

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



Une formation 100% VIP en rythme individualisé
Exclusivement à l'Ecole des Formations Positives

NOTE PRÉALABLE

Cette formation se réalise en **blend-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 Consultante du Sommeil Éthique du Bébé et de l'Enfant** forme les professionnels 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.



140h de formation
(dont 28h en visio)



97% de satisfaction



Formation certifiante



100% en distanciel



Plus de 2000 professionnels formés
98% de réussite à l'examen de validation



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, tempérament et besoins des jeunes enfants.
- 5 **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.
- 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, la stagiaire peut exercer comme:

- ✦ **Consultante en Sommeil Ethique du Bébé et de l'Enfant**
- ✦ **Animatrice d'ateliers Sommeil pour futurs et jeunes parents**

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

La formation de Consultante du 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.



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 à rencontrer 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 :

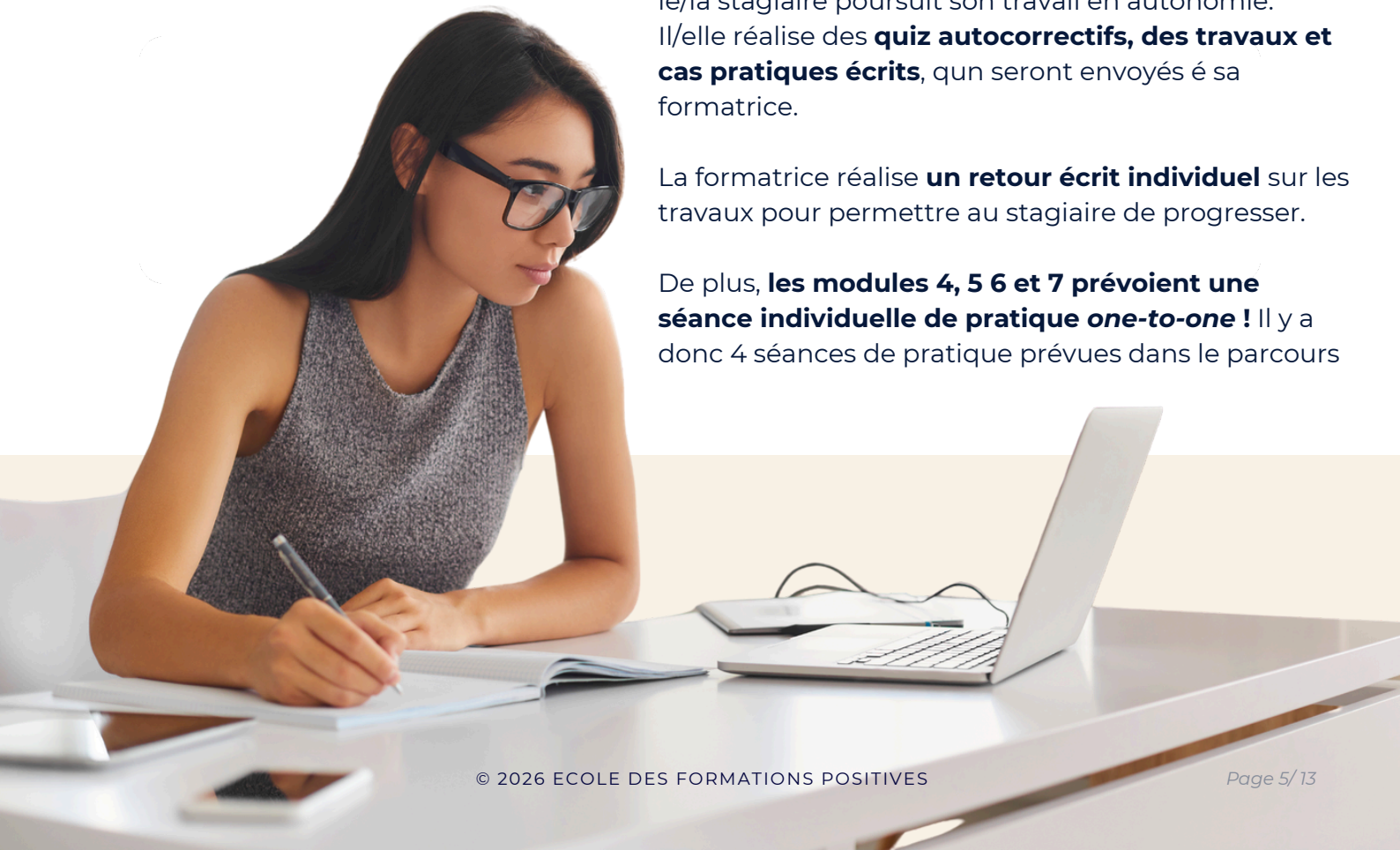
- **un retour sur le travail réalisé et les questions d'interséance**
- **un pôle de développement des connaissances**
- **un pôle d'acquisition des compétences d'accompagnement**

Les replays des séances en visioconférence sont rythmés par la transmission des notions importantes, des **échanges collectifs**, des retours et feed-back 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



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.

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.

Module 5

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



**Travail autonome
à prévoir
10h00**



**Séance individuelle
de pratique
1h00**



**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.

Module 6

Module 7

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



Travail autonome
à prévoir
5h30



Séance individuelle
de pratique
1h00

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 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%.



Des dossiers présentés sont validés !

Le succès à la Validation des acquis permet d'obtenir le **titre de Consultant en Sommeil Ethique du Bébé et de l'Enfant** délivré uniquement par l'École 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 nous vous offrons la possibilité de suivre votre formation en rythme individualisé (selon les 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'une 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 2500€ seulement



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

**le stagiaire dispose de 12 mois pour réaliser l'ensemble de son parcours de formation*

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 camera, un micro, une adresse email 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

- La formation ayant lieu en visioconférence (*sauf choix de l'option Rythme individualisé*), le/la stagiaire doit **choisir le groupe qu'il/elle veut rejoindre** sur le planning présenté sur le site de l'école.
- Ensuite, il/elle **remplit le formulaire d'inscription** en y mentionnant notamment le choix de son groupe 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**.



» APRÈS L'INSCRIPTION

- Le candidat 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 **cahier d'atelier TePaPo est envoyé par voie postale** dans les jours qui précèdent le début de la formation.
- Un accès à la **plateforme de travail Ezra** est créé pour le stagiaire qui peut commencer immédiatement son module 1.



» ACCÈS AUX PSH

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 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 guidés dans leur lancement d'activité sont invités à **suivre le Elearning dédié, en option.**

Ce qu'il faut retenir

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

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)

DÉBOUCHÉS

- ✓ **Consultante en Sommeil du bébé et de l'enfant**
- ✓ **Animatrice d'ateliers pour parents**

EN OPTION

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



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](https://wa.me/33665505910)



[@formationspositives](https://www.instagram.com/formationspositives)

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