



Le
Monde de la
Parentalité et de la
Petite
Enfance

PROGRAMME DE FORMATION

Édition 2025

SOMMEIL DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT



© 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 et les parents 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 futurs ou jeunes parents.

CONTACT

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



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le sommeil d'un nourrisson ou d'un jeune enfant peut rapidement devenir un casse-tête pour les parents. Entre nuits hachées, réveils fréquents, difficultés d'endormissement ou siestes trop courtes, les repères traditionnels volent parfois en éclats dès les premières semaines de vie. Pourtant, comprendre comment fonctionne le sommeil des tout-petits permet souvent d'ajuster ses attentes, de mieux accompagner son enfant... et de préserver sa propre santé mentale. Cette formation propose d'explorer les bases scientifiques du sommeil, d'identifier les mécanismes des réveils nocturnes, et d'apprendre des stratégies réalistes et bienveillantes pour accompagner le sommeil de l'enfant sans sombrer soi-même dans l'épuisement. Elle se veut avant tout rassurante, accessible, et centrée sur la réalité quotidienne des jeunes parents.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ✓ Permettre aux futurs parents de comprendre les particularités du sommeil chez les nourrissons et jeunes enfants,
- ✓ Donner des repères et outils concrets pour gérer les réveils nocturnes et favoriser un sommeil serein,
- ✓ Prévenir l'épuisement parental lié au manque de sommeil.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

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

- ✓ Comprendre l'évolution des cycles de sommeil de la naissance à 3 ans,
- ✓ Identifier les facteurs influençant le sommeil de l'enfant (rythmes biologiques, environnement, attachements...),
- ✓ Acquérir des stratégies pour accompagner l'endormissement et les réveils nocturnes,
- ✓ Savoir repérer les signes d'un épuisement parental et mettre en place des solutions préventives.



PROGRAMME DE FORMATION

Titre de la formation : Sommeil du nourrisson et du jeune enfant

Public : Futurs parents

Durée : 3 modules d'1h (soirée ou week-end)

Format : Présentiel ou visioconférence

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 : Les bases du sommeil chez le tout-petit (1h)

Objectif :

Comprendre les rythmes et cycles de sommeil du nourrisson et du jeune enfant, et l'évolution naturelle de ces derniers.

Contenu :

1. Les besoins en sommeil selon l'âge (0-3 ans),
2. Les différents cycles de sommeil chez le bébé et l'enfant,
3. Maturation neurologique et rythmes circadiens,
4. Pourquoi le sommeil des bébés n'est pas linéaire ni normalisable,
5. Ce qu'on appelle « faire ses nuits » : réalité vs. mythe.

Activité pédagogique :

Temps d'échange interactif + Quizz vrai/faux ludique : Les participants réagissent à une série d'affirmations fréquentes sur le sommeil des bébés. L'objectif est de déconstruire les idées reçues, en apportant une base scientifique accessible.

Module 2 – Réveils nocturnes : causes, compréhension et accompagnement (1h)

Objectif :

Appréhender les différentes causes des réveils nocturnes et identifier les réponses adaptées selon l'âge et les besoins de l'enfant.

Contenu :

1. Les besoins affectifs liés aux réveils : lien d'attachement, angoisse de séparation,
2. Réveils liés à la faim, la douleur, les poussées dentaires, les changements de rythme,
3. Les troubles du sommeil à surveiller (troubles du rythme, terreurs nocturnes, etc.),
4. Rituels d'endormissement : sécurité, constance, apaisement,
5. Co-dodo, cododo « sécurisé », chambre séparée : que dit la recherche ?

Activité pédagogique :

Mise en situation par groupes (ou binômes) : Étude de mini-cas pratiques tirés du quotidien (« Mon bébé se réveille toutes les heures », « Impossible de le recoucher sans les bras », etc.) – Chaque groupe propose une réponse adaptée en s'appuyant sur les apports vus précédemment.



Module 3 – Éviter l'épuisement parental et prendre soin de soi (1h)

Objectif :

Prévenir l'épuisement parental en lien avec le manque de sommeil et apprendre à mettre en place des stratégies de préservation.

Contenu :

1. Fatigue vs. épuisement : repérer les signes d'alerte,
2. Impact du manque de sommeil sur la parentalité et le couple,
3. Partage des tâches, relais, acceptation du « pas parfait »,
4. Micro-siestes, sommeil fractionné, soutien communautaire,
5. Quand demander de l'aide ? (PMI, professionnels, entourage, etc.).

Activité pédagogique :

Atelier d'auto-évaluation et plan d'action personnalisé : Chaque participant complète une fiche « Mes ressources – Mes besoins – Mes relais » pour identifier les points d'alerte et construire un mini plan de prévention personnelle (à garder pour soi ou à partager avec le co-parent).

Le sommeil du nourrisson et du jeune enfant n'est pas une science exacte, mais une aventure... souvent pleine de réveils ! En comprenant les mécanismes biologiques du sommeil, en ajustant nos attentes, et en apprenant à écouter les besoins (et les limites) de chacun, il est possible de traverser cette période avec plus de sérénité. La perfection n'est pas de mise : chaque famille trouvera son propre équilibre entre les nuits courtes, les câlins à 3h du matin, et les siestes volées en journée. Garder en tête que tout est temporaire, que les solutions magiques n'existent pas, mais que le soutien, l'écoute et l'humour sauvent bien des nuits... et des parents.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Ce programme est conçu pour être interactif, rassurant et enrichissant, en mettant l'accent sur la pratique et le partage d'expériences. Les futurs parents repartent avec des connaissances concrètes et des ressources pour les soutenir dans cette nouvelle aventure qu'est la parentalité.

MÉTHODES UTILISÉES

- Alternance entre apports théoriques et mises en situation pratiques,
- Études de cas et exercices pratiques,
- Échanges interactifs pour favoriser les retours d'expérience.

SUPPORTS FOURNIS

- Livret d'accompagnement,
- Supports pédagogiques fournis aux participantes.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Adaptée aux contraintes et réalités des futurs et jeunes parents,
- 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 « Sommeil du nourrisson et du jeune enfant » est conçue pour une durée totale de 3 heures, sécables en 3 séances d'une heure par semaine pour s'adapter aux contraintes professionnelles et personnelles des parents. Plusieurs formats sont proposés pour permettre une flexibilité maximale :

- **En une demi-journée :**
Horaire : de 9h à 17h, 3h à choisir selon les desideratas des participants.
- **En week-end :**
Le matin ou l'après-midi, le samedi ou le dimanche.
- **En soirée :**
Horaire : 3h, à raison d'1h par semaine, à choisir selon les disponibilités des participants.

LIEU DE FORMATION

1. **Présentiel :**
Les formations auront lieu au sein de l'association partenaire de votre commune ou à votre domicile.
2. **Distanciel :**
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.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

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.

TARIFS

(max. : 15 apprenants)

COÛT DE LA FORMATION

Le tarif pour une formation de 3 heures est de **60,00 € TTC** pour une famille seule (en distanciel ou en présentiel) et de **140,00 € TTC** pour un groupe composé au maximum de 15 personnes (en présentiel, en distanciel, à domicile ou au sein de l'association ou du RPE).

Conseil : Invitez des amis, également futurs parents ou parents curieux pour réduire le montant de la facture (ex. : 14,00 € par famille pour un groupe de 10 participant).

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.

Modalités d'annulation :

- En cas de désistement jusqu'à 4 jours avant la date de formation, un remboursement intégral sera effectué,
- Pour un désistement à moins de 3 jours de la formation, 50 % du montant total sera retenu pour couvrir les frais administratifs et la conception des supports pédagogiques.

*Parce que votre situation personnelle ou
professionnelle ne vous permet pas de suivre
des formations, les formations viennent à vous !*

mppeformation.fr

