

Description
de la formation
Octobre 2025

Consultante Qualifiée en
**SOMMEIL ÉTHIQUE
BÉBÉ ET ENFANTS**

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



Une formation de 100h • 100% en distanciel
Exclusivement à l'Ecole des Formations Positives

NOTE PRÉALABLE

Cette formation **ne relève pas du format e-learning** (contenus vidéo préenregistrés sans interaction), mais s'effectue **en distanciel synchrone c'est à dire en visioconférence**. Elle est animée **en direct** par des formatrices expertes, et comprend des temps d'interaction, d'accompagnement et de mise en pratique en groupe



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 de la RFCSE (Réseau Francophone des Consultants en Sommeil de l'Enfant).



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 via des **visioconférences et des temps de travail asynchrones**.

Si le stagiaire choisit l'option Rythme Individualisé, les visioconférences sont remplacées par des replays (*voir plus loin le détail*).

La formation cumule **plus de 140 heures de formation dont 28 heures en visioconférence** sur **3 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.

Etape 2

PARCOURS EN 7 MODULES - 100 HEURES

La formation commence aux jours et heures prévus dans le planning choisi.

Chaque module s'ouvre par **une visioconférence de 4 heures** animée par une formatrice experte et en présence du groupe en formation. La visio 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 séances en visioconférence sont rythmées par la transmission des notions importantes, des **échanges collectifs, des travaux et mises en pratique** en sous-groupe, des retours et feed-back collégiaux.

A l'issue de sa visioconférence, le/la stagiaire travaille en autonomie. C'est ce que l'on appelle le **travail asynchrone**.

Il/elle réalise des **quiz autocorrectifs, des travaux et cas pratiques écrits**, dont certains à rendre, afin de vérifier sa bonne appropriation des contenus et consolider ses acquis.



VOTRE PROGRAMME DÉTAILLÉ

PAS À PAS

Module 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.

Exploration et échanges collégiaux.



Séance en Visioconférence

4h00



Travail en interséance

3h00

Module 2


Séance en Visioconférence
4h00

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.


Travail en interséance
4h20

Exploration et échanges collégiaux.

Module 3

Séance en
Visioconférence
4h00

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.



Travail en
interséance
5h00

Exploration et échanges collégiaux.**Module 4****Introduction :**

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



Séance en
Visioconférence
4h00

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



Travail en
interséance
6h00

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



Séance en Visioconférence
4h00

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.



Travail en interséance
6h00

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 2 cas pratiques.

Module 6



Séance en Visioconférence
4h00

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.



Travail en interséance
4h10

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

Module 7

Introduction :

Retour sur le travail d'interséance.



Séance en
Visioconférence
4h00

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),



Travail en
interséance
1h20

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 stagiaire qui s'est rendu présent à toutes les visioconférences et a rendu dans les délais impartis la totalité des travaux d'interséance peut présenter son dossier de validation finale. Ce dossier inclut :

- Un questionnaire écrit de 20 questions 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 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
en groupe de 12 participants max.	en solo - mise en route après un rdv de 30 minutes avec votre formatrice
7 modules avec séances en visio + ressources additionnelles	7 modules contenant 7 replays à visionner + ressources additionnelles selon un agenda personnalisé
Exercices à rendre entre les modules, revus en mode collégial la séance suivante	Exercices à rendre entre les modules avec retour individuel écrit de la formatrice
Mise en pratique pendant les séances en visio	Mise en pratique et réponse aux questions lors de 4 RDV individuels d'une heure en visio convenus avec la formatrice
Démarrage selon planning	Démarrage toute l'année sous 10 jours (hors vacances scolaires)
1600€ sans réduction ni option	2500€ sans réduction ni option



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

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 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 à 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.



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

Les stagiaires sont encadrés par une équipe pédagogique composée de **formatrices formées et expertes**. (à consulter sur notre site)

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



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 STANDARD

1 600 €

sans réduction ni option
en groupe

FORMULE INDIVIDUALISÉE

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 2,5 mois
- 100 % distanciel** (Zoom + plateforme Ezra)
- 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

- Coach ou accompagnant parental**
- Animatrice d'ateliers pour parents**

EN OPTION

- Échelonnement des paiements** : 50 €
- 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 59 10](tel:+336655910)
- [@formationspositives](https://www.instagram.com/formationpositives)

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