

## Aides à l'endormissement

### OBJECTIFS

- ▶ Mieux appréhender avec les usagers ce moment particulier de l'endormissement, en leur apportant les conditions optimales de mises en condition.
- ▶ Comprendre les mécanismes et les pathologies du sommeil, et s'initier aux différentes techniques favorisant une bonne mise en sommeil.

### Méthodes pédagogiques :

Autoévaluation en amont de la formation

Recueil des attentes

Études de cas, apports théoriques, méthodologiques, mises en situation, travail en sous-groupes, huiles essentielles

Remise d'un support écrit. Fin de stage : évaluation des acquis

### Personnes concernées / Prérequis :

Tout personnel travaillant auprès des usagers en établissement sanitaire, social ou médico-social

Animation : Infirmier

Nombre de participants : 15 personnes maxi

Durée : 4 jours, soit 28 heures

### INTRA

Cette formation peut être organisée dans votre établissement avec un tarif groupe.

#### Lieu

 LA ROCHELLE (17) Du 22/09/2025 au 25/09/2025

#### Sessions programmées

#### Droits d'inscription

1260 €



## PROGRAMME *Catalogue 2025*

- ▶ Le sommeil
  - mécanisme et organisation du sommeil : chez l'enfant, l'adulte, la personne âgée et les personnes porteuses d'un handicap
  - les troubles du sommeil et leurs conséquences
  - le coucher et les rituels
  - les cauchemars, l'angoisse, la mort et la peur de la nuit
  - l'hygiène du sommeil et ses multiples conseils
  
- ▶ Approches relaxantes favorisant le sommeil : les différentes techniques seront abordées en binôme, tour à tour en donneur et receveur
  - favoriser détente et relaxation :
    - . respiration
    - . relaxation
    - . effleurages (mains, pieds, visage)
  - le soutien sensoriel :
    - . musique
    - . utilisation de l'aromatologie : comment être baigné dans une ambiance olfactive rassurante
    - . réflexion sur les jeux de lumière
    - . toucher et importance des rituels dans le temps du coucher

