Description
de la formation
Octobre 2026

Consultante Qualifiée en

Sommeil éthique Bébé et enfants

Donnons aux familles le sommeil et
le repos qu'elles méritent

École des Formations Positives

Une formation 100 % VIP en rythme individualisé

Exclusivement à l'Ecole des Formations Positives

Note préalable

Cette formation se réalise en **blended learning.** Le/la stagiaire travaille en autonomie sur notre plateforme e-learning et bénéficie de l'accompagnement 100% individualisé de sa formatrice via des échanges écrits et des mises en situation réelle réalisées en visioconférence.

DESCRIPTION

Le sommeil est un besoin fondamental, à la fois biologique et émotionnel. Pourtant, par manque d'informations et d'accompagnement, de nombreux parents oscillent entre épuisement et stratégies qui fragilisent le lien avec leur enfant.

La **Formation en Consultant.e du Sommeil Éthique du Bébé et de l'Enfant** forme les professionnel.les à une approche respectueuse du développement de l'enfant et des besoins parentaux. Basée sur la théorie de l'attachement, elle permet d'accompagner les familles dans **les défis du sommeil de 0 à 7 ans**, sans laisser pleurer ni sacrifier la sécurité affective. Notre approche repose sur 3 priorités fondamentales :

- **Préserver le lien parent-enfant**
- **Favoriser le plaisir partagé en famille**
- **Améliorer durablement le repos parental**

→ **sans aucune indifférence ou négligence envers les besoins du bébé et de l'enfant.**

La formation de Consultante en Sommeil du Bébé et de l'Enfant de l'École des Formations Positives est proposée **depuis 2020** et bénéficie du soutien du Réseau Douces Nuits.

140 h de formation

97 % de satisfaction

Formation certifiante

100 % en distanciel

Plus de 2 000 professionnels formés
98 % de réussite à l'examen de validation

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Objectifs pédagogiques

A l'issue de sa formation, le/la stagiaire est capable de:

1. **Diagnostiquer l'origine des difficultés** rencontrées par les parents et inscrire leur demande dans une démarche saine et réaliste.
2. **Répondre aux questions et inquiétudes** sur le sommeil du bébé et de l'enfant à un public de parents ou de professionnels.
3. **Proposer et mettre en place un plan « Dormir en lien »** qui répond aux besoins de repos de la famille.
4. **Démontrer et avoir recours à des connaissances précises sur le sommeil** des enfants, les rythmes, le tempérament et les besoins des jeunes enfants.
5. **Orienter les parents vers des solutions d'amélioration substantielle** dont certaines auront des résultats rapides et mèneront l'enfant vers des habitudes de sommeil saines et durables.
6. **S'ajuster aux spécificités de chaque famille**, et encourager la mise en œuvre de solutions uniques et créatives.
7. **Restaurer la sécurité affective de la famille**, en favorisant une approche chaleureuses et détendues du sommeil.

Objectif professionnel

Dès la fin de sa formation, le/la stagiaire peut exercer comme:

- **Consultant.e en Sommeil Ethique du Bébé et de l'Enfant**
- **Animateur/trice d'ateliers Sommeil pour parents**

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Modalités pédagogiques et programme de formation détaillé

La formation de Consultant.e en Sommeil Ethique du Bébé et de l'Enfant se déroule en distanciel exclusivement avec **des ressources en e-learning** (replays de formation, pdf, quiz, podcast et vidéos) ainsi que **des échanges écrits et des rencontres individuelles avec la formatrice (en visioconférence).**

La formation cumule plus de **140 heures de formation** et se déroule sur **4 mois** en moyenne.

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Etape 1 L'AUTOFORMATION - 40 HEURES

Dès son inscription, le/la stagiaire reçoit **son livret de participation à la formation**.
Il contient des lectures et des vidéos à entamer dès que possible et à poursuivre pendant toute la formation. Il/elle est aussi invité.e à rencontré sa formatrice pour établir l'agenda individuel de formation.

Etape 2 PARCOURS EN 7 MODULES - +100 HEURES

La formation commence dès l'ouverture des accès à la plateforme.

Chaque module s'ouvre par le replay d'une **visioconférence de 4 heures** animée par Charlotte Uvira et en présence d'un groupe en formation. Le replay inclut :

- **un retour sur le travail réalisé et les questions d'interséance**
- **un pôle de développement des connaissances**
- **un pôle d'acquisition des compétences d'accompagnement**

Les replays des séances en visioconférence sont rythmés par la transmission des notions importantes, des **échanges collectifs,** des retours et feedback collégiaux.

A l'issue du visionnage de son replay, le/la stagiaire poursuit son travail en autonomie. Il/elle réalise des **quiz autocorrectifs, des travaux et cas pratiques écrits**, qui seront envoyés à sa formatrice.

La formatrice réalise **un retour écrit individuel** sur les travaux pour permettre au stagiaire de progresser.

De plus, **les modules 4, 5, 6 et 7 prévoient une séance individuelle de pratique *one-to-one* !** Il y a donc 4 séances de pratique prévues dans le parcours

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Votre Programme détaillé
Pas à pas

Module 1

Travail autonome à prévoir
7h00

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.

Module 2

Travail autonome à prévoir
8h30

Introduction :
Retour sur le travail d'interséance. Echange sur le maternage proximal.

1 – Science du sommeil :
Définition, faits et chiffres, physiologie du sommeil : dette de sommeil, hormones, processus homéostasiques et circadiens.

2 – Sommeil de l'enfant :
Les grandes différences avec le sommeil adulte. L'évolution du sommeil selon l'âge (vie foetale, 0-3 mois, 3-6 mois, 6 mois et plus) structure, styles, stades, régressions.

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Module 3

Travail autonome à prévoir
9h00

Introduction :
Retour sur le travail d'interséance. Echange sur les difficultés du sommeil adulte + conditions d'un sommeil sain.

Hygiène du sommeil, ou comment bien dormir ?
Découverte des 13 clés holistiques pour un sommeil de qualité. Quiz collégial.

Module 4

Travail autonome à prévoir
10h00

Séance individuelle de pratique
1h00

Introduction :
Retour sur le travail d'interséance. Echange sur la signification de "Dormir en lien".

1 – L'Accompagnement du parent :
- Rôle et premières approches de la consultante
- Exploration du parent, de la famille, de l'enfant
- Identification de la demande du parent

2 - Les tempéraments des bébés :
Les déclencheurs de stress et la variabilité des 9 paramètres du tempérament

3 - Les signes d'endormissement :
Soigner la relation le jour, mettre en place un rituel d'endormissement relationnel.

4 - Les grandes étapes de développement du bébé.

5 - Education positive et sommeil.

6 - Mise en situation d'accompagnement à travers 1 cas pratique.

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Module 5

Travail autonome à prévoir
10h00

Séance individuelle de pratique
1h00

Introduction : Retour sur le travail d'interséance. Échange sur les causes de souffrance et de consultation des parents.

1 - Les stratégies :
Les méthodes noires (qui nuisent) : comment elles fonctionnent, quelles sont leurs conséquences, pourquoi elles trouvent un écho, comment les reconnaître.

2 - Les stratégies d'accompagnement relationnelles/ merveilleuses : ces approches qui marchent selon l'âge et le tempérament de l'enfant. Le participant recevra ici un cahier spécifique de travail.

3 - Ethique du travail de consultante, difficultés fréquentes.

4 - Mise en situation d'accompagnement à travers un cas pratique.

Module 6

Travail autonome à prévoir
8h00

Séance individuelle de pratique
1h00

Introduction :
Retour sur le travail d'interséance.

1 – L'accompagnement du parent :
- Les qualités d'un accompagnement efficace.
- Le parcours d'accompagnement "Dormir en lien" en 9 étapes.
- La consultation et l'après-consultation.
- Les outils de compréhension de la consultante (tableau d'observation et questionnaire Endormissement Échec et Mat).
- La fiche de première séance et les fiches de suivi.

2 - Mise en situation d'accompagnement à travers un cas pratique.

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Module 7

Travail autonome à prévoir
5h30

Séance individuelle de pratique
1h00

Introduction :
Retour sur le travail d'interséance.

1 – L'accompagnement du parent :
- La consultation Dormir en Lien (suite),
- Le Projet Dormir en Lien (en consultation et en atelier pour les futurs et nouveaux parents).

2- Pratiques et Mises en situation :
- Mise en situation d'accompagnement à travers 1 cas concret
- 7 mini-cas pratiques.

3 - La validation des acquis :
Préparation à l'épreuve finale de qualification. Questions/Réponses

Bonus

Des bonus exclusifs, listés sur la page de la formation sont inclus dans ce parcours (sans être obligatoirement suivis pour la validation)

40h00

Etape 3 La validation des acquis

Le/la stagiaire qui a rendu la totalité des travaux d'interséance et participé à toutes les séances individuelles de travail avec sa formatrice peut présenter son dossier de validation finale. Ce dossier inclut :
- Un questionnaire écrit de 20 questions dont les réponses sont à développer.
- L'animation d'un atelier Dormir en Lien au bénéfice de 5 parents et rédaction d'un compte-rendu.

→ Le dossier doit être rendu au plus tard **6 mois après la dernière visioconférence**. Chaque exercice doit obtenir une note supérieure ou égale à 65 %.

98 % **Des dossiers présentés sont validés !**

Le succès à la Validation des acquis permet d'obtenir le **titre de Consultant.e en Sommeil Ethique du Bébé et de l'Enfant** délivré uniquement par l'École des Formations Positives.

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Le Parcours Individualisé

La solution flexible et sur-mesure

Certains agendas ne se plient à aucune contrainte !
C'est la raison pour laquelle cette formation se déroule en rythme individualisé (*si places disponibles*).

Formation classique	Formation en rythme individualisé
Suivi collégial en groupe	**Suivi 100% individuel**
Agenda imposé	**Agenda sur-mesure révisable autant de fois que tu le veux**
Retour sur les travaux collégial uniquement	**Tu bénéficies d'un retour individuel sur ton travail**
Mise en pratique entre pairs	**Mise en pratique avec une professionnelle**
Démarrage selon planning	**Démarrage toute l'année sous 10 jours (*hors vacances scolaires*)**
Non proposé à l'Ecole des Formations Positives	**Une formule VIP à 2 500€ seulement**

Le/ la stagiaire dispose de 12 mois pour réaliser l'ensemble de son parcours de formation

Pour un échange au sujet de votre formation en rythme individualisé, contactez-nous

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Modalités d'accès

Public et pré-requis

- Cette formation est ouverte à toute personne ayant une **maitrise du français fluente** (native) à l'oral et à l'écrit (correspondant à un niveau C2 en cas de langue étrangère).
- En outre, un **équipement informatique** est requis pour suivre la formation. Il doit inclure un ordinateur, une caméra, un micro, une adresse e-mail et une connexion à l'internet haut-débit.

Prise de contact

Le/la candidat(e) à la formation peut solliciter l'école pour **un entretien personnalisé**, destiné à vérifier la cohérence entre son projet professionnel et la formation, et à obtenir des réponses claires à ses questions. Il/elle peut aussi contacter l'école directement.

Inscription et tarifs

- Le/la stagiaire remplit **le formulaire d'inscription** en y mentionnant notamment la date de démarrage souhaitée et sa méthode de paiement préférée.
- Quelles que soient les modalités de paiement choisies, l'inscription se finalise par le paiement a minima d'un **acompte de 250€, par carte bancaire**.

Tarif de base

2 500 €

La formation VIP en rythme individualisé

Aucune licence ni commission à payer après le démarrage d'activité

Réductions

-100 €	Si c'est ta première formation et que tu es demandeur d'emploi
-200 €	Si tu as suivi la formation de Coaching parental de l'Ecole des Formations Positives
5 à 12,5 %	De remise fidélité selon les formations précédentes suivies *(nous demander)*

Options

0 €	Le paiement en plusieurs mensualités est offert !
0 €	La participation à une pratique de la consultation sommeil en groupe
0 €	La participation à une séance business collective
+120 €	La séance de coaching business individuelle si demandée

*les modalités applicables à ces tarifs sont disponibles sur la page de nos CGV

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Après l'inscription

- Le/la candidat.e reçoit la confirmation de son inscription ainsi que **les documents dont il/elle doit prendre connaissance** pour faciliter ses premiers pas avec l'école.
- Les échanges nécessaires s'établissent entre le/la stagiaire et l'école pour son entrée en formation.
- Un accès à la **plateforme de travail Ezra** est créé pour le/la stagiaire qui peut ainsi commencer immédiatement son module 1.

Accès aux PSH

Afin de s'assurer que chacun.e 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 leurs besoins spécifiques. **Un livret d'accueil des PSH** vous sera aussi remis.

L'accompagnement

La supervision est assurée par la créatrice du programme, fondatrice et directrice de l'école, **Charlotte Uvira,** la formatrice experte est **Bertille Poincelet.**

Module lancement d'activité

Nos stagiaires qui veulent être guidé(e)s dans leur lancement d'activité sont invité(e)s à **suivre l'e-learning dédié, en option**.

© 2026 ECOLE DES FORMATIONS POSITIVES

Ce qu'il faut retenir

FORMATION CONSULTANT.E EN SOMMEIL ÉTHIQUE DU BÉBÉ ET DE L'ENFANT

FORMULE INDIVIDUALISÉE VIP

2 500 €

sans réduction ni option
en solo et sur-mesure

Aucune licence d'utilisation ni commission ne vous seront demandées

CE QUE VOUS RECEVEZ

- Plus de 140 heures de formation sur 4 mois
- **100% distanciel** avec échange réels individuels!
- Supports inclus, exercices & replays
- Formation certifiante après validation des acquis

DÉBOUCHÉS

- **Consultant.e en Sommeil Ethique du Bébé et de l'Enfant**
- **Animateur/ trice d'ateliers pour parents**

RÉDUCTIONS POSSIBLES

- **200 € pour les stagiaires de la formation sommeil**
- **100 €** pour les demandeurs d'emploi
- **5 à 12,5 %** pour nos **stagiaires fidèles** (nous consulter)

EN OPTION

- **Échelonnement sur 8 mois** : offert
- **Formation pour le lancement d'activité** en e-learning

Informations utiles

École des Formations Positives - Happyologie SARL.
Siège social : Sonnhalde 4
3063 Ittigen – Suisse *(ne reçoit pas de public)*
enregistrée sous le numéro IDE : CHE-281.872.884

www.formations-positives.com
bonjour@formations-positives.ch
Whatsapp : +33 6 65 50 59 10
@formationspositives

Cette formation est soumise à des conditions générales de vente et à un règlement de participation.