



# Parents épuisés, nuits compliquées: que dit vraiment la science?

## Objectifs

A l'issue du cours, vous saurez expliquer ce que la recherche dit vraiment sur le sommeil du jeune enfant (rythmes, éveils, variabilité) et sur l'épuisement parental. A partir de cas cliniques, vous saurez distinguer normalité et signaux d'alerte, clarifier les options avec la famille et co-construire des choix sécuritaires, réalistes et révisables.

## Contenu

Repères scientifiques sur le sommeil du jeune enfant • Eveils nocturnes: comprendre, expliquer, ajuster les attentes • Sommeil des parents: fatigue, récupération, facteurs de risque • Quand s'inquiéter: signaux d'alerte et orientation • Allaitement et sommeil / sommeil partagé: messages de sécurité • Communication clinique: informer sans prescrire, soutenir l'auto-efficacité • Etudes de cas: décisions partagées et plans révisables

## Remarque

Focus science, sécurité et épuisement parental — pas de «méthode» unique, du sur-mesure

<b>Date</b>	Jeudi 1.10.2026
<b>Lieu</b>	En ligne
<b>Horaire</b>	9h-17h
<b>Points log</b>	6
<b>Prix</b>	CHF 240.-* / CHF 320.-**
<b>Intervenant·e·s</b>	Angélique Pasquier, infirmière, consultante en lactation IBCLC, maître d'enseignement à la Haute école de santé Fribourg – Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale, responsable CAS Allaitement Maternel et Lactation, consultante en sommeil et fondatrice 1001dodos
<b>Délai d'inscription</b>	10.9.2026