



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

**Formation consultant.e en sommeil**

**Accompagner le sommeil  
du jeune enfant dans sa dimension  
émotionnelle, affective,  
et son histoire familiale**



**Approche Les Héros du dodo**



# Devenir consultant.e en sommeil

## Pour qui ?

Vous êtes professionnel de la petite enfance, de la santé, ou tout autre profession en lien avec l'accompagnement et souhaitez accompagner les familles dans la grande aventure du sommeil ?

Vous travaillez déjà dans le milieu de la petite enfance et aimeriez diversifier votre activité ? Le sommeil de l'enfant est un sujet qui vous touche et vous avez envie de vous former ?

Vous avez une sensibilité particulière pour la relation d'aide et aimeriez mettre à profit vos compétences humaines au service des familles ?



**Cette formation est faite pour vous.**



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

# Devenir consultant en sommeil

## 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, beaucoup de conseils et d'injonctions qui ne sont pas toujours aidant pour les parents.

Caroline Decré vous propose une formation complète, basée sur son expérience de plusieurs années auprès des familles.

Infirmière puéricultrice et maman de 3 enfants, elle a développé une approche intégrative (Les Héros du dodo<sup>®</sup>) qui a fait ses preuves pour de nombreuses familles.

Parce qu'il n'est pas question de méthodes, vous découvrirez les connaissances indispensables pour accompagner les familles en quête de sommeil. Cette formation est très axée sur la pratique. Vous bénéficierez d'outils originaux et ludiques créés par Caroline Decré.

La formation de spécialiste du sommeil permet à chaque professionnel de mettre au jour sa propre sensibilité et son identité au service des familles. Au delà de la formation, c'est une vraie aventure humaine qui vous est proposée.

### La formation consultant.e en sommeil c'est :

**100%** des stagiaires se sentent en mesure réaliser des consultations sommeil au terme de la formation

**100% des stagiaires** recommandent la formation à leurs collègues

Statistiques mises à jour en janvier 2025. Etude réalisée sur les formations visio 2023 et 2024



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



# Devenir consultant en sommeil

## Un mot de votre formatrice

Je m'appelle **Caroline Decré**, je suis **infirmière puéricultrice et maman de 3 enfants**. Je suis **spécialisée dans le sommeil des enfants de 0 à 10 ans depuis maintenant 8 ans**.

J'ai longtemps hésité à proposer des formations sur le sommeil et l'accompagnement parental par peur de ne pas réussir à **transmettre toute la richesse et la complexité de mon métier**.

Chaque famille qui vient en consultation **dépose ses valises et recherche un soutien bienveillant** dans une période particulière de sa vie. En toute honnêteté, **mon approche a énormément évolué** depuis mes débuts. D'une approche centrée sur le sommeil de l'enfant, **je travaille aujourd'hui sur une prise en charge beaucoup plus globale de la famille**. **C'est pourquoi j'ai créé l'approche Les héros du dodo, dont je vous parle juste ci dessous**.

Je suis très touchée aujourd'hui de pouvoir **transmettre cette expérience** auprès de vous. Il existe un **tel besoin de soutien auprès des parents et des familles**, qu'il devient urgent de former des professionnels compétents pour y répondre.

Plus qu'une transmission de savoir, **les formations permettent des rencontres et des partages précieux** qui participent à l'enrichissement de nos pratiques professionnelles.

C'est une certitude aujourd'hui : le but de ces formations est de permettre à chaque professionnel de **mettre en valeur tout son potentiel** pour accompagner les familles d'une **manière unique et belle**.

**Merci à vous pour votre confiance. Au plaisir de faire votre connaissance.**



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

# L'approche Les héros du dodo<sup>®</sup>



**Une approche tout en douceur pour une résolution durable des troubles du sommeil**

L'approche les héros du dodo<sup>®</sup>, créée par Caroline Decré est une approche ludique et positive du sommeil de l'enfant, à contre sens des méthodes rigides qui fleurissent actuellement.

Cette approche globale et intégrative, a été développée et affinée suite à plusieurs années d'expériences en consultation sommeil.

**Contrairement aux idées reçues, accompagner le sommeil ne se résume pas à des techniques d'endormissement autonome.**

Accompagner le sommeil d'un enfant et de sa famille avec Les héros du dodo<sup>®</sup>, c'est savoir reconnaître une cause médicale sous-jacente, déceler une angoisse de séparation et en comprendre l'origine, accompagner un épuisement parental, faire des liens avec l'allaitement, la diversification, le développement de l'enfant.

**Novatrice dans le monde du sommeil de l'enfant, l'approche Les héros du dodo<sup>®</sup> met l'accent sur le partenariat parents-enfants-professionnel pour un apaisement durable des difficultés de sommeil.**

Vous former à l'approche Les héros du dodo<sup>®</sup>, c'est également faire partie d'un réseau de professionnels portant des valeurs de respect, confiance, douceur et bienveillance pour accompagner petits et grands à mieux dormir.

**L'approche les Héros du dodo est une approche déposée.**



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

# Découvrir la formation

## Objectifs de la formation

Acquérir des connaissances approfondies et actualisées sur la physiologie du sommeil de la naissance à 7 ans.

Acquérir des connaissances approfondies et actualisées sur l'installation du rythme veille/sommeil normal et pathologique au cours des 7 premières années de la vie.

Connaître et définir les parasomnies du jeune enfant.

Reconnaître les causes environnementales, développementales, émotionnelles ou médicales des troubles du sommeil chez le jeune enfant

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

Savoir accompagner les parents dans la prise en charge des troubles du sommeil du jeune enfant en prenant en compte leur état d'épuisement.

Savoir mener une consultation sommeil pour un enfant de 0 à 7 ans avec l'approche les Héros du dodo<sup>®</sup>



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

# Le programme

## Jour 1

Le sommeil de l'enfant dans notre société  
Développement psycho-affectif de l'enfant  
Alimentation / allaitement et sommeil  
La physiologie du sommeil  
Chronobiologie  
Les parasomnies : cause et prise en charge  
Les besoins et les rythmes en fonction des âges  
L'agenda du sommeil  
Les troubles du sommeil : mécanismes d'installation  
L'épuisement parental et ses répercussions

## Jour 2

La consultation sommeil  
L'accueil en consultation de l'enfant et ses parents  
La relation de confiance  
L'anamnèse  
Identifier la cause des difficultés de sommeil  
Cas pratiques

## Jour 3

Théorie de l'attachement et sécurité affective  
L'angoisse de séparation  
Prendre soin du lien parent-enfant  
Histoires de vies : prendre soin de notre enfant intérieur  
Le couple parental  
Les difficultés d'endormissement  
Outils et techniques pour accompagner les endormissements  
Cas cliniques

## Jour 4

Les réveils nocturnes  
L'alimentation nocturne  
Outils et conseils aux parents  
Cas cliniques  
Observation et analyse de consultation



# Le programme

## Jour 5

Les siestes fractionnées  
Les réveils précoces  
Observation et analyse de consultation  
Cas pratiques correction

## Jour 6

Exercice pratique : la consultation en temps réel  
Foire aux question et récap formation  
La posture professionnelle

## Jour 7

Observation consultation  
Exercices en petits groupes cas cliniques  
Création d'un support de prévention en groupe

## Jour 8

Consultation en temps réel  
Bilan de formation

Consultation menée par le stagiaire durant la formation  
Travail personnel QCM, cas cliniques entre les deux sessions  
(travaux perso estimés à 15h)



# Informations pratiques

## Pré requis :

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

Et/ ou suivre ou avoir suivi une formation en lien avec l'accompagnement de l'enfant et sa famille (CAP petite enfance, Doula, consultante en allaitement et autre formation sur CV)

et avoir **une expérience d'au moins 1 an** dans l'accompagnement de l'enfant et sa famille.

Fortement recommandé : connaissances sur le développement psychomoteur et psycho-affectif de l'enfant et sur l'allaitement et l'alimentation de l'enfant.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions concernant les pré requis.

## Modalités pratiques :

**68 heures de formation (hors travail personnel)** avec Caroline Decré (8 jours)

**4 jours de formation et 4 jours** de cas pratiques + mise en situations pour voir un maximum de cas concrets

**15h de travaux personnels** (cas cliniques, consultations, QCM, travaux de recherche)

Mise à disposition de vidéos, lectures et articles avant et durant la formation

**Horaires** : 9h / 17h30

**Des ateliers interactifs** entre participants

**Des tests de connaissance (QCM)** et des cas pratiques à l'écrit pour valider vos acquis

**Observation et réalisation de consultations** en situation réelle

Travail personnel : Recherches, cas cliniques et **travaux de groupe**

**Des outils originaux** créés par Caroline Decré

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

**Nombre de places limité à 15 participant(e)s**

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

**Lieu** : Visio

**Tarif** : 2850 € Net de taxes (règlement en 3 échéances)

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

**Référent handicap** : Mme Decré Caroline

# Calendrier de formations

## **OCTOBRE / NOVEMBRE 2024 (7 jours)**

7,8,10,11 octobre

et les 18,19,21 novembre 2024

## **FEVRIER MARS (8 jours)**

24, 25,27,28 février

31 mars, 1er, 3,4 avril 2025

## **OCTOBRE/NOVEMBRE 2025 (8 jours)**

6,7,9,10 octobre 25

17,18,20,21 novembre 25

**Les autres dates de 2026 seront publiées prochainement**



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

# Vous inscrire

**Merci d'envoyer votre CV et une présentation de votre projet à [cdecre.consultations@gmail.com](mailto:cdecre.consultations@gmail.com)**

Après analyse de votre projet, nous vous contacterons par mail vous envoyer une vidéo de présentation de la formation. Nous vous proposerons également de participer à une réunion d'information pour faire connaissance, répondre à toutes vos questions, vous présenter les valeurs et le contenu détaillé de la formation. Nous restons à votre écoute si vous aviez des questions.

La validation de l'inscription se fait à la signature du contrat de formation.  
Inscriptions ouvertes jusqu'à 1 mois avant le premier jour de la formation.

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

**A bientôt !**



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