



ASSOCIATION  
DE PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPATHOLOGIE  
DE L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

## PUBLIC PROFESSIONNEL ET PRÉ-REQUIS

- Psychologues
- Psychiatres, pédopsychiatres, spécialistes du sommeil
- Pédiatres, médecins généralistes
- Professionnels paramédicaux (psychomotriciens, ergothérapeutes, infirmiers ...)
- Professionnels de la petite enfance, éducateurs spécialisés, etc.

Pré-requis : expérience et habiletés dans la prise en charge des enfants et des adolescents

Nombre de participants :  
8 minimum à 16 maximum

# TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT(E)

## DÉFINITION, ÉVOLUTION ET PATHOLOGIES DU SOMMEIL, SENTIMENT DE SÉCURITÉ, SOUTIEN ET GUIDANCE PARENTS-ENFANTS

2 JOURS DE FORMATION

## PROGRAMME GÉNÉRAL

Le sommeil fait partie du développement de l'enfant et de l'adolescent. Les parents aident l'enfant à bien dormir, dans un climat relationnel de détente et de sécurité qui renvoie au lien d'attachement et au développement sensoriel et psychomoteur. Les troubles du sommeil sont très fréquents et constituent un motif récurrent de consultation. Ils peuvent avoir des conséquences délétères sur la santé de l'enfant et l'équilibre familial.

Mieux connaître le sommeil et son évolution, ses pathologies spécifiques, le sentiment de sécurité dans le lien d'attachement et dans l'apprentissage de la détente corporelle ouvre à une évaluation plus précise des difficultés de sommeil, des besoins de sécurité de l'enfant et de l'accompagnement des parents pour retrouver un sommeil harmonieux.

Cette formation s'adresse aux professionnels de santé souhaitant acquérir et/ou compléter leurs connaissances des troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent. Elle est centrée sur le repérage des troubles, leur compréhension, l'accompagnement des jeunes et de leurs familles et les modalités de prises en charges, dans une perspective pluridisciplinaire et intégrative.

Les objectifs de la formation sont :

- Acquérir une meilleure compréhension théorique et clinique du sommeil et de ses troubles
- Repérer et identifier les troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent
- Proposer une prise en charge adaptée et efficace, savoir quand orienter et vers qui si besoin
- Accompagner l'enfant et sa famille et les jeunes dans un dispositif de soins adapté
- Identifier les critères de gravité et accompagner l'orientation de la prise en charge

Cette session reposera sur l'articulation de support théoriques et cliniques, sur les échanges entre la formatrice et les participants, afin de soutenir les expériences et les réflexions concernant la compréhension et les modalités de prise en charge des troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent.

## FORMATRICE

### Responsable de la session et formateur

**Docteur Christine Genet**, Pédopsychiatre, praticien hospitalier attachée au CMPE de Versailles (78), spécialiste du sommeil et de l'attachement ; auteure de Traiter les troubles du sommeil chez l'enfant, 2023, Dunod.

# OBJECTIFS DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES À L'ISSUE DE LA SESSION

A l'issue de cette session les participants auront acquis les compétences pour :

- Comprendre le sommeil de l'enfant et évaluer les troubles du sommeil
- Repérer la dynamique interpersonnelle et multifactorielle en jeu
- Proposer une prise en charge adaptée et validée ainsi qu'un étayage nécessaire à son déroulement (parents, famille, environnement)
- Pouvoir orienter si besoin

## PROGRAMME et DÉROULEMENT en présentiel, en distanciel ou en intra auprès des équipes

Horaires	Demi-journée 1	Demi-journée 3
9 h00	I. Qu'est-ce que le sommeil ? <ul style="list-style-type: none"><li>• Définition</li><li>• Une affaire personnelle</li><li>• Un enjeu de société</li></ul>	VI. Sommeil et besoin de sécurité : apport de la théorie de l'attachement et de l'approche psychocorporelle (motrice et sensorielle)
12 h 30	II. Le sommeil de l'enfant : <ul style="list-style-type: none"><li>• Caractéristiques</li><li>• Le cycle veille sommeil / la régulation du sommeil : horloge interne et processus S</li></ul>	VII. La prise en charge du sommeil
Horaires	Demi-journée 2	Demi-journée 4
13 h 30	III. Évolution du sommeil	VIII. Échanges autour de cas cliniques (de préférence venant des participants, à préparer en avance)
	IV. Évaluation du sommeil	IX. Synthèse, évaluation de la formation et des acquis de la formation
	V. Le sommeil et ses troubles au fil de l'âge	
	1. Les rythmes et les bobos du sommeil : du nouveau-né et du bébé	
	2. Les peurs de la nuit et les tracas du sommeil : du bébé aux <u>petitoux</u>	
	3. En route vers le sommeil des grands : des <u>petitoux</u> aux <u>loulous</u>	
17 h00	4. Sommeil de l'adolescent	

## TARIFS (EN TTC)

Tarifs formation (TTC) Formation 2 jours = 14 heures

Formation prise en charge par l'employeur : 490 €

Inscription en individuel : 395 € Spécial étudiant moins de 27 ans : 200 €

Une fois votre inscription réalisée, une confirmation vous sera envoyée dans un délai de 48h ouvrées.

Cette session peut faire l'objet d'adaptations spécifiques pour les stagiaires en situation de handicap. Pour toute demande, merci de contacter notre référent handicap à l'adresse suivante : [contact@appea.org](mailto:contact@appea.org)  
Règlement intérieur disponible sur simple demande.

## MÉTHODES, SUPPORTS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthode magistrale de transmission, méthode démonstrative de participation, et méthode interactive en alternance, avec échanges, expérimentations, exercices et ateliers.

### Supports :

Présentations sur powerpoint ; travail sur dossiers cliniques ; vidéos de consultations ou de documentation clinique ; analyse de situations, approches diagnostiques et échanges. Documents, articles et bibliographie version papier et/ou numérique (clé usb, DropBox dédiée et /ou envoi avec WeTransfer).

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Questionnaire d'évaluation des acquis.

## MOYENS PERMETTENT DE SUIVRE LA RÉALISATION DE L'ACTION

Feuille d'émargements signée à la demi-journée par le participant et le formateur

Certificat de réalisation de la formation remis à l'issue de la session.

## DATES ET LIEUX DES SESSIONS

- 4 et 5 décembre 2025 en visio zoom
- 4 et 5 juin 2026
- 3 et 4 décembre 2026