



Caroline Decré

Spécialiste du sommeil de l'enfant

Formation consultant.e en sommeil

Accompagner le sommeil du jeune enfant et l'épuisement parental en consultation sommeil



Approche Les Héros du dodo



Sommaire

Témoignages.....	3- 4
Devenir consultant.e en sommeil : pour qui ?.....	5
Pourquoi choisir la formation ?.....	6
Un mot de votre formatrice.....	7
L'approche les Héros du dodo.....	8
Les objectifs de la formation.....	9
Les + de cette formation.....	10
Programme.....	11 à 13
Modalités pratiques	14
Dates des formations.....	15
Vous inscrire.....	16



Elles en parlent mieux que nous...

Une formation vivante remplie d'échanges, d'interactions passionnantes, de cas pratiques et de théorie adaptée pour les 0-7 ans.

Je me sens prête à pouvoir développer ma propre activité car les savoirs enseignés et les outils reçus sont une mine d'or.

Vraiment reconnaissante pour tous tes partages, ta transparence, ta bonne humeur contagieuse, ta douceur, ta confiance et ta bienveillance.

Emmanuelle, doula, 2023

Je ne regrette pas une seule seconde mon choix de formation ! Caroline est une professionnelle qui maîtrise son sujet et qui a su développer, au cours de son expérience, une approche douce et respectueuse des besoins de chacun.

Faire une formation à ses côtés a été une expérience riche, aussi bien sur le plan professionnel qu'humain.

Camille, ergothérapeute, 2023

Caroline transmet toutes ses compétences et son humanité lors de ses formations. Elle donne TOUT pour aider les familles et les professionnels qui souhaitent les aider.

Louise, orthophoniste, 2024

Cette formation m'a permis d'acquérir non seulement des connaissances solides, mais aussi la confiance nécessaire pour accompagner les familles dans des situations parfois complexes. Merci encore pour cette belle aventure qui m'a permis de réaliser mon projet professionnel tout en restant à l'écoute de mes valeurs professionnelles et humaines.

Pauline, infirmière puéricultrice, 2025

Je recommande mille fois ! Le contenu est clair, complet et vraiment inspirant. Ce que j'apprécie particulièrement, c'est la continuité après la formation : un vrai suivi, on ne se retrouve jamais seul, on est entouré et accompagné à chaque étape. Je me sens pleinement outillée et confiante pour accompagner les familles. Une expérience de formation exceptionnelle que je recommande sans hésiter !

Fanta, auxiliaire de puériculture, 2025

L'approche et la façon de concevoir les consultations sont surtout axées sur la relation et une vision très systémique de la situation – ce qui est bien différent des différentes formations que j'ai pu voir. Le contenu est riche et très bien organisé. Caroline a à cœur que ses stagiaires réussissent, malgré son exigence, qui à mon sens pour ce genre de formation, est un atout important.

Cécile, psychologue, 2025

La passion de Caroline, sa bienveillance et son implication (quel temps donné aux stagiaires!) sont de gros atouts pour cette formation complète et riche. Au-delà de toute la théorie sur le sommeil, elle nous apporte beaucoup sur l'écoute des parents. Mêlant théorie et pratique, je recommande vraiment cette super formation ! Merci pour son investissement et sa transmission fluide !!

Emilie, psychomotricienne, 2024



Caroline Decré
Spécialiste du sommeil de l'enfant

Elles en parlent mieux que nous...

Ce fut si riche ! J'y ai trouvé tellement plus ! Je me sens encore plus à ma place pour guider et soutenir les familles dans leurs difficultés et leurs cheminements. Je suis admirative de l'expertise et des valeurs de Caroline. C'est une très belle rencontre professionnelle et aussi personnelle. Fièrre d'intégrer le réseau de l'approche Les héros du dodo :-)

Elsa, puéricultrice, 2025

J'ai découvert la méthodologie des héros du dodo en 2024 et je viens d'en être certifiée. Formation riche que je recommande ! C'est une professionnelle passionnée par l'accompagnement à la parentalité avec de solides compétences sur le sommeil et sur les enjeux qui y sont liés. J'ai été particulièrement touchée par l'attention portée aux aspects émotionnels, souvent au cœur des troubles du sommeil.

Marion, psychomotricienne, 2024

Une formation de grande qualité et de grande humanité, une valeur sûre pour accompagner les familles.

Emmanuelle, psychologue, 2025

J'ai suivi les deux semaines de formation pour me spécialiser dans l'accompagnement du sommeil du bébé & de l'enfant. Caroline est très engagée dans les formations et ne cesse de réfléchir pour faire évoluer son contenu, ce qui rend la formation grandement qualitative. Elle a une attention particulière pour chacune des professionnelles et respecte énormément les identités pros individuelles. L'approche est pour moi très adaptée à la demande des familles aujourd'hui et mérite d'être connue... et reconnue.

Laura, EJE, 2025

Merci Caroline pour ces 2 semaines incroyables concernant la formation sur les héros du dodo. Très belle approche des troubles du sommeil. Beaucoup de bienveillance, d'écoute et de professionnalisme. Tu es une formatrice exceptionnelle. Si vous hésitez pour cette formation foncez!!!

Fabienne, infirmière puéricultrice, nov 2025

Découvrez tous les témoignages sur notre page google...



Caroline Decré
Spécialiste du sommeil de l'enfant

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 10 ans auprès des familles en consultation sommeil.

Infirmière puéricultrice et maman de 3 enfants, elle a développé une approche intégrative (Les Héros du dodo)[®] qui a fait ses preuves auprès de milliers de familles accompagnées en France et dans le monde.

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 décembre 2025.

Etude réalisée sur les formations 2024 et 2025



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 10 ans.

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[®]



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

L'approche les héros du dodo[®], 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[®], 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[®] 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[®], c'est également faire partie d'un réseau de professionnels avec des réunions mensuelles d'analyse de la pratique, des conférences animées par des spécialistes dans leur domaine, des groupes de travail et une dynamique professionnelle.

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

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[®]



Les + de cette formation



Une approche certifiée et reconnue



Une formatrice diplômée et expérimentée



L'accès à des outils ludiques et originaux pour accompagner les familles



Des cas pratiques + mise en situations pour vous former à la réalité du terrain



Des ateliers et groupe de travail entre participants



Accès illimité à des vidéos, lectures et articles avant, durant et après la formation



Observation et réalisation de consultations en situation réelle



Et après la formation ?

Un suivi rapproché et des réunions d'analyse de pratique pour vous accompagner la première année

+ Un accès à des conférences de spécialistes pour continuer de vous former



Le programme

Modules vidéo en amont de la formation

Le sommeil pré natal et du nouveau né
Le RGO
Allaitement et sommeil
Le cododo
La physiologie du sommeil
Les besoins et les rythmes au fil des âges
Chronobiologie

Jour 1

Le sommeil de l'enfant dans notre société
Evolutions des parentalités d'hier à aujourd'hui
Développement psycho-affectif de l'enfant
Les parasomnies : définition, causes et prise en charge
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
Les causes Médicales
Les causes Développementales
Les causes émotionnelles
Les causes environnementales
Cas pratiques



Le programme

Jour 3

Théorie de l'attachement et sécurité affective

L'angoisse de séparation

Les empreintes émotionnelles

Prendre soin du lien parent-enfant

Le couple parental

Les difficultés d'endormissement

Outils et techniques pour accompagner les difficultés 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

Méthodologie : le questionnaire
Observation et analyse de consultation

Jour 6

Les siestes fractionnées
Les réveils précoces
Exercice pratique : consultations

Jour 7

La posture professionnelle
Consultation en temps réel
Le lancement d'activité : choix de l'appellation, organisation
statut, communication

Jour 8

Consultation en temps réel
Bilan de formation

Consultations menées par le stagiaire durant la formation
Travail personnel QCM, cas cliniques entre les deux sessions,
réalisation de consultation
(travaux perso estimés à 15h)



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)

Et/ ou s'engager à 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)

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)

15/20h de travail personnel (visionnage modules en amont, cas cliniques, consultations, QCM, travaux de recherche)

Un accompagnement post formation avec des groupes d'analyse de pratique et des conférences de spécialistes

Horaires : 9h / 17h30

Validation des acquis : des tests de connaissance (QCM), des cas pratiques à l'écrit, réalisation de consultations en situation réelle

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

Tarifs : financement individuel 2550€ Net de taxes

Financement employeur / France Travail / fiflp ou Opco 2850€ Net de taxes

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Référent handicap : Mme Decré Caroline / cdecree.consultations@gmail.com

Calendrier de formations

AVRIL / JUIN 2026

30, 31 mars et 2,3 avril

1,2,4,5 juin 2026

OCTOBRE / NOVEMBRE 2026

12,12,15,16 octobre

23,24,26,27 novembre

Les autres dates de 2027 seront publiées prochainement.

Si ces dates ne vous convenaient pas, merci de revenir vers nous. D'autres possibilités sont en cours de mise en place en 2026.

Mail : cdecree.consultations@gmail.com



Vous inscrire

Merci d'envoyer votre CV et une présentation de votre projet à cdecree.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 – cdecree.consultations@gmail.com

A bientôt !

