

LE SOMMEIL

VACHE SACRÉE DE LA PETITE ENFANCE



© MPPE FORMATION

PRÉSENTATION DU MPPE



MISSION ET VALEURS

Depuis près de 30 ans, je consacre ma vie professionnelle à la petite enfance. Après avoir obtenu une maîtrise en sciences humaines, j'ai débuté mon parcours auprès des plus jeunes, en exerçant comme auxiliaire éducatif au sein d'EAJE pendant 5 ans. J'ai ensuite poursuivi ma vocation en devenant éducateur de jeunes enfants, un métier que j'ai exercé avec dévouement pendant 14 ans. Aujourd'hui, en tant que formateur, je mets mon expérience et mes connaissances au service de celles et ceux qui accompagnent les enfants et leurs familles.

Mes valeurs :

Je crois fermement en l'importance de l'écoute, du respect et de la bienveillance dans la relation éducative. Chaque enfant est unique et mon engagement repose sur la conviction qu'il mérite un environnement stimulant et sécurisant pour s'épanouir pleinement. J'accorde également une grande place à l'inclusion, à l'égalité des chances et au soutien des familles dans leur rôle de premiers éducateurs.

Ma mission :

Transmettre, inspirer et guider. Accompagner les professionnels de la petite enfance dans leur montée en compétences, questionner leurs pratiques et enrichir leur savoir-faire au regard des dernières découvertes scientifiques. À travers mes formations, je souhaite contribuer à un monde où la petite enfance est une priorité, pour le bien-être des enfants et des familles.

PUBLIC CIBLE

Des formations spécifiquement conçues pour les assistantes maternelles.

CONTACT

MPPE FORMATION,
Résidence Les Batignoles, bât. 2, avenue Michelet,
13300 Salon-de-Provence
mppeformation@gmail.com



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le sommeil est un pilier essentiel du développement du jeune enfant. Pourtant, il reste une source fréquente de questionnements et de préoccupations pour les assistantes maternelles, notamment face aux difficultés d'endormissement, aux réveils nocturnes et à l'évolution des besoins selon l'âge. Cette formation propose une approche fondée sur les neurosciences et les connaissances actuelles pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil et adapter les pratiques d'accompagnement.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Comprendre les bases biologiques et neurologiques du sommeil du jeune enfant,
- Identifier les rythmes et besoins selon l'âge,
- Adapter l'environnement et les rituels pour favoriser un sommeil serein,
- Accompagner les parents dans la gestion du sommeil de leur enfant.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

À l'issue de la formation, les participantes seront capables de :

- Expliquer les différentes phases du sommeil et leur rôle dans le développement,
- Repérer les troubles du sommeil et savoir quand orienter vers un professionnel,
- Mettre en place des conditions favorables au sommeil en accueil individuel et collectif,
- Aider les enfants à acquérir des habitudes de sommeil adaptées.

PROGRAMME DE FORMATION

Titre de la formation : Le sommeil, vache sacrée de la petite enfance

Durée totale : 7 heures

Public cible : Assistantes maternelles

CONTENU DE LA FORMATION

MATIN

Module 1 : Comprendre le sommeil du jeune enfant – bases biologiques et neuroscientifiques (1h30)

Objectif :

Acquérir les connaissances fondamentales sur le fonctionnement du sommeil et son évolution au cours de la petite enfance.

Contenu :

- Qu'est-ce que le sommeil ? Fonction et régulation biologique,
- Maturation du sommeil : de la naissance à 3 ans,
- Les différentes phases du sommeil (sommeil paradoxal, lent, profond),
- Le rôle du sommeil dans le développement cérébral (plasticité synaptique, mémoire, émotions).

Activité pédagogique :

- ✓ Vidéo explicative sur les cycles du sommeil, suivie d'un échange de questions-réponses.

Module 2 : Rythmes biologiques et train du sommeil chez le jeune enfant (1h30)

Objectif :

Comprendre l'organisation du sommeil et les transitions entre les cycles pour mieux accompagner l'enfant dans son rythme.

Contenu :

- La notion de train du sommeil : comment fonctionnent les cycles ?
- Rythme veille/sommeil : influence de la lumière et de l'environnement,
- Besoins en sommeil selon l'âge : de la naissance à 6 ans,
- Siestes : pourquoi sont-elles essentielles et comment les organiser ?

Activité pédagogique :

- ✓ Atelier pratique : identification des signes de fatigue et lecture d'un agenda du sommeil.

Module 3 : Accompagner l'enfant vers un sommeil serein – routines et environnement (1h30)

Objectif :

Mettre en place des conditions optimales pour favoriser un sommeil réparateur.

Contenu :

- Le rituel du coucher : importance et structuration,
- Le rôle de l'objet transitionnel et de l'attachement dans l'endormissement (théories de John Bowlby),
- L'importance de l'environnement (lumière, bruit, température),
- Comment répondre aux réveils nocturnes ?

Activité pédagogique :

- ✓ Mise en situation sur l'accompagnement des émotions du tout-petit.

Pause déjeuner (1h)



APRÈS-MIDI

Module 4 : Les troubles du sommeil et leurs prises en charge (1h30)

Objectif :

Identifier les troubles du sommeil courants et savoir quand orienter vers un professionnel.

Contenu :

- Cauchemar ou terreur nocturne : comment faire la différence ?
- Insomnie infantile et troubles du rythme circadien,
- Syndrome des jambes sans repos et apnée du sommeil chez l'enfant,
- Solutions et pistes d'accompagnement (importance du cadre rassurant, de la régularité).

Activité pédagogique :

- ✓ Jeu de rôle : comment réagir face aux différents troubles du sommeil en accueil individuel ou collectif.

Module 5 : Travailler en collaboration avec les parents (1h)

Objectif :

Accompagner les familles dans la compréhension des besoins en sommeil de leur enfant.

Contenu :

- Comprendre les attentes et inquiétudes des parents,
- Sensibilisation aux pratiques éducatives autour du sommeil (cododo, endormissement autonome),
- Comment guider sans imposer : posture bienveillante et échanges constructifs .

Activité pédagogique :

- ✓ Mise en situation : comment expliquer à un parent que son enfant a besoin d'un rythme plus régulier ?

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES UTILISÉES

- Apports théoriques et études scientifiques,
- Exercices pratiques et mises en situation,
- Échanges d'expériences et co-construction de solutions adaptées.

SUPPORTS FOURNIS

- Livret pédagogique,
- Supports pédagogiques fournis aux participantes,
- Bibliographie et ressources complémentaires.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Adaptée aux contraintes et réalités des assistantes maternelles,
- Formation courte mais dense, avec des outils immédiatement applicables,
- Basée sur des recherches récentes en neurosciences et en développement de l'enfant.

ORGANISATION PRATIQUE

DURÉE ET RÉPARTITION DE LA FORMATION

La formation « Le sommeil : vache sacrée de la petite enfance » est conçue pour une durée totale de 7 heures, adaptée aux contraintes professionnelles des assistantes maternelles. Plusieurs formats sont proposés pour permettre une flexibilité maximale :

- **En une journée complète :**
Horaire : de 9h à 17h, avec une pause déjeuner d'1 heure (12h30-13h30).
- **En week-end :**
Horaire : une journée entière le samedi ou le dimanche (9h à 17h, pause incluse).
- **En deux soirées :**
Horaire : deux sessions de 3h30, généralement de 18h à 21h30 (selon les disponibilités).

LIEU DE FORMATION

1. Présentiel :

Les formations auront lieu au sein de votre lieu de travail ou de votre domicile.

2. Distanciel (optionnel) :

La formation peut également être dispensée à distance, via une plateforme de visioconférence conviviale et intuitive. Les apprenants recevront un lien et les instructions pour se connecter avant la session.

HORAIRES TYPES

Formation d'une journée complète (week-end inclus) :

- ✓ 09h00-10h30 : Session 1 (comprendre le sommeil du jeune enfant),
- ✓ 10h30-12h00 : Session 2 (rythmes biologiques et train du sommeil),
- ✓ 12h00-12h30 : Session 3 (accompagner l'enfant vers un sommeil serein), partie 1,
- ✓ 12h30-13h30 : Pause déjeuner,
- ✓ 13h30-14h30 : Session 4 (accompagner l'enfant vers un sommeil serein), partie 2,
- ✓ 14h30-16h00 : Session 5 (les troubles du sommeil et leurs prises en charge),
- ✓ 16h00-17h00 : Session 6 (travailler en collaboration avec les parents).

Formation en deux soirées :

Soirée 1 (3h30) :

- ✓ 18h00-19h30 : Comprendre le sommeil du jeune enfant,
- ✓ 19h30-21h00 : Rythmes biologiques et train du sommeil,
- ✓ 21h00-21h30 : Accompagner l'enfant vers un sommeil serein, partie 1.

Soirée 2 (3h30) :

- ✓ 18h00-19h00 : Accompagner l'enfant vers un sommeil serein, partie 2,
- ✓ 19h00-20h30 : Les troubles du sommeil et leurs prises en charge,
- ✓ 20h30-21h30 : Travailler en collaboration avec les parents.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Inscription en ligne : Formulaire à remplir sur mppeformation.fr
- Inscription par email : mppeformation@gmail.com

Pièces à fournir :

- ✓ Copie de l'agrément d'assistante maternelle,
- ✓ Photocopie d'une pièce d'identité.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Avant la formation** : Positionnement pour identifier les attentes et niveaux de compétences,
- **Pendant la formation** : Exercices pratiques, quiz, échanges,
- **Après la formation** : Évaluation finale (test, mise en situation),
- **Livrable final** : Attestation de suivi ou de compétences.



TARIF DE GROUPE

(max. : 15 apprenants)

COÛT DE LA FORMATION

Le tarif pour une formation de 7 heures est de **280,00 € TTC**, ce qui représente un coût approximatif de **19,00 € TTC par personne** pour un groupe complet.

Conseil : Invitez les parents pour réduire le montant de la facture et enrichissez la réputation de votre lieu d'accueil.

Ce prix inclut :

- Les frais pédagogiques,
- Les supports de formation fournis,
- Un suivi individuel après formation.

Modalités de paiement :

Le règlement peut être effectué par l'une des trois options suivantes :

- Virement bancaire (RIB fourni lors de l'inscription),
- Chèques (possibilité de régler en une ou plusieurs fois),
- Espèces (contre remise d'un reçu).

Échelonnement possible :

Le paiement peut être réparti en trois mensualités sur une période maximale de 3 mois :

- Première échéance : 100,00 € à la réservation,
- Deuxième échéance : 90,00 € au début de la formation,
- Troisième échéance : 90,00 € au plus tard dans le mois suivant la formation.

Modalités d'annulation :

- En cas de désistement jusqu'à 7 jours avant la date de formation, un remboursement intégral sera effectué,
- Pour un désistement à moins de 7 jours, 50 % du montant total sera retenu pour couvrir les frais administratifs.

Parce que votre métier ne vous permet pas de suivre des formations, les formations viennent à vous !

mppeformation.fr

