



**Caroline Decré**

Spécialiste du sommeil de l'enfant

**Formation professionnelle**

**Prévenir,  
dépister et orienter  
les troubles du sommeil  
du jeune enfant**



**Caroline Decré**

Spécialiste du sommeil de l'enfant



## Mieux se former au sommeil

**80% des troubles du sommeil de l'enfant pourraient être évités avec plus d'information auprès des familles.**

Vous êtes pédiatre, médecin, psychologue, ostéopathe, infirmière puéricultrice ou exercez une profession en lien avec l'accompagnement des familles, et vous souhaitez enrichir vos connaissances sur le sommeil de l'enfant ?

L'objectif principal de cette formation est de vous apporter des connaissances pratiques et théoriques pour plus de prévention et un meilleur accompagnement des familles sur cette vaste question qu'est le sommeil de l'enfant.

Il est tout à fait possible de prévoir une session de formation au sein de votre cabinet afin d'adapter spécifiquement le contenu aux besoins liés à votre profession.

### Une formation sur mesure, et concrète



**Caroline Decré**  
Spécialiste du sommeil de l'enfant

# Pourquoi choisir la formation ?

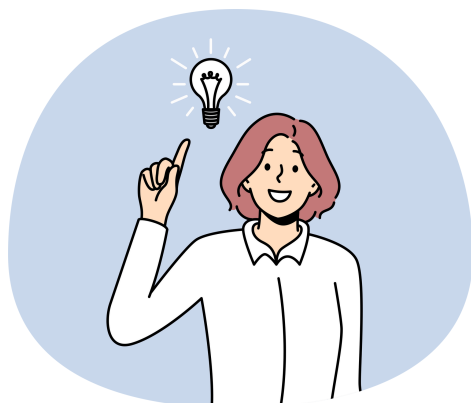
**Le sommeil des enfants représente le premier motif de consultation chez les parents.**

L'épuisement parental est aujourd'hui un véritable enjeu de santé publique.

Face à une demande en constante évolution, **les professionnels de santé et de la petite enfance ont un rôle important à jouer.**

Caroline Decré vous propose une **formation concrète et accessible**, basée sur son expérience de plusieurs années auprès des familles.

Infirmière puéricultrice et maman de 3 enfants, elle a développé une approche unique qui a fait ses preuves au delà des frontières. **Parce qu'il n'est pas question de méthode**, vous découvrirez des clés précieuses pour aider les familles, dans la douceur et la bienveillance.



**Caroline Decré**  
Spécialiste du sommeil de l'enfant



## Les + de la formation

La formation "prévenir, dépister, orienter" a été créée main dans la main avec des professionnels de santé de terrain, afin qu'elle réponde pleinement à vos besoins.

**Au terme de cette formation, vous recevrez une mallette à outils originaux et ludiques créés par Caroline Decré.** Un vrai plus pour clarifier des informations sans y passer trop de temps. **Une illustration vaut souvent mieux qu'un long discours !**

Parallèlement, Caroline forme des professionnels de santé qui souhaitent se spécialiser dans le sommeil et accompagner les familles en consultation sommeil (voir formation consultante en sommeil sur [www.carolinedecre.fr](http://www.carolinedecre.fr)).



**La formation prévenir, dépister, orienter, c'est :**

**Une formation sur mesure** pour répondre au mieux aux enjeux de votre profession

**Un réseau de professionnels** formés dans toute la France

La possibilité de **poser vos questions sur le forum du réseau**

**Des outils originaux** mis à disposition des professionnels



**Caroline Decré**  
Spécialiste du sommeil de l'enfant

# Les objectifs



Acquérir les connaissances indispensables sur la physiologie du sommeil de la naissance à 7 ans.

Acquérir les connaissances indispensables sur la mise en place des rythmes veille/sommeil de la naissance à 7 ans.

Comprendre les mécanismes d'installation des troubles du sommeil du jeune enfant et savoir les expliquer aux familles

Connaître les différentes causes des troubles du sommeil du jeune enfant et orienter au cas par cas.

Pouvoir instituer une prévention des difficultés de sommeil chez l'enfant auprès des familles.

Savoir dépister précocement les situations à risque et les orienter au cas par cas



**Caroline Decré**  
Spécialiste du sommeil de l'enfant

# Le programme



## Jour 1 (4h)

La physiologie du sommeil de 0 à 7 ans : les indispensables à connaître  
Les rythmes en fonction des âges  
Les mécanismes d'installation des troubles du sommeil  
La régression du sommeil  
Le conditionnement  
L'épuisement parental : prévention et prise en charge  
Les terreurs nocturnes, cauchemars et énurésie  
Les différentes causes des troubles du sommeil



## Jour 2 (4h)

Que dire ? Que proposer ?  
Cas cliniques  
Les outils  
Quand orienter et vers qui ?

**Cas cliniques** autour de situations les plus courantes rencontrées dans vos consultations

### Quelques situations vues en formation

Que faire quand bébé ne s'endort qu'au sein ?  
Que faire quand bébé ne dort que 30 min la journée ?  
Que faire quand enfant de 2.5 ans ne s'endort qu'avec ses parents et se réveille dans la nuit ?  
Faire la différence entre régression et conditionnement



**Caroline Decré**  
Spécialiste du sommeil de l'enfant

# Informations pratiques

## Pré requis :

Etre professionnel de santé ou de la petite enfance diplômé d'Etat (IDE, IDE puer, EJE, Educ spé, sage-femme, psychologue, ostéo, médecin, pédiatre, enseignant, et autres professions sur CV)

## Modalités :

**8 heures de formation** avec Caroline Decré (2 x 1/2 journées)

Nombre de places limité à **16 participant(e)s**

**Dates** : Consulter le calendrier des formations ci dessous

**Lieu** : Visio

**Tarif** : 400 € Net de taxes

Financements possibles (**organisme certifié Qualiopi**)

Une **attestation de formation** une fois la formation validée

## Les + de la formation :

**Un questionnaire** en amont pour cerner vos besoins

**Des cas concrets, adaptés à votre pratique**

La mise à disposition d'une **mallette à outils** pour accompagner les familles

**Un suivi post formation** assuré par Caroline Decré



**Caroline Decré**  
Spécialiste du sommeil de l'enfant

# Calendrier de formations

## Session SEPTEMBRE 2024

Dates 12/09/2024 et le 26/09/2024

Horaires : 8h45 / 12h15

## Session JANVIER/FEVRIER 2025

Date 23/01/2025 et le 06/02/2025

Horaires 8h45 / 12h45

## Session SEPTEMBRE /OCTOBRE 2025

Dates 18/09/2025 et le 02/10/2025

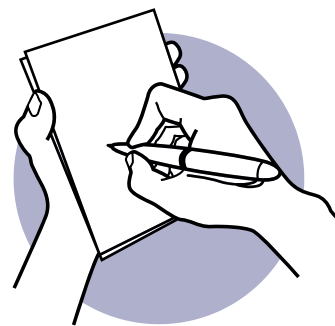
8h45/12h45

Les autres dates de 2026 seront publiées prochainement



**Caroline Decré**  
Spécialiste du sommeil de l'enfant





## **Vous inscrire**

**Merci d'envoyez une présentation de votre projet de formation et vos motivations à [cdecre.consultations@gmail.com](mailto:cdecre.consultations@gmail.com)**

Après analyse de votre projet, nous vous contacterons par mail pour en savoir plus sur vos besoins et attentes, répondre à toutes vos questions, vous présenter les valeurs et le contenu détaillé de la formation.

La validation de l'inscription se fait à la signature du contrat de formation.

Inscriptions ouvertes jusqu'à 2 semaines avant le premier jour de la formation.

Contact : Caroline Decré – [cdecre.consultations@gmail.com](mailto:cdecre.consultations@gmail.com)

### **Formation accessible aux personnes en situation de handicap**

Référent handicap : Mme Decré Caroline

[cdecre.consultations@gmail.com](mailto:cdecre.consultations@gmail.com)

**A bientôt !**



**Caroline Decré**  
Spécialiste du sommeil de l'enfant