



**SORTIR DES CROYANCES**

**SOUTENIR LES PARENTS**

**EVALUER GLOBALEMENT**

**LE SOMMEIL  
DU TOUT PETIT  
ET SON  
ACCOMPAGNEMENT  
PARENTAL\***

**INGRID BAYOT**

**3 MAI 2022 • 14H00 À 17H30  
WEBCONFÉRENCE ZOOM**



\*Évènement à destination des professionnels de santé

Inscription obligatoire (événement gratuit) :

[https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN\\_LQ\\_NO\\_iAS3KCxJWjnyRUVA](https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_LQ_NO_iAS3KCxJWjnyRUVA)



# PRÉSENTATION

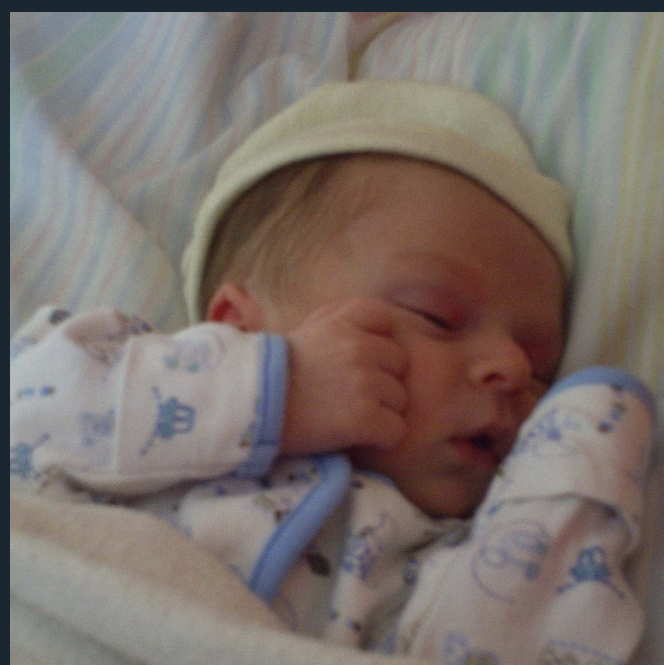
Les professionnels de la santé sont de plus en plus sollicités pour répondre aux questions des parents à propos du sommeil de leur bébé. Ou plutôt... de son absence de sommeil longue durée, de ses éveils nocturnes, de ses appels et de ses pleurs.

Nos sociétés véhiculent encore des croyances réduisant le bébé à un tube digestif à remplir suffisamment, mais à éduquer fermement. Ces représentations simplistes bloquent l'observation fine des comportements et des signaux du tout petit, ainsi qu'une adaptation parentale fluide et moins anxieuse. Entre la crainte des mauvaises habitudes et la peur de causer un traumatisme de stress, les parents sont ballotés entre conseils contradictoires et méthodes infaillibles pour « endormir le bébé ».

Or l'endormissement, et les ré-endormissements sont des phénomènes autonomes dont l'évolution résulte d'une série de facteurs, comprenant l'attitude assurée des parents et la santé du bébé.

Comment, en tant que professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, se donner les outils pour rencontrer les parents en demande, observer ensemble, faire les liens entre différents facteurs, les soutenir et au besoin, mobiliser d'autres ressources ?

Ingrid Bayot



# PROGRAMME

14H00 - 15H30 / PAUSE / 16H00 - 17H30

- Croyances autour du sommeil adulte et attentes irréalistes envers le bébé.
- Caractéristiques du sommeil adulte, capacités cérébrales d'autorégulation et entraînement à l'endormissement.
- Influence de l'allaitement sur le sommeil maternel : dégestion et récupération.
- Approche globale du sommeil du tout petit, résultante de 4 facteurs :
  - la santé, la maturité et le parcours du bébé ;
  - les connaissances, les attitudes et les actions parentales ;
  - les implicites culturels et les conseils circulants ;
  - la santé et le bien-être physique, émotionnel et social de chacun des parents, comme individu et comme couple ;
- Durée du sommeil infantile : par immaturité neurologique, puis par maturité avec capacité à enchaîner les cycles de sommeil –une maturation et un accompagnement à long terme.
- Représentations simplistes du bébé-réservoir ; discours et conseils non-physiologiques, conséquences possibles.
- Présence rassurante, rituels et apaisements facilitant l'endormissement ; effets neurologiques et biochimiques de la tétée et du lait maternel.
- Exemples de causes d'un besoin de succion anormalement élevé et conséquences sur l'absence d'autonomisation progressive dans les ré-endormissements.
- L'illusion des recettes magiques, centrée sur l'action parentale, mais sans évaluation.
- La nécessité d'une évaluation globale d'une situation familiale en difficulté : repérage des points forts, des fragilités, des boucles d'aggravation et des ressources.