



# Le Sommeil Au Pays des Merveilles

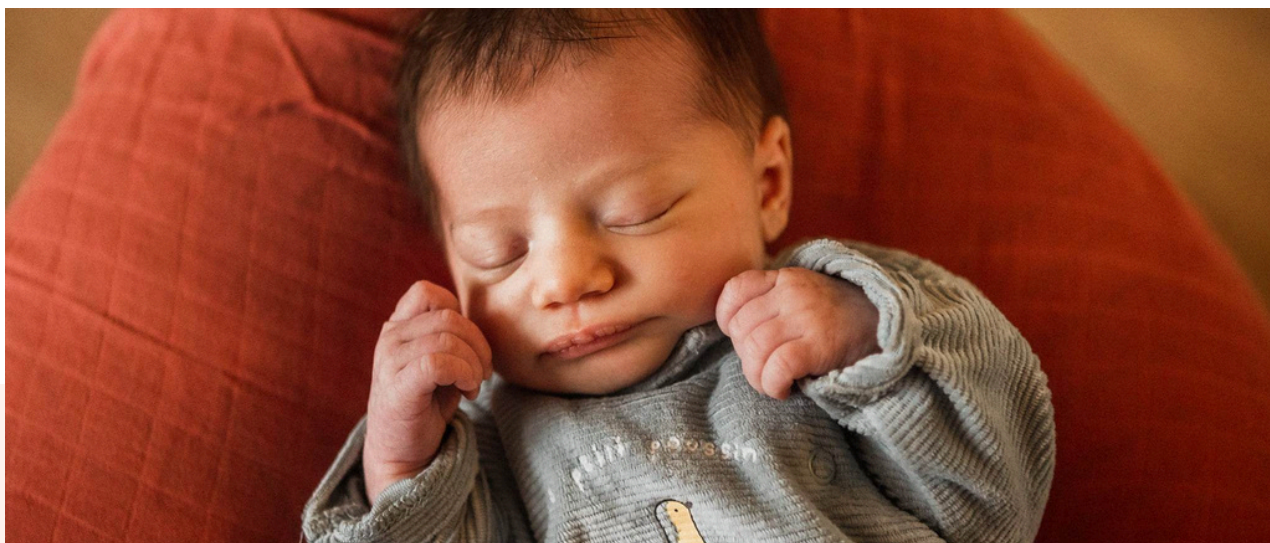
Informations  
sur la Formation Complète  
pour devenir "Sommeilleuse"

---

BY AURÉLIE CACHEN

Puéricultrice indépendante Au Pays des  
Merveilles, créatrice de la Formation Sommeilleuse





# Le Sommeil APDM

"Mon Bébé se réveille plusieurs fois la nuit."

"Mon Ado se couche tard et n'arrive pas à se lever le matin."

"Mon Enfant ne veut pas aller dormir."

"Il ronfle toute la nuit et se sent fatigué."

"Je n'arrive pas à le poser pour qu'il dorme, il ne dort bien que sur moi."

"Il hurle parfois la nuit, impossible de le calmer."

Les Consultations  
Sommeil ne  
devraient jamais se  
limiter à  
l'exploration unique  
du Sommeil.

Les problématiques  
peuvent être  
multifactorielles et  
nécessite un grand  
travail d'anamnèse.



# LE SOMMEIL APDM

## Focus sur la Prestation et ses aboutissants

### Le Déroulement d'une Consultation en tant que Sommeilleuse

Un entretien d'environ 1h30 est nécessaire à l'exploration de toute la sphère englobant les rythmes de vie et de Sommeil de l'enfant, de la préconception au jour du rendez-vous, en passant par l'alimentation et les événements de vie.

Une particularité intéressante des Sommeilleuses c'est qu'elles sont sensibilisées pour dépister une suspicion de Trouble Respiratoire Obstructif (TROS autrement dit "Apnée du Sommeil") et à écarter toute possibilité pathologique du Sommeil.

C'est ensuite que sont prodigués des propositions et conseils concernant l'hygiène de vie, de sommeil, l'aspect environnemental et comportemental etc.

Pour finir et afin d'asseoir les acquis et de proposer des réajustements si nécessaires, un suivi par mail est proposé aux Familles durant 1 mois.



## Les différents objectifs d'une Consultation Sommeil

- Rôle de prévention par rapport à une possible pathologie du Sommeil (et réorientation si nécessaire).
- Rôle de réassurance parentale, de part l'observation de son enfant et une mise à distance de la tension liée à la problématique Sommeil.
- Rôle de réajustement face aux habitudes engendrant des problématiques Sommeil
- Rôle de facilitateur grâce à la proposition d'outils adaptés à la problématique et a développement de l'enfant
- Rôle de soutien grâce au suivi par mail et au comportement bienveillant durant tout l'entretien.
- Rôle d'information tout au long de l'entretien

## L'importance de la prise de distance de la Sommeilleuse

- ✓ Garder son objectivité face à la situation rencontrée, sans oublier d'explorer TOUS les aspects de la vie de l'enfant.
  - ✓ Proposer un accompagnement bienveillant, sans jugement, en compréhension face à la fatigue et à la tension parentale, sans pour autant proposer de Remède miracle (car cela n'existe pas !).
-

## LE SOMMEIL APDM

# Focus sur la Formation en groupe restreint

1. La Formation Sommeil APDM s'est accessible aux professionnels petite enfance, périnataux ou paramédicaux.  
Ce choix de ne pas proposer au "tout-venant" a été fait pour proposer aux parents des connaissances et des compétences en périnatalité/petite enfance et pour permettre aux "Sommeilleuses" de conseiller, accompagner ou réorienter les parents rencontrés (et avoir un rôle de prévention si nécessaire).
2. Chaque session a un nombre limité de futures Sommeilleuses au nombre de 6 maximum et 2 minimum pour permettre un échange d'expérience entre professionnel(le)s tout en gardant la possibilité d'une personnalisation et d'accompagnement individualisé.
3. Deux Niveaux sont proposés aux Futures Sommeilleuses :  
Niveau 1 - LES BASES ; Les fondamentaux pour conseiller, prévenir et réorienter si nécessaire.  
Niveau 2 - EXPERTISE ; approfondir les sujets, être informés des dernières avancées scientifiques et analyser de nombreux cas pratiques.
4. Des Masterclass et des sessions d'analyses de pratique trimestrielles sont proposés aux Sommeilleuses de Niveau 1 et Niveau 2 concernant des sujets spécifiques (Alimentation et Sommeil, Oralité et Sommeil etc...). Ces approfondissements sont accessibles uniquement aux professionnel(le)s ayant fait la Formation Sommeil Au Pays des Merveilles.



*600€ (par niveau)*

*DONT ACOMPTE*

*120€*

*Payable en plusieurs fois  
si nécessaire (à voir au  
cas par cas).*

# LE SOMMEIL APDM

## Focus sur la Formation en individuel

1. La Formation Sommeil APDM s'est accessible aux professionnels petite enfance, périnataux ou paramédicaux.  
Le choix de la formation individuelle permettra notamment de se baser sur le diplôme de base et donc les connaissances et les savoirs qui en découlent. Il sera envoyé au préalable un document permettant de connaître vos compétences et vos attentes pour ainsi personnaliser les apports et la manière de faire de la visioconférence.
2. Chaque session se fait de manière individualisée en tête à tête en visioconférence. Il y aura les mêmes apports que la formation de groupe, mais ceux-ci seront amenés d'une manière différente tout en restant ludique, même sous ce format en individuel.
3. Deux Niveaux sont proposés aux Futures Sommeilleuses :  
Niveau 1 - LES BASES ; Les fondamentaux pour conseiller, prévenir et réorienter si nécessaire.  
Niveau 2 - EXPERTISE ; approfondir les sujets, être informés des dernières avancées scientifiques et analyser de nombreux cas pratiques.
4. Des Masterclass et des sessions d'analyses de pratique trimestrielles sont proposés aux Sommeilleuses de Niveau 1 et Niveau 2 concernant des sujets spécifiques (Alimentation et Sommeil, Oralité et Sommeil etc...). Ces approfondissements sont accessibles uniquement aux professionnel(le)s ayant fait la Formation Sommeil Au Pays des Merveilles.



*980€ (par niveau)  
DONT ACOMPTE  
200€*

*Payable en plusieurs fois  
si nécessaire (à voir au  
cas par cas).*



## La Formation et son organisation

Les journées de Formation se font en distanciel en visio via Zoom ou en Présentiel sur Béguey (33410) sur deux jours consécutifs (de 9h à 17h).

La richesse des échanges, du partage, les liens qui se créent entre les Sommeilleuses sont facilités par cette proximité et cette Rencontre en "réel".

Un groupe WhatsApp par Session de groupe est créé en amont afin de faciliter le covoiturage, le partage d'hébergement etc. et surtout de garder un lien précieux entre sommeilleuses.

Un référencement sur le site internet Au Pays des Merveilles permet aux Familles de sélectionner la Sommeilleuse qui lui correspondrait le plus.

Les Sessions de Niveau 1 et de Niveau 2 sont éloignées dans le temps afin de pouvoir intérioriser toutes les informations fondamentales du Niveau 1 et pratiquer en amont de la Session de Niveau 2 ; nous répondrons donc aux questions, discuterons des limites rencontrées durant la pratique des Sommeilleuses entre autres.

Les dates des Formations sont ouvertes 6 mois minimum en avance et les inscriptions sont possibles via mail ou sur le site internet.

La pratique des Consultations Sommeil peut donc se faire dans le cadre d'une activité salariée (en crèche par exemple) ou en entreprenariat (en prenant en compte les aspects législatifs et juridiques telles que les assurances, les déclarations etc...).

Le règlement de la formation peut s'effectuer de manière personnelle ou par un employeur avec l'envoi d'un devis si nécessaire. Un échelonnement de plusieurs mois sans frais est également possible selon les besoins des futures Sommeilleuses.



# La Team des Sommeilleuses

La richesse de cette Formation réside en de nombreux points :

- 2 niveaux pour plus d'expertise et des Webinaires d'approfondissement
- Non seulement dans son côté complet du point de vue théorique mais aussi pratique
- La variété des diplômes professionnels au sein des différentes sessions
- Mais elle prend tout son sens dans l'établissement d'un lien fort entre les différentes Sommeilleuses des différentes sessions.

Tout un réseau d'entraide, de partage, de bienveillance autour du Sommeil de l'enfant.



## Intéressé(e) par cette Formation ?

**Contactez-moi !**

*N'hésitez pas à demander votre dossier d'inscription pour avoir la possibilité de devenir une future Sommeilleuse !*

