

L'ÉVEIL AU SOMMEIL



Comprendre le sommeil pour mieux l'accompagner

Pour le
milieu
scolaire

Atelier pour le Volet Parents
Maternelle 4 ans

Conférences pour parents
d'enfants 0-12 ans



Présenté par Émilie LeBlanc, somnopédagogue™ de l'enfance et éducatrice formée

La marraine du dodo



**60 À 90 MINUTES
DE CONTENU
PERTINENT ET
ÉDUCATIF**



**En présentiel ou virtuelle
selon vos besoins et
votre localisation**



OBJECTIFS DE LA FORMATION



COMPRENDRE LES BASES DU SOMMEIL À L'ÂGE SCOLAIRE

REPÉRER LES SIGNES DE FATIGUE ET LES RÉPERCUSSIONS DU MANQUE DE SOMMEIL

PRÉVENIR LES PERTURBATEURS DE SOMMEIL ET INTERVENIR AVEC BIENVEILLANCE

IDENTIFIER LES CAUSES COURANTES DES DIFFICULTÉS DE SOMMEIL À CET ÂGE

ACCOMPAGNER L'ENFANT DANS LE DÉVELOPPEMENT DE SON AUTONOMIE FACE AU SOMMEIL

FAVORISER UNE COMMUNICATION PARENT-ENFANT POSITIVE AUTOUR DU SOMMEIL

Cette formation a été conçue pour sensibiliser les parents aux liens entre sommeil, comportements, régulation émotionnelle, apprentissages et qualité de vie familiale.

« Avant d'ajouter des stratégies d'intervention en classe, pensons à soustraire la fatigue. »

CONTENU DE LA FORMATION

Zzz...



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | LES BESOINS DE SOMMEIL SELON L'ÂGE | 07 | LES PIÈGES COURANTS À LA MAISON ET DES PISTES SIMPLES À METTRE EN PLACE |
| 02 | À QUOI SERT LE SOMMEIL | 08 | L'IMPORTANCE D'UN RYTHME ÉQUILIBRÉ SUR 24H |
| 03 | LES SIGNES DE FATIGUE ET DE SOMNOLENCE À RECONNAÎTRE | 09 | LES PERTURBATEURS DE SOMMEIL |
| 04 | L'INFLUENCE DU SOMMEIL SUR L'ATTENTION, LES ÉMOTIONS ET LES INTERACTIONS | 10 | DES OUTILS CONCRETS, BIENVEILLANTS ET RÉALISTES POUR LE QUOTIDIEN FAMILIAL |
| 05 | COMMENT OPTIMISER LE SOMMEIL DE L'ENFANT | 11 | LA COLLABORATION AVEC L'ÉQUIPE ÉCOLE |
| 06 | LES CONDITIONS D'ENDORMISSEMENT | 12 | L'APPRENTISSAGE DE LA GESTION DU SOMMEIL PAR LE JEU |

La marraine du dodo



SUPPORT VISUEL

Parce qu'une image vaut mille mots, cette formation s'accompagne de supports visuels pensés pour enrichir votre compréhension et faciliter l'intégration des contenus. Que ce soit à travers des schémas, des illustrations, des vidéos ou des tableaux synthèses, chaque outil a été conçu pour rendre l'apprentissage plus concret, vivant et adapté à votre réalité.



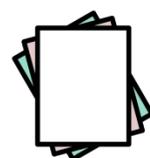
POWER POINT



TÉMOIGNAGES



VIDÉOS



FICHES IMPRIMABLES



« Le sommeil est le moment où le cerveau de l'enfant classe, trie et retient. Il est l'allié silencieux de l'école. »

POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION?

**CRÉÉE PAR UNE SOMNOPÉDAGOGUE™
SPÉCIALISÉE EN PETITE ENFANCE
UNE EXPERTISE UNIQUE QUI ALLIE SCIENCE DU
SOMMEIL, TERRAIN ET CRÉATIVITÉ.**



*Parce qu'un enfant
qui dort bien...
apprend, joue et
grandit mieux.*



PENSÉE POUR LA RÉALITÉ DES FAMILLES

DES OUTILS CONCRETS,
APPLICABLES DÈS
MAINTENANT DANS
VOTRE QUOTIDIEN .

UNE APPROCHE BIENVEILLANTE ET RESPECTUEUSE DU RYTHME DE L'ENFANT

PARCE QU'ACCOMPAGNER
LE SOMMEIL, C'EST AUSSI
ACCOMPAGNER LE
DÉVELOPPEMENT GLOBAL
DE L'ENFANT.

DU CONTENU VISUEL ET DYNAMIQUE

ILLUSTRATIONS, EXEMPLES
PRATIQUES, VIDÉOS
EXPLICATIVES... POUR UN
APPRENTISSAGE VIVANT ET
ACCESSIBLE.

UN PAS DE PLUS VERS DES JOURNÉES PLUS DOUCES ET DES ENFANTS PLUS REPOSÉS

PARCE QU'UN BON SOMMEIL
CHANGE TOUT... POUR EUX
COMME POUR VOUS !