SANTE MENTALE
ET PSYCHOÉDUCATION

Santé mentale et Psychoéducation
Nicole Haccart Formations
nicolehaccart@sante-mentale-psychoeducation.com
06 81 78 54 57
www.sante-mentale-psychoeducation.com

POSITIONNER LE SOMMEIL AU CENTRE DU TRAVAIL ÉDUCATIF EN PROTECTION DE L'ENFANCE

Tous publics **Sur 2 journées**

Les troubles du sommeil sont relativement fréquents au sein du public accueilli dans les établissements de Protection de l'Enfance. Au-delà des problématiques individuelles, la vie en collectivité, les changements d'intervenant, l'usage intensif des écrans et réseaux sociaux, les conduites de consommation de psychotropes contribuent à faire des rythmes de vie des enfants et adolescents accueillis une préoccupation centrale pour les équipes éducatives. Le sommeil est LE régulateur de la santé mentale. Un sommeil de mauvaise qualité, ou insuffisant en quantité, va générer des impacts sur l'humeur, l'attention, la concentration, les capacités d'apprentissage et les comportements.

Objectifs :

- revoir les repères et connaissances de base autour du sommeil de l'enfant et l'adolescent
- connaitre les différents troubles du sommeil
- Utiliser des outils d'evaluation de premiere ligne
- savoir explorer différetnes hypothèses
- Apporter uen vigilance aux facteurs favorisants
- Savoir dispenser une education au sommeil
- Savoir faire emerger et renforcer la motivation à changer
- Connaitre les traitements ciblés
- utiliser les outils d'information et de prévention, en collectif et/ou individuel
- Animer un atelier atour du sommeil

CONTENU DE LA FORMATION:

Module 1 Mieux comprendre : connaître, repérer, analyser, adapter, orienter

- Comment fonctionne le sommeil ?
- Evolution des besoins de sommeil en fonction de l'âge
- Rôle du sommeil
- Les troubles du sommeil chez l'enfant
- Les causes possibles
- Liens sommeil/humeur, sommeil/émotion, sommeil/anxiété, sommeil/TDA/H, sommeil/troubles des apprentissages
- Le sommeil de l'adolescent et ses troubles
- Les impacts du manque de sommeil chez l'adolescent
- Le rôle de l'environnement : sommeil et vie collective
- L'impact des changements d'intervenants au moment du coucher
- Le sommeil et les écrans
- Sommeil/cannabis/alcool/tabac
- Quand, qui consulter lorsque l'on constate des troubles du sommeil ?
- Quels aménagements du cadre pour favoriser le sommeil chez les enfants et adolescents accueillis ?
- Présentation d'outils pour travailler autour de la question du sommeil de l'enfant et de l'adolescent

Module 2 Mieux intervenir : évaluer, accompagner, éduquer, motiver, mettre en pratique

- Outils de repérage et d'évaluation
- Préparer le sommeil en journée
- Travailler la transition jour/nuit, travailler autour du temps "de relève" de l'équipe
- Eduquer au sommeil : entraînement à l'utilisation des différents outils en ateliers
- Obtenir l'adhésion et la participation de l'enfant et de l'adolescent : utiliser la communication positive et les approches motivationnelles
- Utiliser des supports individuels
- Utiliser des supports pour animer des actions collectives autour du sommeil
- Construire un "référentiel sommeil" en groupe pour harmoniser et améliorer les pratiques

Bilan de la formation et évaluation des acquis, par oral et par écrit, en collectif et en individuel

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques se font sous forme d'exposés, après avoir sollicité et mis à jour les connaissances initiales des participants. Ils sont les plus pragmatiques possibles, afin que les connaissances acquises soient au maximum transférables sur le terrain.

De nombreux **outils pratiques** sont présentés et étudiés en ateliers.

Des exercices pratiques, mises en situation, analyses de situations rencontrées par les stagiaires, permettent une expérimentation des outils présentés.

Des supports écrits sont remis aux participants : fiches/outils, bibliographie "Pour aller plus loin" et listing "Ressources" (dont sites web)

CONCEPTION DES PROGRAMMES

Nicole HACCART, Infirmière Psychiatrique, Directrice d'Etablissement Social (CAFDES). Formations complémentaires en Toxicomanie – DU Adolescence et Toxicomanie -, Education Thérapeutique du Patient, Psychoéducation –Schizophrénie, Troubles Bipolaires, TDAH -, Techniques d'Entretien – Approche motivationnelle, approche systémique -. Expériences en Pédopsychiatrie, en Psychiatrie pour adultes, en Accueil Familial Thérapeutique d'enfants et adolescents, en évaluations/interventions auprès de parents souffrant de troubles psychiques et de leurs enfants, fondatrice et directrice d'un Service Expérimental d'Accueil Spécialisé et d'Hébergement Individualisé pour adolescents et jeunes adultes en difficultés multiples relevant des services de Protection de l'Enfance.
Depuis 2010 formations dispensées au sein de Conseils Départementaux, Services de Protection des Majeurs, Foyers de l'Enfance, Maisons d'Enfants, ESAT, CHRS, services d'intervention à domicile et autres structures sociales et médico sociales.
Responsable pédagogique et administrative: Nicole HACCART

MODALITÉS PRATIQUES

Intervenantes : Nicole HACCART, Véronique KOWARZ ou Lisa BLANCKEMAN
Code formation : SPE9
Public : intervenants sociaux ou médico-sociaux auprès d'adolescents en établissement social
Pré-requis: aucun
Coût: sur devis
Modalités d'organisation: en présentiel sur les sites des établissements et services ou en distanciel.

Si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter, nous ferons notre possible pour trouver des solutions adaptées, conformément à notre charte!

Le format et le contenu sont adaptables en fonction des besoins et moyens des établissements ou services.