

# MIEUX DORMIR SOI-MÊME QUAND ON EST AIDANT : PRENDRE SOIN DE SON PROPRE SOMMEIL

**Formation destinée aux aidants familiaux dont le sommeil est perturbé par leur rôle d'accompagnant**

Retrouvez des nuits réparatrices pour accompagner dans la durée sans vous effondrer

<b>Durée</b> : 2 heures	<b>Modules</b> : 4 modules
<b>Leçons</b> : 16 leçons	<b>Public</b> : Aidants familiaux souffrant de troubles du sommeil
<b>Format</b> : 100 % en ligne, asynchrone	<b>Organisme</b> : N° 11757351875
<b>Certification</b> : Qualiopi	<b>Tarif</b> : Sur devis

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Description de la formation

Cette formation de 2 heures s'adresse aux aidants familiaux dont le sommeil est perturbé par leur rôle d'accompagnant. Nuits entrecoupées, hypervigilance, impossibilité de déconnecter, réveils anxieux : les aidants sont parmi les personnes les plus touchées par les troubles du sommeil. Un aidant mal dormi est moins efficace, plus irritable, plus vulnérable à l'épuisement et aux erreurs. Cette formation met l'aidant au centre pour qu'il comprenne ce qui perturbe son sommeil, qu'il retrouve des nuits réparatrices et qu'il puisse accompagner dans la durée sans s'effondrer. Vous apprendrez à évaluer votre sommeil, à mettre en place des stratégies concrètes de récupération et à organiser vos nuits pour préserver votre santé sur le long terme.

## Sommaire des modules

<b>MODULE 1</b>	Comprendre pourquoi l'aidant dort mal	4 leçons
<b>MODULE 2</b>	Retrouver un sommeil réparateur	4 leçons
<b>MODULE 3</b>	Organiser les nuits pour mieux les traverser	4 leçons
<b>MODULE 4</b>	Trouver du soutien et des ressources	4 leçons

## Objectifs pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes spécifiques qui perturbent le sommeil de l'aidant
- Évaluer la qualité de votre propre sommeil et identifier les signaux d'alerte
- Mettre en place des techniques concrètes pour retrouver un sommeil réparateur
- Gérer l'hypervigilance nocturne et les ruminations qui empêchent de dormir
- Organiser les nuits et mettre en place des relais pour réduire les interruptions
- Accéder aux ressources de soutien et construire un plan sommeil personnalisé

## Informations générales

<b>Durée</b>	2 heures
<b>Public visé</b>	Aidants familiaux dont le sommeil est perturbé par leur rôle d'accompagnant : nuits entrecoupées, hypervigilance, réveils anxieux, impossibilité de déconnecter
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Tarif</b>	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certification</b>	Qualiopi – Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Leçon 1 - Les mécanismes du sommeil de l'aidant perturbé**

- L'hypervigilance nocturne : le cerveau qui reste en alerte même quand il devrait dormir
- Le stress chronique et son impact direct sur la qualité du sommeil
- L'anxiété anticipatoire : ne pas réussir à s'endormir par peur de ce qui pourrait arriver
- La dette de sommeil cumulée : effets à court et long terme sur la santé

**Leçon 2 - Les situations qui perturbent le plus le sommeil de l'aidant**

- Les réveils nocturnes répétés par votre proche : impact sur l'architecture de votre sommeil
- L'impossibilité de déconnecter : ruminations, planification mentale au moment de s'endormir
- Le sentiment de culpabilité quand vous essayez de dormir
- L'incertitude sur l'avenir : l'anxiété de fond qui s'intensifie la nuit

**Leçon 3 - Ce que le manque de sommeil fait à l'aidant**

- Cognition : mémoire, concentration, prise de décision dégradées
- Émotions : irritabilité, sensibilité, réactions disproportionnées
- Santé physique : immunité, risque cardiovasculaire, douleurs amplifiées
- Sécurité : risque d'erreurs dans l'accompagnement, risque d'accidents

**Leçon 4 - Évaluer votre propre sommeil**

- Les outils d'auto-évaluation du sommeil : questionnaires simples
- Distinguer insomnie situationnelle et insomnie chronique installée
- Les signaux qui indiquent que vous avez besoin d'aide médicale
- Tenir un journal de sommeil : observation et prise de conscience

**Leçon 1 - L'hygiène du sommeil pour l'aidant — adapter les règles à votre réalité**

- La régularité des horaires même avec des nuits entrecoupées : ce qui est possible
- Votre environnement de sommeil : l'optimiser même dans une situation contrainte
- Chambre séparée de votre proche si nécessaire : une décision de survie, pas d'abandon
- Les rituels du coucher pour déconnecter du rôle d'aidant

**Leçon 2 - Gérer l'hypervigilance et les ruminations nocturnes**

- La technique de la liste du soir : vider son esprit avant de se coucher
- La fenêtre d'inquiétude : délimiter un temps pour s'inquiéter, pas la nuit
- La pleine conscience appliquée au sommeil : ramener l'attention au moment présent
- Les pensées catastrophistes nocturnes : les identifier et les interrompre

**Leçon 3 - La sieste stratégique pour l'aidant**

- La sieste courte (20 minutes) : le meilleur outil de récupération de l'aidant
- Quand faire la sieste, comment s'endormir rapidement, comment se réveiller alerte
- La sieste longue : bénéfiques en cas de dette sévère, risques sur le sommeil nocturne
- Intégrer la sieste dans votre organisation sans culpabilité

**Leçon 4 - La relaxation et la détente au service de votre sommeil**

- La relaxation musculaire progressive : une technique en 10 minutes pour s'endormir
- La cohérence cardiaque : 5 minutes avant le coucher, efficacité prouvée
- Le yoga nidra et la méditation guidée pour l'endormissement
- Les applications de sommeil recommandées pour les aidants

**Leçon 1 - Réorganiser les nuits pour réduire les interruptions**

- Évaluer quelles interruptions sont vraiment nécessaires et lesquelles ne le sont pas
- Les systèmes de surveillance qui permettent de dormir sans être physiquement présent
- Définir un protocole de nuit : ce qui justifie de se lever, ce qui peut attendre

- Communiquer ce protocole aux autres membres de la famille ou aux professionnels

## Leçon 2 - Mettre en place des relais nocturnes

- Identifier qui dans l'entourage peut assurer certaines nuits
- Les professionnels de nuit : auxiliaires de vie, gardes de nuit, HAD — financement et organisation
- L'alternance des nuits entre aidants quand c'est possible
- L'accueil temporaire de votre proche pour récupérer plusieurs nuits consécutives

## Leçon 3 - Gérer les nuits de crise sans s'effondrer

- Le protocole de crise nocturne : ce que vous faites, dans quel ordre, qui vous appelez
- Rester calme quand vous êtes épuisé : techniques de régulation d'urgence
- Récupérer après une nuit très difficile : ce qui aide vraiment
- Reconnaître quand vous avez atteint vos limites absolues : les signaux d'alerte

## Leçon 4 - Protéger votre sommeil sur le long terme

- Le sommeil de l'aidant est un investissement dans la qualité de l'accompagnement
- Planifier des nuits de récupération régulières : ne pas attendre l'épuisement
- Anticiper les périodes difficiles : hospitalisations, poussées, changements
- Votre sommeil dans cinq ans : penser à long terme dès maintenant

### MODULE 4

### Trouver du soutien et des ressources

4 leçons

## Leçon 1 - Parler de vos difficultés de sommeil

- En parler à votre médecin traitant : comment aborder le sujet sans minimiser
- Les thérapies cognitivo-comportementales de l'insomnie (TCC-I) : efficaces, remboursées
- Le soutien psychologique : le lien entre sommeil et santé mentale de l'aidant
- Ne pas attendre que l'insomnie soit sévère pour consulter

## Leçon 2 - Les ressources spécifiques pour les aidants

- Les plateformes d'écoute et d'aide pour les aidants : numéros, disponibilités
- Les groupes de parole pour aidants qui partagent les difficultés nocturnes
- Les formations et ressources en ligne sur le sommeil de l'aidant
- Les associations d'aidants et leurs programmes de soutien

## Leçon 3 - Votre santé globale est liée à votre sommeil

- Le sommeil comme pilier de votre santé physique et mentale d'aidant
- Le bilan de santé annuel pour les aidants : ne pas l'oublier ni l'annuler
- Prévenir l'épuisement total par des actions simples sur le sommeil
- Prendre soin de vous n'est pas de l'égoïsme : c'est ce qui vous permet de durer

## Leçon 4 - Construire votre plan sommeil personnalisé

- Identifier vos trois principaux obstacles au sommeil
- Choisir deux ou trois stratégies adaptées à votre situation concrète
- Planifier les changements progressifs : ne pas tout changer en même temps
- Évaluer dans 30 jours : ce qui a changé, ce qu'il faut ajuster

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Contenus pédagogiques variés : vidéos, fiches pratiques, exercices d'auto-évaluation
- Parcours progressif à votre rythme avec suivi de progression
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO, organisme certifié Qualiopi