

# TND et sommeil

Le sommeil joue un rôle fondamental dans le développement, le comportement et la régulation émotionnelle. Pourtant, chez les enfants présentant un trouble du neurodéveloppement (TND), les difficultés de sommeil sont fréquentes, multifformes, et parfois négligées dans l'accompagnement clinique. Ces troubles peuvent amplifier les symptômes, perturber les apprentissages et aggraver les difficultés familiales. La formation « Le sommeil et ses troubles dans les TND » a été conçue pour permettre aux professionnels de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil, d'identifier les troubles associés, et de construire des réponses adaptées à ces enjeux spécifiques. Dans un premier temps, nous poserons les bases d'une compréhension actualisée du sommeil : rythmes biologiques, neurophysiologie, architecture nocturne, développement du sommeil de la naissance à l'âge adulte, et fonctions cognitives et émotionnelles associées. Ce socle permettra d'explorer ensuite les classifications des troubles du sommeil (DSM-5, ICSD), leur évaluation (objectifs et subjectifs), et les principaux outils disponibles. Nous

consacrerons une large partie de la formation aux particularités observées dans les TND : TDAH, TSA, trisomie 21, épilepsie, prématurité, troubles dys, syndromes génétiques... Chaque situation sera envisagée à travers les données scientifiques, les recommandations officielles (notamment celles de la HAS) et des cas cliniques concrets. Enfin, les options thérapeutiques seront abordées de manière détaillée : psychoéducation, hygiène de sommeil, stratégies comportementales, thérapies cognitives et comportementales (TCC), ressources spécifiques (boîte à outils, veilleuses, bedtime pass, supports visuels...). L'objectif est de donner aux professionnels une approche structurée, outillée et scientifiquement fondée pour accompagner les enfants et adolescents présentant des troubles du sommeil. Destinée aux psychologues, neuropsychologues, orthophonistes, éducateurs spécialisés, médecins ou tout professionnel intervenant auprès d'enfants avec un TND, cette formation constitue un cadre complet pour penser le sommeil comme un levier d'intervention à part entière.

## Objectifs :

- Connaître le sommeil et ses troubles
- Savoir identifier les particularités liées au sommeil dans les TND
- Connaître les options de traitements efficaces

## Jour 1

### Prérequis

- Sensibilisation à la neurophysiologie

### Comprendre le sommeil normal et sa structuration

- Place et importance du sommeil dans la population générale
- Le sommeil : une question de rythme
  - ▶ La notion d'horloges biologiques
  - ▶ Les rythmes biologiques du sommeil
    - Rythme homéostatique
      - Pression de sommeil
      - Rythme circadien
        - Mélatonine
    - ▶ L'importance des synchroniseurs (donneurs de temps)
    - ▶ Comment passer de l'éveil au sommeil
      - Modèle à bascule (flip-flop switch)
  - Un bon sommeil ?
    - ▶ Quantité
    - ▶ Qualité
    - ▶ Régularité
    - ▶ Typologie et chronotype
  - Sommeil et lumière
    - ▶ Importance de la lumière dans le sommeil
  - Architecture du sommeil
    - ▶ Fonctionnement diurne
    - ▶ Développement du sommeil (du nourrisson à l'âge adulte)
    - ▶ Architecture du sommeil normal
  - Rôles du sommeil
    - ▶ Fonctionnement cognitif et comportemental
    - ▶ Fonctionnement thymique
    - ▶ Fonctionnement physiologique
  - Les rêves
  - Intérêt de la sieste
  - Travail pratique
    - ▶ Psychoéducation du sommeil normal
    - ▶ Éléments en faveur d'une bonne hygiène de sommeil

- ▶ SAO
- ▶ Insomnie
- ▶ Hypersomnolence
- ▶ Trouble de l'alternance veille-sommeil
- ▶ Trouble de l'éveil en NREM
- ▶ Trouble du comportement en REM
- ▶ Narcolepsie
- ▶ Syndrome des jambes sans repos
- ▶ Cauchemars

### Particularités dans les TND

- TSA
- TDAH
- Dyslexie

### Particularités dans les troubles génétiques ou syndromiques

- T21
- Syndromes génétiques

### Particularités dans les troubles neurologiques

- Épilepsie

### Condition à risque neurodéveloppementale

- Prématurité
- SAF

### Troubles du sommeil et psychopathologies

- Troubles anxieux
- Troubles dépressifs

### Évaluation du sommeil chez l'enfant et l'adolescent

- Évaluations objectives
- Évaluations subjectives

### Options thérapeutiques

- Médical
- Non médicamenteuse
  - ▶ TCC

### Études de cas enfant/adolescent (x3)

- TDAH
- TSA
- Trouble de l'humeur

### Outils et ressources

## Jour 2

### Connaître les troubles du sommeil

- Classifications existantes : ICSD et DSM
- Classification du DSM 5

### Public cible :

- Psychologues
- Etudiants en psychologie
- Psychiatres
- Autres professionnels concernés

### Pré-requis : Aucun

### Tarif : 340 euros

### Durée : 2 jours

### Horaire : 9h - 17h

### Dates : 19 et 26 novembre 2027

### Moyens pédagogiques :

- Exposé oral
- Mise à disposition du support de formation au terme de celle-ci
- Echanges réguliers avec les participants
- Une demi journée de supervision environ trois mois après la formation

### Méthode d'évaluation :

Questionnaire au début et à la fin de la formation

### Format : distanciel

### Délais d'inscriptions : 16 novembre 2027

### Modalité d'accès :

- Connexion internet
- Webcam et micro conseillés
- Accès en complétant le formulaire d'inscription
- 10 participants minimum - 25 maximum
- Replay disponible 6 mois à partir du premier jour de formation

Formateur :  
Anthony Deleplace

