateur de réussite des personnes ayant désiré valider leur formation est de 99%.**

## L'option : Parcours individuel de formation

Par définition, le rythme individualisé ou parcours individuel se fait sans le groupe et coûte 1880€ au total.

- 1- Il est convenu premièrement d'un rythme de travail global. En général, l'étudiant fait un module toutes les deux semaines.
- 2- Un planning de travail est organisé en prenant en compte la disponibilité du participant et ses attentes. Ce planning précise les dates d'envoi des modules et les dates auxquelles le travail doit être rendu.
- 3- Le participant rejoint la plateforme Ezra pour réaliser sa formation. Il utilise les replays et ressources présentes pour avancer dans sa formation. Il ne rejoint pas de groupe. A l'issue de chaque module, il réalise le travail demandé dans le délai prévu sur son planning et reçoit 2 jours plus tard, le retour écrit de sa formatrice.
- 4- Cinq rencontres individuelles en ligne sont prévues le long du parcours :
  - Avant de commencer, un rendez-vous en ligne de 20 minutes permet à la formatrice et à l'étudiant de faire connaissance et de décider de leur planning de travail.
  - A l'issue du module 5, 6 et 7, l'étudiant est invité à une séance de travail de 60 minutes en binôme avec sa formatrice. Lors de ces séances un temps de 15 minutes est dédié aux questions du stagiaire restées en suspens, et un temps de 45 minutes est dédié à pratiquer (coaching/ accompagnement parental).

Afin de valider les acquis de sa formation, l'étudiant est invité à :

- Mener tous les travaux demandés.
- Se présenter aux séances de formation qu'il a prévues avec sa formatrice et réaliser le travail donné.
- Rendre son dossier de validation et mener un atelier dans les mêmes conditions que les stagiaires rejoignant un groupe.

Le stagiaire en rythme individualisé peut demander à changer son planning à tout moment (rendez-vous inclus avec un délai de 24 heures). Cependant, il dispose de 12 mois pour mener à bien son parcours de formation.

👉 **A la date du 01.12.2023, l'indicateur de réussite des personnes en parcours individualisé ayant désiré valider leur formation est de 100%.**

## Moyens techniques et supports pédagogiques

- **Ezra, plateforme d'enseignement à distance dédiée** : Les étudiants rejoignent un espace de formation dédié sur lequel ils trouvent toutes les ressources incluses dans leur formation (articles, vidéos, podcast, diaporamas des modules, replays, plateforme de partage des travaux).
- **Messagerie électronique** : Les étudiants doivent disposer d'une adresse email régulièrement consultée, qui sera utilisée 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 caméra ou sans micro-oreillette n'est pas autorisé. Le stagiaire qui rejoint la formation avec ce type d'équipement le fait sous son unique responsabilité.
- **Zoom** : Les participants doivent télécharger gratuitement le programme zoom sur [www.zoom.us](http://www.zoom.us) afin d'assister aux séances de formation, et profiter d'un maximum de fonctionnalités.
- **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 défaillante, de la non-consultation des emails ou de l'identification de ses emails comme spams. Le stagiaire est invité à se mettre

en responsabilité de sa formation et à prendre l'initiative de tout contact si sa situation le requiert. L'École des Formations Positives répond sous 24 heures maximum (hors dimanche et jours fériés).

## Attestation

Le suivi de la totalité des rencontres de formation donne droit à la délivrance d'une attestation de formation récapitulant le temps de présence.

L'étudiant qui respecte les exigences spécifiées (voir *Validation des acquis*) obtient le titre de Consultante en Sommeil Relationnel Dormir en Lien de l'École des Formations Positives.

## Encadrement

Cette formation est proposée exclusivement par l'**École des Formations Positives – Happyologie, SARL** domiciliée en Suisse. L'encadrement est supervisé par [Charlotte Uvira](#). Les formatrices qui interviennent sur cette formation sont indiquées sur la [page internet de la formation](#). [Bertille Poincelet](#) est la responsable pédagogique de la formation.

## 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.
- **Mode** : 100% en distanciel
- **Prix catalogue** : de 1090€ en groupe à 1550 € en individuel.
- **Réductions possibles** : 100€ pour les demandeurs d'emplois français (avec justificatif, non cumulable), 5 à 12,5% de réduction pour nos stagiaires fidèles (nous consulter)
- **Coûts éventuels non-inclus** : Frais pour étalement des paiements, 60€. Rappel pour retard de paiement 14€/semaine. Remise de travaux hors échéance (retard justifié accepté) 30€, Travail supplémentaire en remplacement d'une séance de formation (absence justifiée acceptée) 65€.
- **Un règlement est applicable pour cette formation**. Il est disponible sur le présent descriptif, les CGV, le formulaire d'inscription, le livret d'accueil à l'École des Formations Positives.
- **Renseignements sur la société** : École des Formations Positives- Happyologie SARL (depuis 2013)  
Siège social : Sonnhalde 4 – 3063 Ittigen – Suisse (ne reçoit pas de public) enregistrée sous le numéro IDE : CHE-281.872.884 dirigée par Charlotte Uvira.
- **Page de la formation** sur internet.
- **Contact** : Nous sommes joignables par email sur [bonjour@formations-positives.ch](mailto:bonjour@formations-positives.ch)