

---

# Programme de Formation

---

## La nuit en institution

La nuit, l'institution prend une ambiance distincte avec des défis comme la solitude des personnes accompagnées, le sommeil calme ou perturbé, la recherche de dialogue, les interventions d'urgence...

La formation explore ces défis, aide à les comprendre et propose des stratégies pour les surmonter, tout en aidant chacun à mieux gérer les impacts physiques et psychologiques du travail nocturne.

---

### Organisation

---

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Professionnels soignants ou éducatifs amenés à exercer leur activité professionnelle la nuit.



#### **Objectifs pédagogiques**

- Identifier les bases physiologiques et biologiques du sommeil.
- Garantir la continuité des prises en charge éducative, relationnelle, médicale.
- Répondre de manière adaptée aux difficultés propres à la nuit (angoisses, peurs, cauchemars, situations d'urgence).
- Construire une démarche organisationnelle qui tienne compte des spécificités propres au travail de nuit.
- Gérer son sommeil et ses rythmes de vie en référence à un exercice professionnel de nuit.
- Protéger le sommeil des personnes accompagnées.



#### **Description**

##### **Le sommeil**

- La physiologie du sommeil.
- Les cycles du sommeil.
- Les rythmes biologiques.
- Rôle et fonction du sommeil
- Les troubles du sommeil : les différentes formes cliniques d'insomnie et d'hypermnie.

##### **Le travail de nuit**

- Difficultés psychologiques et comportementales les plus fréquemment rencontrées.
- Les relations entre le personnel de nuit, les personnes accompagnées et le personnel de jour.
- La responsabilité lors du travail de nuit.
- Les situations d'urgence, l'insécurité.
- La place du veilleur de nuit dans l'équipe, l'importance des transmissions.
- Étude des moyens mis en œuvre pour résoudre les problèmes rencontrés : violence, sexualité, angoisse, solitude...
- Les différentes manières de gérer au mieux son capital sommeil.



#### **Prérequis**

Aucun



#### **Informations sur l'accessibilité**

Pour tout échange ou demande de mise en confort, vous pouvez contacter notre référent handicap à l'adresse : [apf.formation@apf.asso.fr](mailto:apf.formation@apf.asso.fr)



### **Modalités pédagogiques**

La méthode pédagogique est active et participative, elle s'appuie sur des contenus théoriques (présentations, vidéos), des analyses de cas, des ateliers pratiques et des échanges entre les participants.



### **Moyens et supports pédagogiques**

Sur le plan matériel, est requise une salle spacieuse adaptée à la formation, équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc.



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

**Avant la formation** : Les participants seront invités à renseigner un questionnaire afin d'évaluer leur niveau de connaissances des objectifs de la formation.

**Pendant la formation** : Plusieurs évaluations seront réalisées afin de mesurer la progression de chaque participant.

**A l'issue de la formation** : Un questionnaire sera communiqué aux participants afin d'évaluer l'atteinte des objectifs de la formation ainsi que leur niveau de satisfaction. Un questionnaire leur sera envoyé à 1.5 mois afin de mesurer la mise en pratique de la formation et les acquis en situation de travail.