



Institut SOMNA

# L'UNIQUE FORMATION CERTIFIANTE EN SOMNOPÉDAGOGIE™ / SOMNOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE™ AU MONDE

z Z  
z

*Pour accompagner les 0-5, 0-12 ou 0-100 ans  
vers un bon sommeil naturel, pour la vie!*

# 2026

## NOS FORMATIONS



♦ Quelques  
membres du  
Réseau SOMNA™ au  
Congrès du Sommeil ®  
2025

*On assiste à un pic sans précédent de difficultés de sommeil chez les gens de tous âges et à un manque criant de ressources pour les accompagner.*

**Vous voulez...**



**Faire carrière en santé dans une spécialité novatrice?**



**Vous réorienter dans un secteur en plein essor?**



**Étendre votre expertise pour mieux servir votre clientèle?**



**Développer une activité qui vous ressemble et qui fait une réelle différence?**



**Obtenir vos crédits de formation continue?**

*Plus précisément, nos formations s'adressent à:*

*Toute personne voulant développer ses compétences professionnelles et/ou personnelles;*

*Tout professionnel en santé confirmé ou en devenir de la francophonie.*

*\*Aucun prérequis académique*

*\*\*Nombre de places limité*

## **Notre formation est une grande première, offerte à distance partout dans le monde, déjà reconnue par de nombreuses associations professionnelles!**

Elle peut compter comme heures de développement des ressources aux fins du renouvellement des titres de compétences de l'International Coach Federation (ICF) et comme heures de formation continue auprès de l'Association des naturopathes agréés du Québec (ANAQ), de même que pour plusieurs autres associations partenaires parmi les suivantes:



### **TEL QUE VU ET ENTENDU DANS CES MÉDIAS:**



# POURQUOI CHOISIR LA FORMATION DE L'INSTITUT SOMNA ?



**Une approche 100% naturelle, et innovante, dans l'optique de la médecine intégrative, médecine de l'avenir**



**Fondée sur des principes scientifiquement prouvés;**



**À la fois théorique et pratique, avec des outils concrets et efficaces;**



**En mode hybride et semi-privé (une partie sur la plateforme et des sessions de tutorat en direct et rediffusion) ; le tout pouvant être suivi à votre convenance;**



**Un contact direct avec les formateurs pour poser toutes vos questions et adapter vos connaissances à votre propre situation;**



**Les atouts d'une formation à distance ET d'une formation en classe pour un maximum d'interaction et de flexibilité;**



**Un contexte d'apprentissage interdisciplinaire et collaboratif avec des spécialistes internationaux ayant une expérience clinique;**



**Réseautage avec des professionnels interdisciplinaires d'une quinzaine de pays et territoires**



# NOS FORMATIONS SONT IDÉALES POUR VOUS SI:

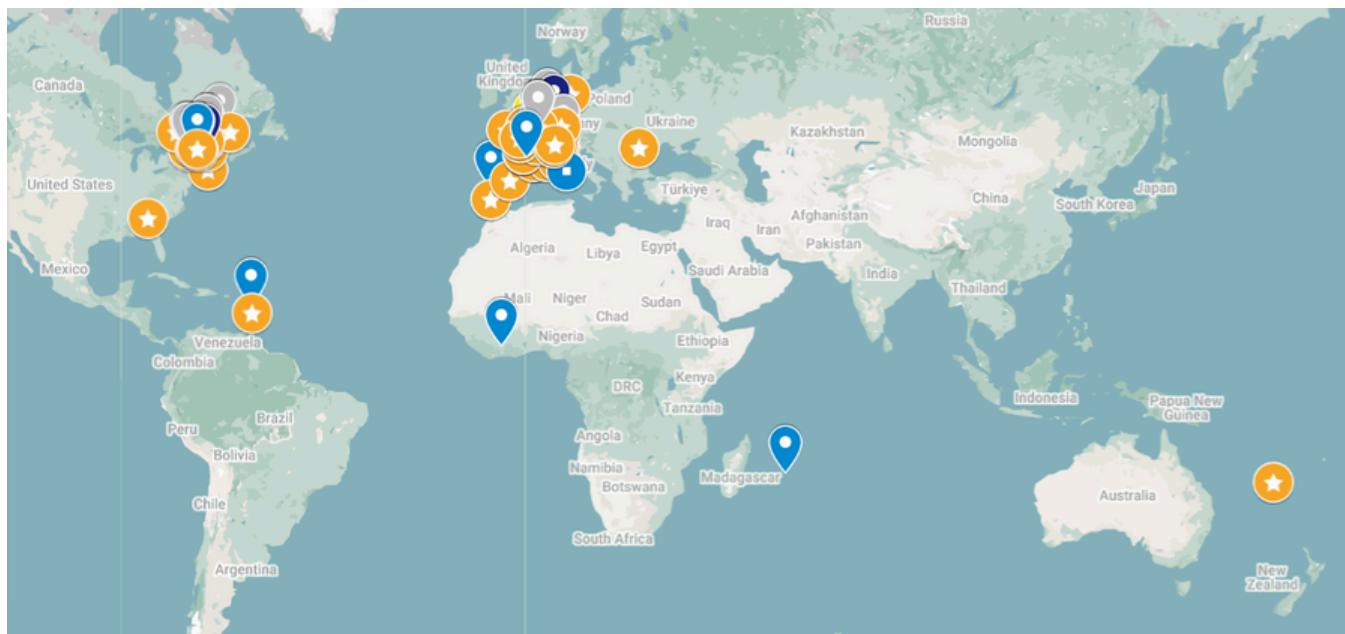
-  **Vous voulez une formation 100 % à distance, en français, accessible de partout dans le monde et à suivre à votre rythme;**
-  **Vous souhaitez promouvoir une association saine et positive avec le sommeil à titre de pilier de la santé;**
-  **Vous savez qu'il n'existe PAS de recette universelle;**
-  **Vous n'aimez PAS les méthodes rigides;**
-  **Vous voulez une approche globale, flexible, intégrative, personnalisable et collaborative;**
-  **Vous comprenez que chaque individu et chaque situation sont uniques et voulez adapter votre intervention en conséquence;**
-  **Vous appréciez la richesse de l'interdisciplinarité et l'apport des approches naturelles;**
-  **Vous voulez pratiquer selon de hauts standards d'excellence et d'éthique professionnelle;**
-  **Vous cherchez une activité qui corresponde à vos valeurs et à votre mode de vie.**

**LE RÉSEAU SOMNA COMPTE DÉJÀ  
DES MEMBRES DE 15 PAYS ET TERRITOIRES**

**Serez-vous bientôt des nôtres?**



# APERÇU DES MEMBRES ACTUELS DU RÉSEAU SOMNA



- Celui-ci regroupe des professionnels confirmés ou en devenir voulant ajouter une corde à leur arc et des personnes de tous horizons voulant faire une reconversion professionnelle et/ou lancer leur carrière sur mesure;
- Des personnes issues de disciplines variées : éducateur·rice·s, psychologues, professionnel·le·s de la médecine conventionnelle (sciences infirmières, pharmacie, puériculture, pédiatrie, etc.) et des médecines naturelles (sophrologie, naturopathie, naturopathie, massothérapie, hypnothérapie, etc.), sages-femmes, doula, employé·e·s de crèches et de services de garde, consultant·e·s familiaux·ales, travailleur·euse·s sociaux·ales, etc.
- Des personnes provenant de tous autres horizons n'ayant pas forcément d'expérience connexe mais qui se sentent appelées par ce domaine en pleine émergence.

*N.B.: Toutes les personnes qui suivent nos certifications ont une adhésion gratuite automatique et à vie au Réseau SOMNA, sous réserve du respect des conditions et du [Code d'éthique](#).*

# CRITÈRES D'ADMISSION AU RÉSEAU SOMNA

Unique institut au monde à enseigner la Somnopédagogie™ et la Somnothérapie intégrative™, l'Institut SOMNA™ n'évalue pas les candidatures sur la base de prérequis académiques ou d'un parcours universitaire spécifique.

L'admission repose plutôt sur des critères humains et éthiques :

- **partage de philosophie;**
- **motivation;**
- **aisance à communiquer;**
- **aptitudes pour l'accompagnement;**
- **envie d'oeuvrer selon les plus hauts standards d'excellence.**

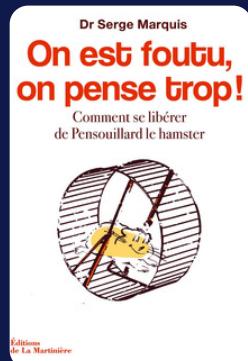
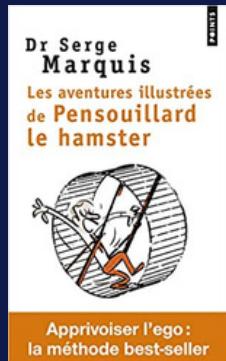


“

*Bravo pour ce que vous faites!  
De très nombreuses personnes ont  
besoin d'aide en ce qui a trait  
à leur sommeil.*

- Dr. Serge Marquis, Médecin

Spécialiste en santé communautaire et auteur  
du best-seller *Pensouillard le Hamster* (Québec);  
*On est foutu, on pense trop!* (Europe).



# NOS CERTIFICATIONS

1

CERTIFICATION  
COMPLÈTE EN  
SOMNOPÉDAGOGIE™ /  
SOMNOTHÉRAPIE  
HOLISTIQUE™

2

CERTIFICATION EN  
SOMNOPÉDAGOGIE™  
DE  
L'ENFANCE  
(0-12 ANS)

3

CERTIFICATION EN  
ACCOMPAGNEMENT  
AU SOMMEIL DE LA  
PETITE ENFANCE™  
(0-5 ANS)

# NOS CERTIFICATIONS INCLUENT TOUS LES BÉNÉFICES SUIVANTS



## Du contenu premium

- ✓ Fondé sur des **principes scientifiquement prouvés et une approche 100% naturelle, globale, concrète et novatrice**, dans l'optique de la **médecine intégrative**; médecine de l'avenir;
- ✓ Offert en mode hybride:
  - **du contenu enregistré sur une plateforme professionnelle**, et:
  - **Des sessions de tutorat en direct avec nos spécialistes en mode semi-privé**, pour une meilleure interaction et personnalisation;



**Rediffusion**  
de la majorité des séances de tutorat



## Des supports complets ressources/outils exclusifs

- ✓ Vos **cahiers de notes** avec chaque bloc thématique, pour faciliter vos révisions et vous servir de référence ultérieure;
- ✓ Des **fiches de référence et d'accompagnement (mini-guides)** à partager avec votre clientèle;
- ✓ **Divers outils et modèles** afin de préciser ou développer votre activité (ex.: questionnaires, affiches, etc.);
- ✓ **L'accès à vie à notre Bibliothèque virtuelle** pour vos études et de la documentation en lien avec votre pratique.

# NOS CERTIFICATIONS INCLUENT TOUS LES BÉNÉFICES SUIVANTS

## UN ACCOMPAGNEMENT CONTINU

- ✓ **Un contexte d'apprentissage collaboratif** et un accès privilégié aux spécialistes et aux étudiant·e·s pour interagir et réseauter;
- ✓ **Un accès à votre convenance aux séances de tutorat en direct en ligne en mode semi-privé chaque mois\***  
\*hors congés spéciaux, des fêtes et estival), afin de:
  - Participer à des **études de cas** en petit groupe;
  - Poser vos **questions**;
  - **Échanger** avec les autres étudiant·e·s;
  - **Être coaché·e** au besoin;
  - **Obtenir une rétroaction** personnalisée.



**1h de bilan individuel / coaching à la fin de votre parcours, avec notre Présidente Fondatrice;**

- ✓ **Un accès prioritaire à la carte à du coaching individuel à tarif préférentiel**, pour poser toutes vos questions plus spécifiques, adapter vos apprentissages à votre situation et/ou vous lancer;
- ✓ **La possibilité d'accéder à la carte à une Supervision V.I.P.** pour être accompagné·e en continu lors de vos premières consultations, poser toutes vos questions et obtenir des rétroactions rapides et personnalisées.

# NOS CERTIFICATIONS INCLUENT TOUS LES BÉNÉFICES SUIVANTS



## LE SOUTIEN D'UN RÉSEAU

- ✓ **Adhésion automatique** au *1er Réseau international de somnopédagogie™ - somnothérapie intégrative™* pour recevoir ponctuellement des informations privilégiées et invitations spéciales;

- ✓ **Accès illimité à vie\* au Forum VIP** pour poser des questions, poursuivre les réflexions, garder contact avec vos collègues et réseauter en continu.

\*à vie: tant que l'Institut SOMNA existe



## UNE VALIDATION MULTIPLE

- ✓ **Attestations de réussite** pour chaque bloc thématique;
- ✓ **La reconnaissance de vos heures de formation continue** (considérant les heures de visionnement, les séances de tutorat; lectures et études; le passage des mini-tests et de l'examen final);
- ✓ **Votre certificat final** assorti des logos de l'Institut SOMNA, du Réseau mondial de somnopédagogie™ et de somnothérapie intégrative™ et de l'International Alternative Medicine Association (IAMA).

# ACCÈS À DES MASTERCLASS THÉMATIQUES ENREGISTRÉES DE GRANDE VALEUR

En plus des séances de tutorat d'analyses de cas réels et de mises en situation, certaines séances se transforment parfois en masterclass thématiques en lien avec le contenu de la formation, ou pour vous aider à préparer ou mener plus loin votre pratique.

Ces sessions spéciales demeurent accessibles en ligne par la suite pour le bénéfice de nos étudiant.e.s.

Voici quelques thèmes déjà disponibles en rediffusion (d'autres s'ajoutent continuellement):

- 1) La régulation émotionnelle parentale et le sommeil des enfants** avec notre spécialiste Sabine Camus Étienne;
- 2) Le sommeil des Jumeaux et multiples**, avec notre spécialiste Béatrice Liard;
- 3) Allaitement et sommeil**, avec notre spécialiste Carine Amram-Leroy;
- 4) Phases de développement et sommeil**, avec notre spécialiste Joanne Breitner;
- 5) Douleur, reflux gastro-oesophagien et sommeil**, avec notre spécialiste Dre Evelyne Galarneau;
- 6) Se lancer**, avec notre spécialiste Fanny Guerci;
- 7) D'insomniaque podcasteuse à consultante en sommeil prospère**, avec Aurélie Montin;
- 8) Une histoire à succès!** Avec notre certifiée Sandra Baliozan, Fondatrice de *Sleepie*;
- 9) La psyché de l'insomniaque chronique + quelques pistes pour se faire connaître**, avec Notre certifiée Donna Helliwell de *Design Your Sleep* et *InSleepLab*;
- 10) Comment utiliser Chat GPT dans votre travail d'accompagnant.e au sommeil?** avec notre Présidente;

*Et plein d'autres thèmes à venir...*

# LES THÈMES ABORDÉS DANS L'ÉTAPE FINALE

*L'étape finale est conçue de sorte à ce que vous puissiez y puiser ce dont vous avez besoin, à votre guise. On y aborde notamment:*

- 1)** Le Journal du sommeil;
- 2)** La Prise de rendez-vous;
- 3)** Le Questionnaire;
- 4)** Le Déroulé d'une consultation;
- 5)** Le Processus de changement et d'accompagnement;
- 6)** L'Alliance en accompagnement;
- 7)** Les Types de clients;
- 8)** Pratiquer dans un cadre légal;
- 9)** Le Code d'éthique;
- 10)** Définir son offre et fixer son prix;
- 11)** Le Titre professionnel;
- 12)** Le Réseautage;
- 13)** Logiciels utiles;
- 14)** Livres et accessoires;
- 15)** L'Accès à toutes vos fiches de référence et d'accompagnement.

*Comme nous avons parmi nos étudiant.e.s aussi bien des gens qui ont une pratique depuis plusieurs années que des personnes pour lesquelles tout est nouveau, le contenu de cette étape n'est pas évalué.*

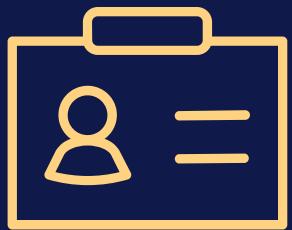
*Vous pouvez en retirer librement ce qui vous convient, selon votre situation.*

*Elle vous donne de précieuses informations pour vous lancer et développer votre éthique professionnelle et votre pratique.*

*Vous y avez accès durant trois années suite à votre inscription.*

*Elle contient aussi l'examen final qui vous permet d'obtenir votre certification.*

# Plus +++ qu'une formation... Une LICENCE de certification



Les certifications en somnopédagogie™ et somnothérapie intégrative™ de l’Institut SOMNA ne sont PAS de simples formations.

Elles vous donnent accès à une licence de certification, ce qui signifie que:

- Vous obtenez **le droit d'utiliser les termes et titres exclusifs réservés à l’Institut SOMNA**, dont ceux de **sommnopédagogue™** et **de somnothérapeute intégratif.ve™**;
- Vous avez **accès à toute une gamme d'outils: affiches, mini-guides/fiches de référence et d'accompagnement sous licence**, que vous pouvez même reproduire et partager à votre clientèle.

Une telle licence vaut normalement à elle seule + de 10 000\$ / €... et elle est **inclusa** pour tous.les nos certifi.é.e.s, sous simple réserve du respect du **Code d'éthique du Réseau SOMNA**.

# AUTRES BÉNÉFICES OPTIONNELS AUXQUELS PEUVENT MENER NOS CERTIFICATIONS

## AVEC VOTRE LICENCE DE CERTIFICATION, POSSIBILITÉ DE:

- ✓ Utiliser le **titre réservé** correspondant à votre certification:  
*Somnothérapeute intégratif·ve™, Somnopédagogue™ ou Accompagnant·e. au sommeil de la petite enfance™;*
- ✓ Voir votre nom figurer au **Tableau officiel des Certifiés**  
**ET sur la Carte mondiale officielle du réseau SOMNA;**  
quand vous aurez réussi l'examen final, sous réserve de votre adhésion au **Code d'éthique** et à son respect;
- ✓ Être présenté·e officiellement dans notre infolettre et sur nos réseaux sociaux;
- ✓ Faire une **Actualisation annuelle**  
donnant droit, en acquittant un montant forfaitaire, et sous réserve du respect du Code d'éthique, aux bénéfices supplémentaires suivants:
  - Accès à de la formation continue;
  - Renouvellement de l'accès à la plateforme et aux sessions de tutorat incluses dans votre certification durant un (1) an (peut être renouvelé d'année en année);
  - Rabais privilège de 30% sur les blocs de formation à la carte avancés;
- ✓ Après avoir au minimum visionné les sessions de perfectionnement thématiques incluses et réussi le test de recertification en ligne, **possibilité de recevoir une accréditation officielle** et d'avoir une **visibilité supplémentaire** en étant affiché avec vos coordonnées complètes sur notre **Carte mondiale du Réseau SOMNA**, permettant aux gens de vous localiser exactement et même de tracer leur itinéraire vers vous:
  - D'ajouter la mention « *officiellement accrédité·e* » avec l'année en cours (XXXX) à côté de votre titre;
  - D'utiliser le label d'accréditation officielle de l'Institut SOMNA pour l'année en cours sur votre site web (voir page suivante).

# RECEVEZ L'ACCREDITATION OFFICIELLE...

**En choisissant de suivre l'actualisation annuelle et de faire votre recertification, vous pourrez même afficher sur votre site web le label officiel d'accréditation annuelle du Réseau SOMNA reconnaissant vos années d'expérience et votre évolution professionnelle, comme un gage de qualité supplémentaire pour votre clientèle !**



# UNE ÉVOLUTION POSSIBLE SUR PLUSIEURS NIVEAUX...

À titre d'unique Institut de Somnopédagogie™ / Somnothérapie intégrative™ au monde, nous vous proposons plusieurs niveaux de formation, selon vos besoins.

*C'est vous qui décidez jusqu'où vous voulez aller!*

De plus, comme nos formations sont communicantes, vous pouvez éventuellement demander une **correspondance** pour passer d'une certification à l'autre.

Si vous choisissez de vous engager dans la **formation continue et l'accréditation annuelle**, nous reconnaîtrons également votre **évolution professionnelle**.

## SPÉCIALISTE

Accompagnant·e  
Somnopédagogue™  
Somnothérapeute  
intégratif·ve™  
Accréditation 1 à 4

## EXPERT

Accréditation  
5 à 9

5

4

3

## GÉNÉRALISTE

Attestations et combos

2

## APPRENTI·E

Blocs à la carte

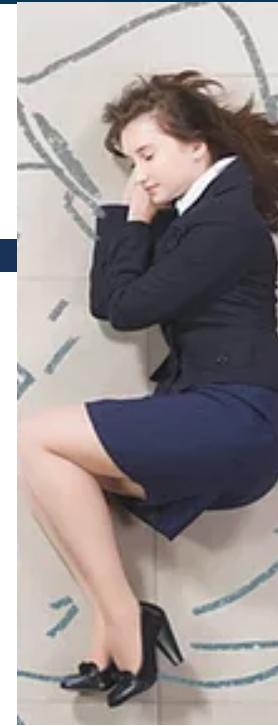
1



1

# CERTIFICATION COMPLÈTE EN SOMNOPÉDAGOGIE™ SOMNOOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE™

DEVENEZ  
***Somnopédagogue™ /***  
***Somnothérapeute intégratif.ve™***  
**et accompagnez des gens de tous âges  
 vers un bon sommeil naturel, à vie!**



## CERTIFICATION COMPLÈTE

### **Accompagnement des 0 à 100 ans\***

*\*Inclut 0-5 ans, 0-12 ans,  
 Ados, Adultes et plus encore!*

✓ **500 heures reconnues**

✓ **À votre rythme**  
*(moyenne 10 mois à  
 temps partiel)*

✓ **Accès** contenu et  
 tutorat 12 mois

- ✓ **20** blocs thématiques
- ✓ **60 h** d'accès au tutorat semi-privé
- ✓ **3** Mentorats individuels
- ✓ **Étape finale**
- ✓ **Bilan individuel (1h)**
- ✓ **Tous bénéfices + Réseau SOMNA**

# PROGRAMME:

Parcours de **20 blocs thématiques** + **4 bonus** +  
**3 Mentorats + Tutorat + Étape finale = 500 h reconnues**

## Blocs thématiques:

- 1 *Fondement de la gestion naturelle du sommeil*
- 2 *Se nourrir pour dormir : alimentation et sommeil*
- 3 *Favoriser le sommeil du bébé (0 à 18 mois)*
- 4 *Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois à 5 ans)*
- 5 *Profils de dormeurs et chronotypes*
- 6 *Stimuler naturellement les hormones du sommeil: Bien dormir par les cinq sens*
- 7 *Donner à l'enfant les clefs du sommeil (5 à 12 ans)*
- 8 *Rêves et parasomnies*
- 9 *Gestion du stress, de l'anxiété et du sommeil*
- 10 *Le sommeil de l'adolescent*
- 11 *Rééducation au sommeil en cas d'insomnie chronique*
- 12 *Le sommeil après 60 ans*
- 13 *Travail à horaire atypique et sommeil*
- 14 *Le sommeil et le couple*
- 15 *PNL et sommeil*
- 16 *Autohypnose et sommeil*

# PROGRAMME (SUITE):

## Blocs thématiques (suite) :

- 17 *Bouger pour dormir: Disciplines corps-esprit et sommeil*
- 18 *Biofeedback et sommeil*
- 19 *Troubles musculosquelettiques et sommeil*
- 20 *Apnée, syndrome des jambes sans repos et sommeil*
- ★ *Somnopédagogie™, Somnothérapie intégrative™ et métaphorisation*
- ★ *Besoins particuliers et sommeil*
- ★ *Rire pour dormir*
- ★ **En BONUS EXCLUSIF:**  
*Notre programme Go... dodo ! pour vous apprendre à vous adresser directement aux parents que vous accompagnerez!*



## ÉTAPE FINALE (Pour vous lancer !)

- + *Bilan individuel (1h)\**

**\*Possibilité de prendre davantage de coaching individuel à la carte, au besoin**

- + *Mentorat 1 (Analyse individuelle avec rétroaction personnalisée)*
- + *Mentorat 2 (Analyse individuelle avec rétroaction personnalisée)*
- + *Mentorat 3 (Analyse individuelle avec rétroaction personnalisée)*

\*Les formateurs et thèmes peuvent être sujets à changement, mais dans tous les cas la structure de la certification demeure la même. L'ordre des blocs est interchangeable.

*Le Bilan individuel a lieu à la fin du parcours.*

**CLIQUEZ ICI pour voir les options de paiement en \$ CAD**

**CLIQUEZ ICI pour voir les options de paiement en EUR €**

## LA CERTIFICATION EN SOMNOPÉDAGOGIE™ - SOMNOOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE™ VOUS PERMETTRA:

<p>D'accompagner, grâce à des connaissances et outils concrets, les gens de 0 à 100 ans vers un bon sommeil naturel, pour la vie!</p>	<p>D'oeuvrer en santé intégrative à titre de précurseur dans un domaine novateur, en plein essor</p>	<p>D'obtenir la reconnaissance de 500 heures de formation continue, reconnues par 13 associations professionnelles</p>	<p>De développer une nouvelle carrière sur mesure et / ou d'étendre votre expertise pour ajouter une corde à votre arc et mieux servir votre clientèle</p>	<p>De travailler à votre compte et développer une activité qui vous ressemble, praticable du lieu de votre choix ou en ligne, à votre rythme... et qui fait une réelle différence</p>



“



*Choisir la formation de l'Institut Somna était une évidence.*

*C'est le seul au monde qui se focalise sur le dormeur dans sa globalité et permet de créer un accompagnement individualisé.*

*La combinaison de connaissances sur le sommeil, la physiologie et la psychologie du dormeur avec des études de cas réels permettent d'acquérir tous les outils nécessaires pour accompagner des clients en pleine confiance!*

*Je trouve le programme génial et son contenu me passionne!*

*Pour la première fois,  
mon parcours professionnel prend tout son sens!*

- Donna Helliwell, Écosse

”

“



*J'ai énormément appris avec vous:  
en prenant soin d'observer le  
sommeil de ma propre fille et en me  
fiant à ce fameux instinct parental,  
nous lui avons découvert une apnée  
du sommeil.*

*Sans la formation que j'ai suivie avec  
vous, je n'aurais pas eu tous ces  
réflexes permettant d'en discuter  
avec mon médecin et qu'elle soit  
prise en charge.*

*Alors merci l'Institut SOMNA ! :)*

- Joanna Gonthier, Maman d'une nouvelle  
Super Dormeuse et Certifiée en Somnopédagogie™  
de l'enfance 0-12 ans,  
France



”

66

*La formation a été au-delà de mes espérances!  
Elle m'a donné des outils concrets pour ma pratique  
avec mes clients ainsi que pour moi-même...  
Ça réveille en moi plein de possibilités!  
Je suis vraiment enchantée!*

- Odile Geinoz, Maître PNL,  
Membre de l'International Coach Federation

99

**Cliquer ICI pour prendre  
mon R-V de validation**





*Je voulais vous dire à quel point ce bloc thématique m'a intéressée; c'était vraiment passionnant, y compris toutes les vidéos complémentaires, etc.  
Un grand merci pour ça!*

*Je suis vraiment ravie d'avoir rejoint la formation, j'approfondis de nombreux sujets et toutes les thématiques m'intéressent!*

- Sandra Baliozian,  
Présidente Sleepie.fr, France

“

*Oh! Superbe formation.*

*J'attendais cette classe avec intérêt.*

*Vos diapositives sont complètes  
et les sujets super pertinents  
avec le sommeil.*

*Rien à redire, c'était parfait.*

*-André Giguère, M.Sc. D.*

“

*C'est une formation que j'ai vraiment adorée!  
J'avais très hâte d'y assister et je n'ai pas été déçue!  
Je me sens maintenant en confiance  
pour aider mes clients!*

”

- Kathleen Caya, Naturopathe spécialisée en alimentation

2

**CERTIFICATION  
EN SOMNOPÉDAGOGIE™  
DE L'ENFANCE  
(0-12 ANS)**



**Devenez**

***Somnopédagogue™ de l'enfance***  
***et accompagnez les enfants de 0 à 12 ans vers  
un bon sommeil naturel, pour la vie!***

**CERTIFICATION AVANCÉE**

**Accompagnement des 0 à 12 ans\***

*\*Inclut 0-5 ans et plus encore!*

✓ **275 heures reconnues**

✓ **À votre rythme**  
*(moyenne 6 mois à  
temps partiel)*

Accès contenu et  
tutorat 12 mois

- ✓ **10 blocs thématiques**
- ✓ **30 h d'accès au tutorat semi-privé**
- ✓ **Étape finale**
- ✓ **Bilan individuel (1h)**

**Tous bénéfices + Réseau SOMNA**

# PROGRAMME:

Parcours de **10 blocs thématiques + 4 bonus + compléments + Tutorat + Mentorat + Étape finale** pour un total de **275 h reconnues**

- 1 *Favoriser le sommeil du bébé (0 à 18 mois)*
- 2 *Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois-5 ans)*
- 3 *Se nourrir pour dormir : alimentation et sommeil*
- 4 *Stimuler naturellement les hormones du sommeil: Bien dormir par les cinq sens*
- 5 *Profils de dormeurs et chronotypes*
- 6 *Fondement de la gestion naturelle du sommeil*
- 7 *Donner à l'enfant les clefs du sommeil (5 à 12 ans)*
- 8 *Rêves et parasomnies*
- 9 *Gestion du stress, de l'anxiété et du sommeil*
- 10 *Bouger pour dormir: Disciplines corps-esprit et sommeil*
- ★ *Rire pour dormir (complément)*
- ★ *Besoins particuliers et sommeil (évolutif et participatif, non noté)*
- ★ *Somnopédagogie™, Somnothérapie intégrative™ et métaphorisation (non noté)*
- ★ *En BONUS EXCLUSIF: Notre programme Go... dodo ! pour vous apprendre à vous adresser directement aux parents que vous accompagnerez!*
- + *Mentorat individuel (Analyse avec rétroaction personnalisée)*
- + *Étape finale (Déroulé d'une consultation, types clientèles, offre, outils...)*
- + *Bilan individuel (1h)*



\*Les formateurs invités et thèmes peuvent être sujets à changement, mais la structure de la certification demeure la même.

L'ordre des blocs est interchangeable.

Le Bilan individuel a lieu  
à la fin du parcours.

[CLIQUEZ ICI pour voir les options de paiement en \\$ CAD](#)



[CLIQUEZ ICI pour voir les options de paiement en EUR €](#)



# LA CERTIFICATION EN SOMNOPÉDAGOGIE™ DE L'ENFANCE (0-12 ANS) VOUS PERMETTRA :

				
D'accompagner, grâce à des connaissances et outils concrets, les enfants de 0 à 12 ans et leur famille vers un bon sommeil naturel, pour la vie!	D'oeuvrer en santé intégrative à titre de précurseur dans un domaine novateur, en plein essor	D'obtenir la reconnaissance de 275 heures de formation continue, reconnues par 13 associations professionnelles	De développer une nouvelle carrière sur mesure et / ou d'étendre votre expertise pour ajouter une corde à votre arc et mieux servir votre clientèle	De travailler à votre compte et développer une activité qui vous ressemble, praticable du lieu de votre choix ou en ligne, à votre rythme... et qui fait une réelle différence

“

*Les blocs thématiques sont toujours aussi intéressants et les fiches d'accompagnement sont super et permettent de bons et récapitulatifs en complément.*



***J'en suis ravie et vous en remercie sincèrement!***

- Juliette de Jenlis, Directrice de crèche,  
Infirmière puéricultrice, entrepreneuse en périnatalité, France

”

# *Donner les clefs du sommeil à un enfant... C'est lui donner des ailes, pour la vie !*

**Cliquer ICI pour prendre  
mon R-V de validation**



## **CERTIFICAT EN SOMNOPÉDAGOGIE DE L'ENFANCE (0-12 ANS)**

CE CERTIFICAT ATTESTE QUE

### **Votre nom**

a satisfait aux exigences de la formation  
internationale et interdisciplinaire en  
somnopédagogie de l'enfance de  
l'Institut SOMNA

---

VÉRONIQUE  
BELLEMARE,  
M.A., N.D., S.E.S.  
Présidente  
Institut SOMNA



A young child with dark hair is sleeping peacefully, curled up in a dark space. The child's head is resting on their hand, and they are smiling slightly. The background is dark and textured.

“

*Merci pour toute la valeur  
transmise par votre formation,  
qui est très complète.*

*J'y ai découvert énormément  
d'informations, dont certaines  
avec des points de vue très  
novateurs.*

- Brigita Gaubicher,  
Consultante en sommeil des enfants,  
Roumanie

66



*Un court message juste pour vous faire part de mon émerveillement concernant la masterclass «Bouger pour dormir».*

*Je vous avoue que je ne m'attendais pas à ce type de contenu.*

*Je pensais que cela allait être plus «léger» ou plus «conventionnel», et le fait d'avoir exploré tous les mécanismes physiologiques, en lien avec le cerveau, l'activité physique et le sommeil m'ont conquise !*

*Je suis fan de la Certification 0-12 ans et je remercie le jour où j'ai découvert l'Institut SOMNA !*

*Je ressens la rigueur que vous assumez lors du partage des connaissances puis, j'ai l'impression de faire partie d'une grande famille.*

*Bien à vous,*

*- Cláudia Delobe Falé, Portugal*

3

## CERTIFICATION EN ACCOMPAGNEMENT AU SOMMEIL DE LA PETITE ENFANCE (0-5 ANS)



*Devenez Accompagnant(e)  
au sommeil de la petite enfance  
et accompagnez les enfants de 0 à 5 ans  
vers un bon sommeil naturel... pour la vie!*

### CERTIFICATION D'ENTRÉE

#### Accompagnement des 0 à 5 ans

✓ **150 heures reconnues**

✓ **À votre rythme**  
(moyenne 4 mois à  
temps partiel)

Accès contenu et  
tutorat 12 mois

- ✓ **5 blocs thématiques**
- ✓ **20 h d'accès au tutorat semi-privé**
- ✓ **Étape finale**
- ✓ **Bilan individuel (1h)**
- ✓ **Tous bénéfices + Réseau SOMNA**

# PROGRAMME:

Parcours de **5 blocs thématiques** + **2 bonus** + **Étape finale**  
+ **Tutorat** + **Mentorat** pour un total de **150 h reconnues**

**1 Favoriser le sommeil du bébé (0 à 18 mois)**

**2 Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois à 5 ans)**

**3 Se nourrir pour dormir : alimentation et sommeil**

**4 Stimuler naturellement les hormones du sommeil :  
Bien dormir par les 5 sens**

**5 Profils de dormeurs et chronotypes**

**+ Mentorat individuel (Analyse avec rétroaction personnalisée)**

**+ Étape finale + bilan en coaching individuel (1h)**

**★ Besoins particuliers et sommeil (bloc évolutif et participatif / non noté)**

\*Les formateurs et thèmes peuvent être sujets à changement, mais dans tous les cas la structure de la certification demeure la même.

L'ordre des blocs est interchangeable.  
Le Bilan en coaching individuel a lieu  
à la fin du parcours.

**En BONUS EXCLUSIF:**

**Notre programme Go... dodo ! pour vous apprendre à vous adresser directement aux parents que vous accompagnerez!**

**CLIQUEZ ICI pour  
voir les options de paiement en \$ CAD**



**CLIQUEZ ICI pour  
voir les options de paiement en EUR €**



“



## ***Cette formation est TOPISSIME!!!***

*Je me sens désormais beaucoup plus légitime à accompagner les parents dans leur parentalité au sens large, et dans la compréhension des rythmes de leur enfant.*

*Cela m'a permis d'acquérir d'innombrables connaissances extrêmement utiles pour ma pratique, et qui ont également piqué ma curiosité personnelle insatiable!!*

*La prose de Véronique est passionnante, elle partage ses connaissances en les truffant d'anecdotes et exemples concrets, ce qui aide à mieux s'approprier les notions théoriques.*

*Le format était parfait pour moi; les contenus sont hyper riches, mais aussi suffisamment ludiques, pour avoir envie de s'y remettre lorsqu'on est tout seul devant son écran!*

**Bénédicte Zuber, Sage femme, France  
Certifiée en Accompagnement au sommeil de la petite enfance, Institut SOMNA**

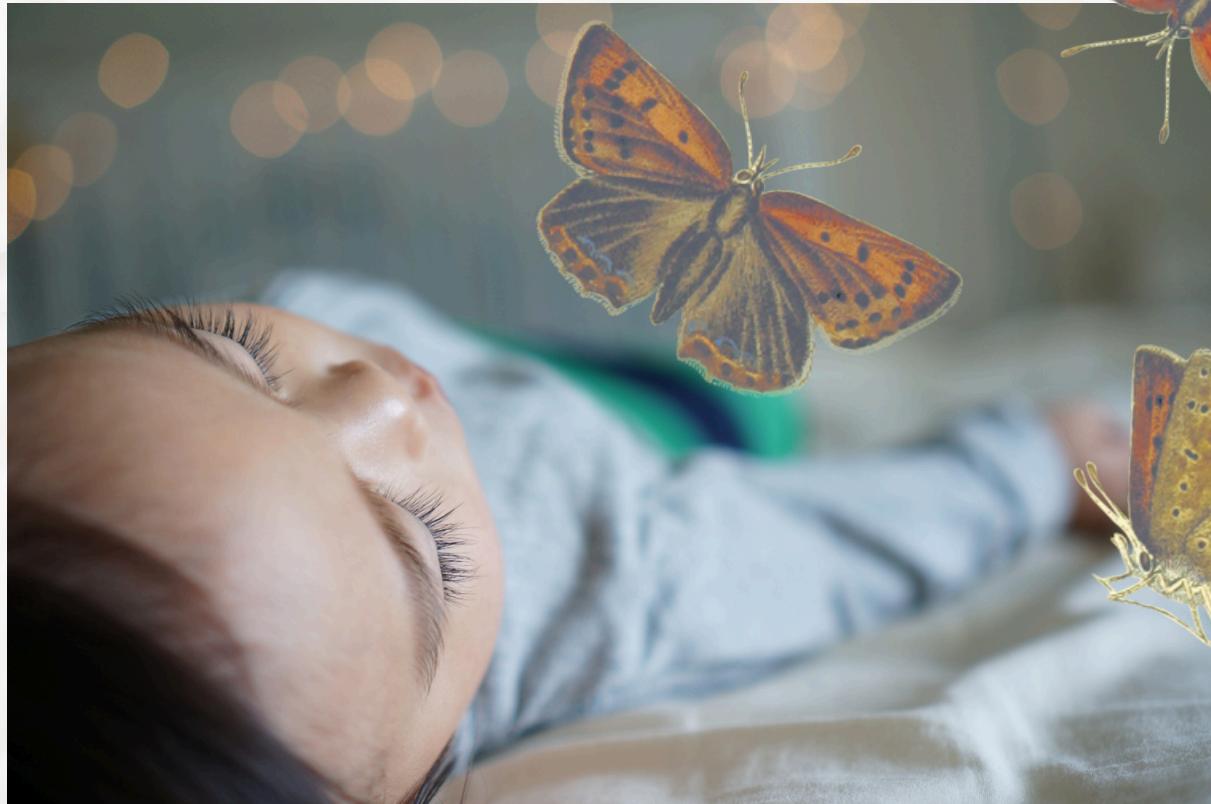
# LA CERTIFICATION D'ACCOMPAGNANT(E) EN SOMMEIL DE LA PETITE ENFANCE (0-5 ANS) VOUS PERMETTRA :

				
<p>D'accompagner, grâce à des connaissances et outils concrets, les enfants de 0 à 5 ans vers un bon sommeil naturel, pour la vie!</p>	<p>D'oeuvrer en santé intégrative à titre de précurseur dans un domaine novateur, en plein essor</p>	<p>D'obtenir la reconnaissance de 150 heures de formation continue, reconnues par 13 associations professionnelles</p>	<p>De développer une nouvelle carrière sur mesure et / ou d'étendre votre expertise pour ajouter une corde à votre arc et mieux servir votre clientèle</p>	<p>De travailler à votre compte et développer une activité qui vous ressemble, praticable du lieu de votre choix ou en ligne, à votre rythme... et qui fait une réelle différence</p>



*Aider un tout-petit  
à aller au pays des rêves...  
C'est lui donner des ailes, pour la vie!*

[Cliquer ICI pour prendre  
mon R-V de validation](#)



**Ayant moi-même quatre enfants, dont deux présentant des troubles atypiques, je me suis confrontée au manque de connaissances et de solutions facilement applicables de la part des professionnels de santé.**

*L'accompagnement, le partage, la transmission de savoir, tout en prenant en considération les expériences de vie qui nous ont mené jusqu'à être ce que nous sommes aujourd'hui; voilà selon moi une des clefs pour être aux côtés de ceux qui en éprouvent le besoin.*

*J'ai un parcours assez varié: études en psychologie, animatrice pour enfants, conseillère commerciale, bénévole dans une association culturelle pour enfants et pour laquelle je gère actuellement une équipe d'une vingtaine d'enseignants.*

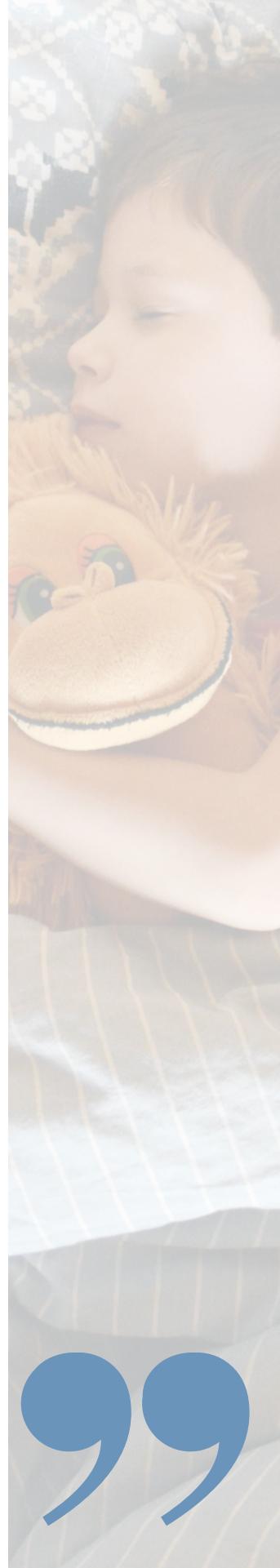
*Lorsque j'ai entamé la formation à l'institut Somna, je n'avais pas conscience que ma propre famille était sujette aux troubles du sommeil; je mettais cela sur le compte d'avoir trois garçons très énergiques et une vie bien remplie...*

*Le déclic a eu lieu lorsque l'enseignante de mon fils, présentant entre autres des troubles de manque de concentration, m'a informée qu'il s'endormait en classe. Ni une ni deux, le soir même je mettais en place ce que j'avais appris (j'en étais au troisième cours avec l'Institut Somna)... et tout s'est passé comme annoncé! Les enfants ont dormi; la maison s'est apaisée et les jours ont suivi de manière favorable; notamment aux plans familial et scolaire. Qu'il est bon de comprendre pourquoi un enfant réagit de telle ou telle sorte et qu'il est bon de savoir que oui, parfois il faut accepter qu'il y ait des régressions et que l'on poursuit un chemin qui n'est certes pas un long fleuve tranquille, mais qui avance!*

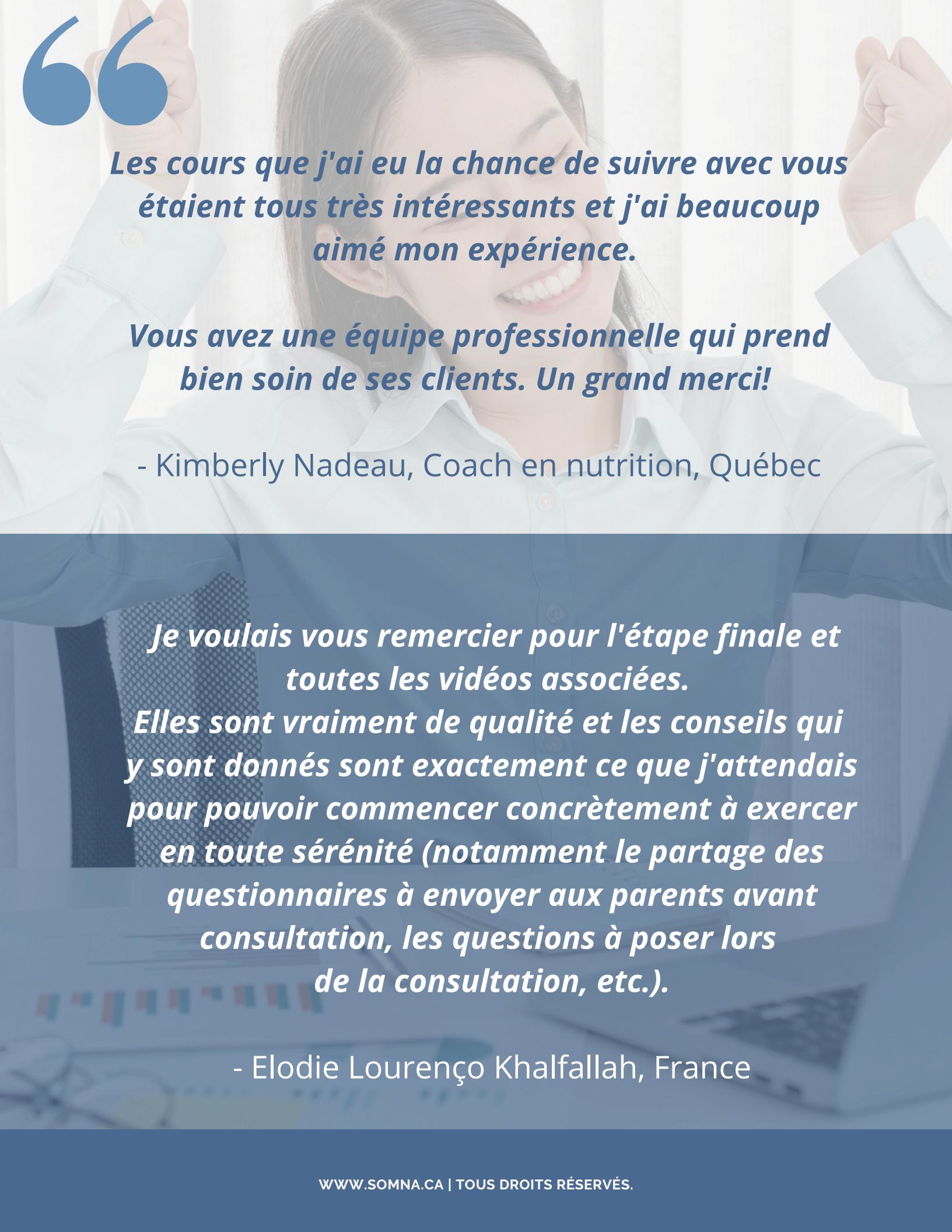
*Depuis ma certification en Somnopédagogie™ de l'enfance (0-12 ans), j'accompagne les familles qui font appel à Orion grâce à la formation reçue de manière théorique, mais aussi pratique, puisque j'ai eu la preuve que l'approche fonctionne avec mes propres enfants. Je propose aussi de conseiller les futurs parents afin qu'ils aient les connaissances et les bonnes pratiques avant de rencontrer bébé et ainsi d'anticiper les difficultés qui se présenteront à eux. J'y ai ajouté des prestations de massages que je prodigue aux enfants de 0 à 10 ans, adaptables aux enfants aux troubles atypiques, afin de parfaire les services que je propose (et bientôt le massage de la femme enceinte), pour le bien-être des enfants et de leur écosystème familial, comme le dit si bien Véronique.*

*Quel beau domaine que celui de l'accompagnement au sommeil, le pays des rêves et du bien-être!"*

**- Élodie Lourenco-Khalfallah, Somnopédagogue™ de l'enfance certifiée par l'Institut Somna et fière Présidente d'Orion**



66



*Les cours que j'ai eu la chance de suivre avec vous étaient tous très intéressants et j'ai beaucoup aimé mon expérience.*

*Vous avez une équipe professionnelle qui prend bien soin de ses clients. Un grand merci!*

- Kimberly Nadeau, Coach en nutrition, Québec

*Je voulais vous remercier pour l'étape finale et toutes les vidéos associées.*

*Elles sont vraiment de qualité et les conseils qui y sont donnés sont exactement ce que j'attendais pour pouvoir commencer concrètement à exercer en toute sérénité (notamment le partage des questionnaires à envoyer aux parents avant consultation, les questions à poser lors de la consultation, etc.).*

- Elodie Lourenço Khalfallah, France

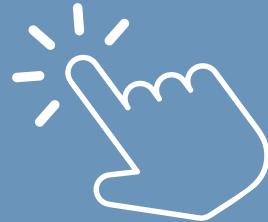
# DÉCOUVREZ LES COULISSES DE NOS FORMATIONS EN UN CLIC!

Z Z  
Z



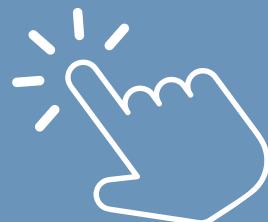
*Pour faire la visite V.I.P.  
de notre plateforme:*

[Débuter ICI](#)



*Pour voir le Tableau de bord de nos  
étudiant.e.s aux certifications et les  
réponses à plusieurs questions courantes:*

[Cliquer ICI](#)



# NOTRE FONDATRICE: UNE FORMATRICE PRINCIPALE EXPÉRIMENTÉE



Véronique Bellemare Brière, M.A., N.D., S.E.S., a fondé l'Institut SOMNA après avoir résolu ses 20 ans d'insomnie chronique. Depuis, elle s'est formée en gestion de la santé et de l'alimentation et a développé une approche innovatrice de somnopédagogie™ / somnothérapie.

Elle a suivi en consultation des gens de tous âges à travers le monde, a présenté de multiples conférences et publié une quinzaine de livres. Elle est régulièrement spécialiste invitée en entrevue et pour des chroniques à la radio de Radio-Canada et autres médias canadiens et européens.

Véronique Bellemare Brière est membre de la World Sleep Society, de la Société canadienne du sommeil, de Fondation Sommeil, du Réseau canadien de sommeil et de rythmes circadiens, du Réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription et détient un permis de pratique du Collège des Naturopathes du Québec.

Elle est entourée de spécialistes internationaux reconnus dans leur discipline.

# NOS SPÉCIALISTES

**Dany Trouillet**, Sophrologue, pionnière en rééducation au sommeil,  
Cadre supérieure en santé publique, France



*Membre de la Société Française de Recherche de Médecine du Sommeil et co-fondatrice de Transat Sommeil.*

Cadre supérieure de santé dans les hôpitaux de Paris, Dany est devenue Sophrologue caycédienne clinique et naturopathe, en parallèle de son activité hospitalière qui a évolué dans le monde de l'électrophysiologie et la radiologie depuis les années 1980.

Le suivi du Sommeil et Psychiatrie avec les Dr Sylvie Royant-Parola et Lucile Garma lui a permis d'enrichir ses connaissances scientifiques dans ce domaine. Ayant participé à des séances collectives sur la gestion du stress, elle a poursuivi ses études avec Alicia Gomez et le Dr Natalia Caycedo pour acquérir le master - branche clinique, dont le sujet était le sommeil.

Dany propose un protocole spécifique qui permet aux patients insomniaques de se rééduquer par l'éducation thérapeutique et la sophrologie, de sorte à mieux dormir sans médicament. Elle explore aussi l'importance de la digestion pour conserver un bon sommeil naturel et une belle énergie dans la journée.

Dany forme les professionnels de santé au Centre du sommeil et de la Vigilance du Dr Léger à Paris Descartes ainsi que les sophrologues dans les écoles de Sophrologie Caycédienne de Nelly Sebon. Elle promeut le rééquilibrage veille/sommeil avec l'apport de la pleine conscience, de l'hygiène de vie, de la Sophrologie caycédienne et du Biofeedback.

**Alexia Authenac**, Naturopathe spécialisée en micronutrition, instructrice de Nirvana®, enseignante de yoga et de pleine conscience et spécialiste des disciplines corps-esprit, France



Alexia est naturopathe spécialisée en micronutrition (Diplôme Universitaire Européen de l'Université en médecine Paris-Descartes), Instructrice de Nirvana® et enseignante de Yoga et pleine conscience pour adultes et enfants. Riche de 20 ans d'expérience en santé allopathique, grâce à son parcours corps, cœur et esprit, elle guide les adultes et les enfants sur le chemin de la santé véritable, de la conscience de soi et de la vie.

Son savoir-faire passe par des techniques corporelles mais aussi nutritionnelles et émotionnelles. Elle est également co-auteure du livre *Soigner l'inflammation sans médicaments*, paru en 2020 aux Éditions Leduc, Paris.

# NOS SPÉCIALISTES

## Sabine Camus, Infirmière et relaxologue, France



*Membre de: Société Française de Recherche en Médecine du Sommeil - SFRMS; du Réseau Morphée consacré à la prise en charge des troubles du sommeil; de l'Association Sommeil et santé; de l'Association des Praticiens en Santé Émotionnelle - APE; du Collectif pour la Libération des Émotions - CLE.*

Infirmière en soins intensifs pendant 10 ans puis relaxologue diplômée, Sabine est formée à différents outils de gestion du stress et à la régulation émotionnelle Tipi; une capacité naturelle du corps qui désactive les alertes à l'origine du stress. Elle est également titulaire du diplôme Universitaire « Prise en charge de l'insomnie » à la faculté de médecine Paris V René Descartes et formée à la TCCI thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie.

La double approche de régulation du sommeil et régulation des émotions que Sabine met de l'avant permet de retrouver un sommeil stable, réparateur et durable même dans des cas d'insomnies rebelles.

Également formatrice en sommeil des bébés, des enfants, des adolescents, des adultes et des aînés, Sabine forme des professionnels sur l'éducation thérapeutique du sommeil (puéricultrices, éducateurs, aidants familiaux), la prise en charge non médicamenteuse de l'insomnie et la régulation des émotions.

## Dre Évelyne Galarneau, Chiropraticienne spécialisée en Analyse vertébrale Network, Québec



Dre Evelyne Galarneau, chiropraticienne, pratique l'approche Network. Cette approche s'attarde aux tensions mécaniques affectant la moelle épinière, grâce à des contacts légers au niveau du cou et du bassin. L'objectif est d'amener une cohérence entre la région cervicale et sacrale, ce qui permet de dissiper les tensions, augmenter l'efficacité neurale et améliorer la capacité du corps à s'auto-organiser.

Ultimement, si le corps est plus en mesure de s'adapter et de s'organiser, il peut passer plus facilement de l'état sympathique (stress) à l'état parasympathique (relaxation). Une meilleure activation du système parasympathique est un facteur important à une respiration, une digestion et un sommeil optimal.

# NOS SPÉCIALISTES

## Joanne Breitner, Coach en parentalité et Accompagnante à la naissance, France



J'accompagne les parents dès la préconception et durant toutes les étapes de leur vie de parents, sur le chemin de leur parentalité, au fil du développement de leur enfant.

Mon rôle est de les écouter pour qu'ils puissent s'entendre et trouver par eux-mêmes les solutions qui correspondent à leurs besoins, à leurs valeurs, à leur dynamique familiale. Je les aide ainsi à révéler leurs compétences parentales.

J'interviens pour des enjeux variés : choix du lieu d'accouchement, réflexion sur le projet de naissance, se préparer au post-partum, la place du père, la place des grands-parents, accompagnement de l'allaitement ou du non-allaitement, le sommeil de l'enfant, la communication et la gestion des émotions, des difficultés et des conflits, les familles recomposées, les différences de visions concernant l'éducation, etc.

J'anime également régulièrement des rencontres collectives au sein de lieux d'accueil parents-enfants, de centres socioculturels, de maisons de naissance et de relais petite enfance.

## Fanny Guerci, Hypnothérapeute, Luxembourg



*Fanny Guerci est praticienne en Hypnose ericksonienne (Institut Français D'Hypnose Humaniste et Ericksonienne), en Hypnose Humaniste (Institut Luxembourgeois d'Hypnose Humaniste) et en Programmation Neuro-linguistique (Paul Pyronnet Institut).*

Fanny utilise les différentes techniques d'hypnose avec sa solide expérience et toute la bienveillance qui la caractérise, pour accompagner ses patients dans un voyage au cœur de leur inconscient afin qu'ils puissent reprendre le contrôle de leur vie et atteindre leurs objectifs.

De nature souriante et pétillante, elle renforce ses compétences en hypnose par son énergie positive.

Fanny travaille en présentiel au Luxembourg mais également en ligne.

# NOS SPÉCIALISTES

**Carine Amram**, Pharmacienne, Spécialiste de l'allaitement, Animatrice Yoga enfant et Certifiée en Somnopédagogie™ et Somnothérapie holistique™, 0-100 ans, France



Le sommeil et l'allaitement de mes enfants m'ont paru très compliqués. À bout de nerfs et de solutions, j'ai enfin découvert le métier de « Consultante en sommeil ». Ce fut une révélation! Un univers passionnant s'offrit à moi.

Je me suis formée en parentalité positive, périnatalité et en animation Yoga enfant. Enfin, j'ai cherché une formation solide et reconnue pour aider non seulement les parents et leurs enfants mais aussi toutes les personnes qui souffrent de troubles du sommeil et à tout âge. C'est ainsi que j'ai intégré l'Institut SOMNA. Cette dernière formation m'a moi-même aidée à prioriser mon propre sommeil, car je souffrais d'insomnie chronique depuis l'enfance et je ne pensais pas que cela pourrait s'améliorer un jour. Je me trompais! Aujourd'hui je dors, et je ressens un bien être sans précédent dans mon quotidien!

J'aime aider les gens à trouver leurs propres ressources. Le sommeil étant un pilier pour obtenir un équilibre de vie, j'espère pouvoir proposer cette aide précieuse à toute personne en souffrance. Étant pharmacienne, j'interviens aussi à l'Institut SOMNA sur les questions portant sur la pharmacothérapie en lien avec le sommeil.

**Émilie LeBlanc**, Spécialiste du sommeil en collectivité (Garderie, crèche, C.P.E), Québec



Diplômée en Techniques d'éducation à l'enfance, je compte une expérience de 20 ans sur le terrain, en Centre de la Petite Enfance.

J'en ai accompagné bien des enfants vers le sommeil des siestes. J'ai aussi régulièrement accueilli des enfants et des parents très fatigués... et pris conscience du manque de ressources pour accompagner les enfants en collectivité, mais également dans chaque famille. J'ai donc moi-même suivi la formation certifiante de l'Institut SOMNA pour devenir Somnopédagogue™ de l'enfance (0-12 ans).

Forte de cette nouvelle certification, j'ai lancé mon entreprise, *La marraine du dodo*, afin d'enseigner, d'outiller et de soutenir les parents pour accompagner leur enfant vers un sommeil en douceur. Mon approche est basée sur les facteurs naturels de santé et sur l'apprentissage par le jeu.

Je suis également maman de jeunes filles à qui j'ai communiqué l'importance d'un bon sommeil et qui ont maintenant un coffre à outils bien rempli pour se laisser aller dans les bras de Morphée...

# NOS SPÉCIALISTES

## Béatrice Liard, Spécialiste des jumeaux et multiples et de leur sommeil, France



J'ai créé *Parents, pas robots !* afin de donner une continuité au poste d'accompagnante à la parentalité que j'ai occupé dans une association de parents de multiples, avec une dimension supplémentaire aujourd'hui : celle de facilitatrice.

Maman de jumeaux de 7 ans, j'utilise toutes mes expériences de mère et de vie pour intervenir majoritairement auprès de futurs et jeunes parents de multiples, mais pas que ! Ma mission : les préparer à leur vie de famille à venir ou faciliter l'actuelle avec des bébés et/ou jeunes enfants jusqu'à la sortie de la petite enfance.

Cette reconversion après la naissance de mes fils m'a enfin permis de trouver comment être vraiment utile ! Forte d'une grande expérience professionnelle dans des domaines très variés et grâce à près de 20 ans de carrière en qualité de formatrice et d'auditrice, mon rôle consiste en premier lieu à comprendre la problématique face à laquelle toute la famille est confrontée autour du sommeil.

Il s'agira ensuite de réussir à trouver des solutions pratico-pratiques, en intégrant toutes les variables de l'écosystème familial, dans le respect total de chacun de ses membres, ainsi que des valeurs parentales. L'objectif final étant d'amener tous les membres du foyer à les appliquer grâce à des outils personnalisés afin de retrouver de la sérénité et du plaisir à être ensemble.

## Élodie Asma, Spécialiste Sommeil des enfants à besoins atypiques, France



Somnopédagogue™ spécialisée dans l'accompagnement du sommeil des enfants - notamment ceux à besoins atypique - et des mères et des femmes, je suis moi-même maman d'enfants atypiques (TDA(H), troubles dys, autisme). J'accompagne les familles avec une approche bienveillante et personnalisée, pour les aider à retrouver des nuits paisibles. Mon travail repose sur des consultations individuelles et des ateliers pratiques, en intégrant des outils issus de mes formations en TCC et sophrologie.

Convaincue que le sommeil se prépare aussi en dehors des nuits, j'ai développé une gamme de masques de nuit lestés et bouillottes sèches, particulièrement adaptés aux enfants neuroatypiques.

Mon approche combine pédagogie, solutions concrètes et outils sur mesure pour améliorer durablement la qualité du sommeil.

# NOS SPÉCIALISTES

## Rose-Annie, Sonothérapeute, Spécialiste thérapie par les sons, France (Martinique)



Je suis Somnopédagogue™, Somnothérapeute intégrative™, Sonothérapeute, Praticienne en énergétique chinoise et fondatrice de l'entreprise Raykilib.

J'accompagne les personnes souffrant de difficultés de sommeil en alliant somnopédagogie™ et somnothérapie intégrative™. Ayant moi-même traversé l'insomnie, je mets mon expertise et mon vécu au service de ceux qui souhaitent retrouver des nuits sereines.

J'ai eu le privilège de coanimer une chronique sommeil sur *Martinique La 1ère*, dans l'émission *Mieux vaut le savoir*.

J'interviens également auprès des futurs et jeunes parents pour les aider à accompagner leurs enfants vers un bon sommeil, en conscience et avec bienveillance.

Je pratique la thérapie par les sons (sonothérapie) par l'entremise de bains et de voyages sonores et suis également formée en médecine traditionnelle chinoise.

## Raphael Lavoie-Brand, Massothérapeute fondateur de l'Automassage pleine conscience™, Québec



*Membre de la Fédération québécoise des massothérapeutes (FQM).*

Pionnier de l'automassage au Québec, Raphaël a une approche unique qui allie le pouvoir du toucher, de la pleine conscience, de l'auto-compassion et des neurosciences.

Entreprises, collèges, universités, congrès virtuels et organismes communautaires bénéficient de ses services en français et en anglais pour diminuer le stress et les tensions musculaires.

Un bienfait marqué de l'automassage est son impact sur le système nerveux et l'apaisement en préparation au sommeil. Raphael mise sur le développement d'une qualité de toucher bienveillante envers soi-même pour permettre au corps et à l'esprit de s'apaiser profondément.

# NOS SPÉCIALISTES

**Dre Cindy**, Neuropsychologue, Spécialiste en neuroatypies et neurosciences, France

*Membre Associée du Laboratoire PAVeA et de l'Organisation Française des Psychologues spécialisés en Neuropsychologie*



Depuis 15 ans, j'accompagne les enfants et leurs familles à travers le prisme des Troubles du Neurodéveloppement (TND). En tant que psychologue spécialisée en neuropsychologie, mon travail repose sur le diagnostic, la remédiation cognitive et la guidance parentale.

J'ai exercé en Centre Hospitalier ainsi qu'en enseignement et recherche universitaire. Au fil des années, j'ai cherché à affiner ma compréhension et mes outils pour mieux répondre aux besoins des enfants et de leurs proches. C'est ainsi que mon parcours m'a menée à la formation certifiante de l'Institut SOMNA, où j'ai découvert une approche qui fait écho à ma vision : la somnopédagogie™.

Aujourd'hui, je suis fière de pouvoir intégrer cette expertise à ma pratique en tant que Somnopédagogue™ de l'enfance (0-12 ans).

Le sommeil est une clé essentielle au développement et à l'équilibre des enfants, et il est urgent d'apporter des solutions adaptées aux familles.

**Christian**, Spécialiste en apnée du sommeil, Technologue, Somnopédagogue™, Somnothérapeute intégratif™, Membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du sommeil, Suisse



Ambulancier diplômé ES depuis plus de 20 ans, Christian a toujours eu à cœur d'améliorer la santé et le bien-être de ses patient.e.s.

Après avoir obtenu un brevet fédéral de conseiller en maladies respiratoires, il s'est spécialisé dans le domaine du sommeil en devenant technologue.

Parallèlement à son activité, offre des services d'accompagnement aux patients souffrant de troubles respiratoires liés au sommeil. Constatant le manque de ressources disponibles dans ce domaine, il a poursuivi sa formation en tant que somnopédagogue™ et somnothérapeute intégratif™ avec l'Institut SOMNA.

Sa passion et son expertise l'ont conduit à créer le premier cabinet paramédical du sommeil en Suisse, un espace dédié à l'évaluation, à la prévention et à l'accompagnement des personnes en difficultés du sommeil avec des solutions innovantes et adaptées, contribuant ainsi à améliorer leur qualité de vie.

# NOS SPÉCIALISTES

**Véronik**, Naturopathe, aromathérapeute et herboriste-thérapeute accréditée, Spécialiste Hormones et sommeil au naturel, Québec (Canada)



Naturopathe, herboriste-thérapeute accréditée, aromathérapeute et autrice du livre Les huiles essentielles du Québec, Véronik accompagne depuis plus de 20 ans les personnes désireuses d'optimiser leur santé de façon naturelle.

Co-fondatrice de l'Académie Jardin de Vie, elle est reconnue pour sa capacité à vulgariser les connaissances scientifiques et traditionnelles sur les plantes médicinales, les huiles essentielles et l'équilibre global du corps.

Passionnée par la santé intégrative et le lien entre l'hygiène de vie, les hormones et le sommeil, elle offre des formations inspirantes et concrètes, axées sur des outils simples et efficaces, directement applicables au quotidien.

**Ania**, Infirmière, Spécialiste Apnée du sommeil chez l'enfant et du sommeil de l'adolescent, France



Mon intérêt pour l'accompagnement au sommeil est né dès mes premières formations en sommeil de l'enfant, allaitement, freins restrictifs buccaux et thérapie myofonctionnelle. Ces apprentissages ont nourri ma passion et m'ont poussée à aller plus loin.

En rejoignant l'Institut SOMNA, j'ai approfondi mes compétences pour accompagner les adolescents, adultes et personnes âgées dans leurs problématiques de sommeil.

À travers mes observations en pratique et lors de conférences, j'ai pris conscience de l'impact grandissant des troubles pathologiques du sommeil, notamment l'apnée obstructive, qui touche des sujets de plus en plus jeunes. Convaincue de l'importance d'une approche préventive et naturelle, je m'engage à explorer les racines des difficultés pour proposer des solutions adaptées.

Aujourd'hui, en tant qu'infirmière somnopédagogue™ et somnothérapeute intégrative™, j'accompagne petits et grands vers un sommeil respectueux de leur physiologie, leur psychologie et leur environnement.

# NOS SPÉCIALISTES

## Caroline, Spécialiste Protection de l'enfance et posture de l'accompagnant.e, Allemagne



Éducatrice spécialisée et Somnopédagogue™ de l'enfance, j'ai fondé Kokonap pour accompagner les familles dans le sommeil de leur enfant. Aujourd'hui, en parallèle de mon activité, j'exerce dans un jardin d'enfants en Allemagne (3-6 ans) et je suis partenaire de l'association d'expatriés français à Hambourg, où j'anime des cafés "parents-poussette" autour du sommeil et de la parentalité.

Pendant 10 ans, j'ai travaillé en protection de l'enfance, d'abord auprès d'adolescents en souffrance, puis au sein de familles confrontées à des environnements difficiles. Ces expériences m'ont profondément marquée : j'ai pu observer combien les troubles du sommeil sont liés aux tensions familiales, au stress et au sentiment d'insécurité des enfants.

Ma formation à l'Institut SOMNA m'a permis de développer une approche bienveillante et éclairée, qui prend en compte les besoins émotionnels, physiologiques et environnementaux des enfants pour leur offrir un sommeil plus serein et réparateur.

## Sophie, Spécialiste de l'approche Montessori, France



Éducatrice Montessori diplômée AMI depuis 2002, je considère l'éducation comme « une aide à la vie ».

Après avoir enseigné en écoles Montessori et développé des accompagnements et ateliers éducatifs personnalisés, j'ai enrichi ma pratique avec la sophrologie dès 2006, afin de soutenir le bien-être global des enfants.

Spécialisée dans l'accompagnement émotionnel de l'enfance, j'ai animé des ateliers ludiques et ritualisés en écoles ainsi qu'en cabinets médicaux et paramédicaux. Sensible aux difficultés de sommeil rencontrées par de nombreuses familles, j'ai approfondi mes connaissances auprès de l'Institut SOMNA et suis aujourd'hui Somnopédagogue™ de l'enfance (certifiée 0-12 ans), afin de proposer une véritable éducation au sommeil.

Dans cette continuité, j'ai fondé Marmotte et Morphée®, un espace en ligne dédié au sommeil de l'enfant, proposant ressources, outils et formations à destination des familles et des professionnel·le·s.

# NOS SPÉCIALISTES

## Sandra, Spécialiste Puériculture, portage et massage pour bébé, France



Infirmière puéricultrice depuis 20 ans et Somnopédagogue™ certifiée 0-12 ans, je me suis spécialisée au fil de mon parcours en portage, développement psychomoteur et massage bébé. Mon expérience m'a menée de l'hôpital aux structures d'accueil du jeune enfant, où j'ai développé une solide expertise dans l'accompagnement des familles et le soutien à la parentalité.

C'est à la naissance de ma fille que j'ai été confrontée aux réalités des nuits agitées, ce qui m'a conduite à approfondir mes connaissances sur le sommeil de l'enfant. Cette démarche m'a naturellement amenée à me former auprès de l'Institut SOMNA, afin de proposer un accompagnement fondé sur des repères solides et bienveillants.

Aujourd'hui, j'offre un accompagnement global, respectueux de l'attachement, du développement et des rythmes de l'enfant, ainsi que des besoins spécifiques de chaque famille, auprès des parents comme des professionnel·le·s de la petite enfance.

Je suis heureuse de faire partie du Réseau SOMNA, engagé pour un sommeil plus serein, plus doux et plus humain.

## Magali, Spécialiste Technologies et sommeil, Certifiée par l'Institut SOMNA en Somnopédagogie™ et Somnothérapie intégrative™, 0-100 ans, France



Après près de 20 ans en entreprise, entre forte pression professionnelle et nuits écourtées en tant que maman de trois enfants, le sommeil est devenu un sujet central dans ma vie. Animée par l'envie de comprendre et d'agir, je me suis formée à l'Institut SOMNA, où j'ai obtenu une certification en somnopédagogie™, me permettant d'accompagner des personnes de 0 à 100 ans.

Passionnée par l'impact de la technologie sur le sommeil et la performance, j'anime des ateliers en entreprise et coanime le podcast La Tech à l'Envers, dédié à un usage plus conscient des nouvelles technologies.

En tant que consultante en sommeil, je collabore avec Dodo and Co pour l'accompagnement des enfants et fais partie du collectif InsleepLab, engagé dans la prévention des risques professionnels liés au manque de sommeil.

Convaincue que mieux dormir est un levier essentiel pour retrouver énergie, équilibre et bien-être, j'œuvre auprès des enfants, des adolescent·e·s et des adultes dans un monde qui ne dort jamais.

66



***L'institut SOMNA fait un travail remarquable dans l'approche holistique du sommeil.***

***C'est une joie de pouvoir collaborer en apportant mon expertise dans ce domaine.***

***Participer à la formation de futurs somnopédagogues™ et somnothérapeutes intégratif.ive.s™ est un challenge passionnant!***

***J'ai beaucoup de plaisir à animer ces rencontres et blocs thématiques et ai pu mesurer tout le professionnalisme de l'Institut SOMNA.***

- Sabine Camus, infirmière, relaxologue, thérapeute des troubles du sommeil et spécialiste avec l'Institut SOMNA

# COMPARER NOS CERTIFICATIONS



## Certification 0-100 ans

500 heures reconnues

**Somnopédagogie™ -  
Somothérapie holistique™**

### Certification complète

Accompagnement  
des 0 à 100 ans\*

\*Inclut 0-5 ans, 0-12 ans,  
Ados, Adultes et plus encore!

✓ **20** blocs thématiques  
+ 4 bonus

✓ **60 h** d'accès  
au tutorat semi-privé

✓ **3 mentorats individuels**

✓ Étape finale et  
bilan individuel (1h)  
Bénéfices Réseau SOMNA

À votre rythme...  
(moyenne 9 mois à temps partiel)



## Certification 0-12 ans

275 heures reconnues

**Somnopédagogie de  
l'enfance™**

### Certification avancée

Accompagnement  
des 0 à 12 ans\*

\*Inclut 0-5 ans et plus encore!

✓ **10** blocs thématiques  
+ 4 bonus

✓ **30 h** d'accès  
au tutorat semi-privé

✓ **1 mentorat individuel**

Étape finale et  
bilan individuel (1h)  
Bénéfices Réseau SOMNA

À votre rythme...  
(moyenne 6 mois à temps partiel)



## Certification 0-5 ans

150 heures reconnues

**Accompagnement au  
sommeil de la petite  
enfance™**

### Certification d'entrée

Accompagnement  
des 0 à 5 ans

✓ **5** blocs thématiques  
+ 2 bonus

✓ **20 h** d'accès  
au tutorat semi-privé

✓ **1 mentorat individuel**

✓ Étape finale et  
bilan individuel (1h)  
Bénéfices Réseau SOMNA

À votre rythme...  
(moyenne 3 mois à temps partiel)

# Contenu pédagogique inclus selon la certification



			
	0-100 ans	0-12 ans	0-5 ans
1. <i>Favoriser le sommeil du bébé (0 à 18 mois)</i>	✓	✓	✓
2. <i>Optimiser le sommeil du tout-petit (18 mois à 5 ans)</i>	✓	✓	✓
3. <i>Se nourrir pour dormir : alimentation et sommeil</i>	✓	✓	✓
4. <i>Stimuler naturellement les hormones du sommeil: Bien dormir par les cinq sens</i>	✓	✓	✓
5. <i>Profils de dormeurs et chronotypes</i>	✓	✓	✓
6. <i>Fondement de la gestion naturelle du sommeil</i>	✓	✓	✗
7. <i>Donner à l'enfant les clefs du sommeil (5 à 12 ans)</i>	✓	✓	✗
8. <i>Rêves et parasomnies</i>	✓	✓	✗
9. <i>Gestion du stress et de l'anxiété et sommeil</i>	✓	✓	✗
10. <i>Bouger pour dormir: Disciplines corps-esprit et sommeil</i>	✓	✓	✗
11. <i>Le sommeil de l'adolescent</i>	✓	✗	✗
12. <i>Le sommeil après 60 ans</i>	✓	✗	✗
13. <i>Le sommeil et le couple</i>	✓	✗	✗
14. <i>La rééducation au sommeil en cas d'insomnie chronique</i>	✓	✗	✗
15. <i>Apnée, syndrome des jambes sans repos et sommeil</i>	✓	✗	✗

# Contenu pédagogique inclus selon la certification



## Bonus



16. *Troubles musculosquelettiques et sommeil*

✓

17. *Travail à horaire atypique et sommeil*

✓

18. *PNL et sommeil*

✓

19. *Autohypnose et sommeil*

✓

20. *Biofeedback et sommeil*

✓

\**Besoins particuliers et sommeil (interactif, non noté)*

\**Somnopédagogie™, Somnothérapie holistique™*

*et métaphorisation (complément essentiel, non noté)*

\**Rire pour dormir*

\****En BONUS EXCLUSIF: Notre programme Go... dodo !***

*pour vous apprendre à vous adresser directement aux*

*parents que vous accompagnerez!*

*+ Guide de l'étudiant.e pour accompagner les 0-18 mois*

Tout cela en plus de votre Cahier de bord et  
de vos fiches de référence et d'accompagnement!

# En résumé, un mini aperçu de ce que vous trouverez dans cette formation certifiante:



# BLOCS THÉMATIQUES ET MASTERCLASS À LA CARTE

***Vous voulez vos heures de formation continue annuelles ou prendre quelques blocs thématiques / masterclass selon vos priorités?***

Vous pouvez également construire votre parcours de formation un bloc à la fois, à la carte.

Les blocs thématiques sont disponibles en tout temps sur notre plateforme en ligne.

En réussissant le mini-test pour chacun, vous pouvez également les faire créditer si vous décidez par la suite de poursuivre vers une certification!



LA RÉÉDUCATION AU  
SOMMEIL EN CAS  
Heure à définir | En classe virtuelle...



SE NOURRIR POUR DORMIR /  
ALIMENTATION ET SOMMEIL  
Heure à définir | En classe virtuelle...



MASTERCLASS MASSAGE  
BÉBÉ ENFANT  
Heure à définir | En classe virtuelle...

**Pour consulter l'offre à la carte :**

**Cliquer ICI !**



# VOUS VOULEZ PROPULSER VOTRE ACTIVITÉ?

*Joignez le programme **Envol**  
avec notre spécialiste Fanny Guerci*



**Ca y est.**  
Vous voulez propulser votre activité  
d'accompagnement!

**Vous ne savez pas trop par où  
commencer...**

**Ou souhaitez aller plus loin, plus haut!**

- Comment définir votre offre?**
- Rejoindre votre clientèle IDÉALE?**
- Créer LE mode de vie qui vous convient, sur mesure?**

**Notre spécialiste Fanny est passée par là.**

Dans un domaine encore considéré marginal et l'un des plus difficiles qui soient - l'hypnose -, **elle a réussi à être rentable en seulement une année!**

Depuis, elle maintient son activité de main de maître et a même réussi à créer la vie de ses rêves!

Elle propose maintenant de vous aider à **sauver des années d'essais / erreurs** en vous partageant ses **stratégies de succès.**



**Cliquer ICI  
pour en savoir plus**



# VOUS VOULEZ LANCER VOTRE CABINET OU ALLER ENCORE PLUS LOIN DANS LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ACTIVITÉ?

Dans le programme E N V O L, notre spécialiste Fanny est votre mentor pour vous aider à:

- **Créer votre offre selon les besoins de votre clientèle, mais aussi (surtout!) les vôtres** - pour votre bien-être personnel et la qualité de vie que vous désirez;
- **Vous mettre en action SANS devenir esclave de votre entreprise**, éviter les pièges courants et atteindre un bel équilibre;
- S'il y a lieu, **vous guider pour lancer votre cabinet en pleine confiance et conquérir votre marché**;
- **Découvrir vos peurs et apprendre à les gérer, pour surpasser les défis** qui se présenteront assurément sur votre parcours;
- **Faire face à votre enfant intérieur pour vous libérer des croyances limitantes** provenant du passé;
- **Réussir en déjouant votre auto-saboteur**;
- **Vous propulser et maintenir le cap sur le succès**;
- **Développer votre clientèle idéale, solide et prospère**;
- **Booster votre rayonnement et votre visibilité** sur les réseaux sociaux!



[Cliquer ICI  
pour en savoir plus](#)



# QUESTIONS FRÉQUENTES

## QUAND PUIS-JE DÉBUTER LA FORMATION?

Une fois que vous avez fait votre entretien de validation, si notre compatibilité est confirmée, vous recevrez votre offre d'admission officielle.

Vous pourrez alors vous inscrire immédiatement ou au moment de votre choix. L'entretien n'entraîne aucun engagement autre celui d'être présent·e au rendez-vous réservé.

Vous pouvez [réserver votre rendez-vous ICI.](#)

## QUE SE PASSE-T-IL SUITE À MON INSCRIPTION?

En terminant le processus d'inscription, vous recevrez immédiatement un reçu de la plateforme transactionnelle.

Dans la journée qui suit, nous traiterons manuellement votre inscription, vous enverrons un courriel et un lien pour créer votre profil sur notre plateforme de formation.

Vous aurez tout de suite accès à TOUS les blocs thématiques inclus dans votre parcours de formation pour bien planifier votre parcours et aurez votre place réservée aux prochaines sessions de tutorat que nous vous invitons à ajouter tout de suite à votre calendrier en ligne en quelques clics.

## Y A-T-IL UN ORDRE PRÉCIS POUR SUIVRE LES BLOCS THÉMATIQUES?

L'ordre est interchangeable, sauf pour les blocs de la dernière étape et le bilan individuel final. Selon votre parcours, on vous recommande de regarder les blocs plus généraux en premier.

Vous pouvez aussi suivre l'ordre suggéré sur [cette page](#).

**Cliquer ICI pour prendre  
mon R-V de validation**



# QUESTIONS FRÉQUENTES

## COMMENT SE DÉROULE LA FORMATION SUR LA PLATEFORME EN LIGNE VERSUS EN DIRECT?

Tous les blocs thématiques sont préenregistrés et disponibles en tout temps sur la [plateforme en ligne](#), durant 12 mois à partir de votre date d'inscription.

Les dates et liens vers les séances de tutorat en direct sont également accessibles sur notre plateforme.

Ces séances en direct peuvent porter sur des études de cas (vous pouvez même en proposer!), être thématiques (par exemple, selon votre certification: allaitement et sommeil; la psyché de l'insomnie chronique; légitimité dans la pratique d'accompagnement, etc.) ou être libres, simplement pour avoir l'opportunité de poser toutes vos questions et d'échanger avec les autres participants, à votre convenance. De nombreuses séances sont aussi disponibles en rediffusion, alors que d'autres ne sont pas enregistrées, permettant un espace confidentiel afin d'aborder des cas réels en toute aise. Vous pouvez venir y chercher exactement ce dont vous avez besoin.

Pour optimiser l'apprentissage et favoriser les échanges et le réseautage, nos sessions de tutorat sont informelles et offertes en mode semi-privé (généralement entre 3 et 15 personnes en ligne).

Vous pouvez joindre et quitter ces sessions à votre convenance.

## QU'ARRIVE-T-IL SI JE NE PEUX ÊTRE PRÉSENT.E À LA PARTIE EN DIRECT?

Nous ne prenons pas les présences.

Une grande partie du contenu de la formation est préenregistrée et vous y avez accès en tout temps. Pour ce qui est des sessions de tutorat en direct, vous avez le choix d'y assister entièrement, partiellement ou, lorsque cela s'applique, de les regarder en rediffusion.

La présence au tutorat vous permet d'apprendre à faire des liens et d'aborder la pratique ou de la perfeuiner. Si vous en êtes à vos premières armes, nous vous recommandons fortement d'y assister le plus possible, car c'est là qu'on fait des études de cas, qu'on analyse des questionnaires et qu'on apprend à développer les réflexes d'accompagnement.

Chaque étudiant.e est responsable de son apprentissage et d'aller chercher ce dont il/elle a besoin.

## VAIS-JE ME SENTIR PERDU.E SI JE SUIS LA FORMATION À TITRE PERSONNEL OU SI JE N'AI AUCUNE CONNAISSANCE DE BASE SUR LE SOMMEIL?

Pas du tout! La formation est conçue de sorte à ce qu'elle ne nécessite aucun prérequis académique.

Puisque la somnopédagogie™ / somnothérapie intégrative™ ne sont pas enseignées ailleurs, tous partent à peu près du même point, car il s'agit de notre approche exclusive.

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## QUELLES SONT LES ÉTAPES POUR OBTENIR LA CERTIFICATION?

Pour obtenir le certificat final, il faut suivre les blocs thématiques et passer le mini-test lié à chacun d'eux, faire les visionnements et lectures, participer aux études de cas, puis réussir le ou les mentorats et l'examen final. Durant l'année de votre inscription, vous avez accès à toutes les séances de tutorat en direct afin de poursuivre l'échange et de poser vos questions.

Les différentes étapes se déroulent comme suit:

- **Étape 1: Blocs thématiques et sessions de tutorat (incluant Études de cas, lectures et visionnements)**
- **Étape 2: Mentorat: Cette étape consiste en 1 à 3 analyses à réaliser par écrit, suite auxquelles vous recevrez une rétroaction personnalisée.**
- **Étape finale: Pour apprendre le déroulé d'une consultation, comment échanger avec les personnes que vous allez accompagner, etc.\***

*\*Rappel: comme il y a des gens qui font des consultations depuis des années qui suivent la formation et d'autres sur le point de se lancer pour une toute première fois, cette partie n'est pas notée. Vous y puisez ce dont vous avez besoin.*

**+ Examen final noté;**

**+ Bilan individuel ( 1 h ).**

Vous aurez ainsi les compétences nécessaires pour commencer à pratiquer et pourrez aussi bénéficier de coaching individuel à tarif préférentiel, au besoin. Comme tous les parcours sont conçus pour être réalisés en quelques mois, mais que nous sommes conscients des aléas de la vie, si vous deviez prendre plus des 12 mois alloués pour terminer, vous pourriez renouveler votre accès au contenu à la carte, moyennant les frais applicables.

Il faut toutefois vous assurer de passer votre examen final dans un délai ultime de 3 ans, afin d'être toujours à jour pour obtenir votre certification.

**Cliquer ICI pour prendre  
mon R-V de validation**



# QUESTIONS FRÉQUENTES

## COMMENT SOMMES-NOUS ÉVALUÉS?

Afin de valider vos connaissances, vous êtes invité à passer les mini-tests à choix multiples en lien avec chaque bloc thématique sur notre plateforme en ligne. Ceux-ci se fondent sur les informations contenues dans les cahiers de notes intégraux inclus avec votre inscription, que vous pouvez télécharger et conserver à vie par la suite, pour votre usage exclusif.

Les mini-tests se passent à distance, au moment de votre choix. Un décompte de 30 minutes est lancé pour vous permettre de répondre à un maximum de 25 questions. Si vous avez bien écouté et révisé vous devriez finir dans 1/2 à 1/3 du temps alloué. Tous les mini-tests vous préparent à l'examen final.

Après avoir réussi tous vos mini-tests et terminé entièrement votre parcours, vous serez invité à passer l'examen final. Celui-ci est présenté sous la même forme que les mini-tests et regroupe une majorité de questions que vous aurez déjà vues dans ceux-ci, mais est constitué de 100 questions auxquelles répondre dans un délai maximal de 60 minutes. À ce stade, vous aurez eu amplement le temps de mémoriser l'information, puisque chaque mini-test constitue une pratique et une occasion supplémentaire de mémorisation. Vous avez même des tentatives supplémentaires que vous pouvez utiliser au moment de votre révision. Les évaluations ne sont pas conçues de sorte à vous piéger, mais comme un exercice supplémentaire de consolidation des acquis.

Comme nous avons déjà distillé le contenu pour vous et qu'il ne vous reste qu'à mémoriser l'essentiel, la note de passage des mini-tests et de l'examen final est fixée à 75%.

## EN COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON TERMINER UNE CERTIFICATION?

Toutes nos certifications sont conçues pour que vous puissiez les suivre à votre rythme. Tout dépend donc en grande partie de votre vitesse de croisière!

Toutefois, les gens ont tendance à terminer la Certification complète 0-100 ans en moyenne en 9 mois à un an à temps partiel; la Certification en Somnopédagogie de l'enfance 0-12 ans en 6 mois à temps partiel; et la Certification en Accompagnement au sommeil de la petite enfance 0-5 ans en 4 mois à temps partiel. Vous maintenez vos accès au contenu et au tutorat durant une année complète suite à votre inscription (renouvelable à terme).

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## EST-CE QU'ON PEUT POURSUIVRE D'UNE CERTIFICATION À L'AUTRE EN PLUSIEURS TEMPS OU Y ALLER PROGRESSIVEMENT EN PRENANT QUELQUES BLOCS THÉMATIQUES?

Vous avez présentement le choix entre vous inscrire à:

- 1) Une certification (tarif en un versement plus avantageux mais aussi diverses options de paiement échelonné, pouvant aller jusqu'à 12 mois) ;
- 2) Un combo de quelques blocs;
- 3) Un bloc thématique à la carte.

Dans tous les cas, vous pourrez obtenir des attestations de réussite et la reconnaissance de vos heures de formation en passant le mini-test correspondant à chaque bloc thématique et les faisant créditer ensuite en prenant une *correspondance* vers une autre certification, s'il y a lieu.

Il est donc tout à fait possible de commencer par une certification d'entrée et poursuivre plus tard, au moment opportun, en la faisant créditer dans la certification complète.

## EST-CE QUE LES BLOCS THÉMATIQUES PRIS À LA CARTE, LES COMBOS OU LES AUTRES CERTIFICATIONS PEUVENT ÊTRE RECONNUS ET CRÉDITÉS DANS LA CERTIFICATION COMPLÈTE 0-100 ANS?

Oui. Pour ce faire, il vous faut passer le mini-test et avoir obtenu votre attestation de réussite pour chacun des blocs thématiques, puis demander une correspondance pour les faire créditer dans le cadre de la certification complète.

**Cliquer ICI pour prendre  
mon R-V de validation**



# QUESTIONS FRÉQUENTES

## LA FORMATION VA-T-ELLE ME PERMETTRE DE LANCER MA PROPRE ACTIVITÉ?

Bien sûr ! C'est une formation qui vise spécifiquement la mise en pratique.

Nous avons distillé l'essentiel de l'information requise pour vous rendre fonctionnel.le le plus tôt possible, en suivant le trajet le plus bref possible. Vous n'avez pas de livres à lire, ni de devoirs à faire, mais une partie du travail vous revient: **mémoriser l'essentiel !**

Plus vous participerez aux sessions de tutorat, plus vous expérimenterez de votre côté avec des sujets, plus vous serez à même de faire des liens...

Et nous restons à vos côtés tout au long de votre parcours et même au-delà, si vous le désirez, avec la possible [actualisation annuelle](#) et le coaching individuel à tarif préférentiel.

## LA FORMATION VA-T-ELLE ME PERMETTRE D'ÊTRE OFFICIELLEMENT RECONNU.E ?

Bien qu'il n'existe pas à ce jour «qualification» officielle pour devenir accompagnant.e au sommeil, à titre de 1er institut de somnopédagogie™ et de somnothérapie intégrative™ au monde, l'Institut SOMNA est déjà reconnu à ce jour par 13 d'associations nationales et internationales.

Notre approche 100% naturelle, holistique et interdisciplinaire est dispensée par les meilleurs spécialistes du domaine, tous cliniciens, qui font figure de véritables mentors pour les étudiant.e.s.

De plus, bien que la somnopédagogie™ / la somnothérapie intégrative™ exclusives à l'Institut SOMNA soient des disciplines émergentes n'ayant pas d'ordre professionnel, dans une volonté de professionnaliser ces disciplines, l'Institut SOMNA a créé un [Code d'éthique](#) que nous enseignons à nos étudiant.e.s, afin qu'ils apprennent les bonnes pratiques et maintiennent les plus hauts standards d'excellence, sans jamais tomber dans la pratique illégale.

**C'est primordial de comprendre le cadre légal dans lequel s'inscrit votre pratique et c'est quelque chose sur quoi on insiste afin de vous éviter aussi des litiges éventuels avec des ordres professionnels.**

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## SERA-T-IL POSSIBLE DE PRATIQUER DANS MON PAYS?

Le domaine de l'accompagnement au sommeil étant toujours émergent, il n'est pas légiféré ni soumis à un ordre professionnel au Québec.

À notre connaissance, il en va de même notamment aux États-Unis et dans divers pays d'Europe et de la francophonie, où des personnes pratiquent aussi diverses formes d'accompagnement au sommeil. Nous avons d'ailleurs des étudiant.e.s de plusieurs pays, dont certains pratiquent déjà l'accompagnement au sommeil avec des bébés, enfants ou adultes.

L'approche exclusive mise de l'avant par l'Institut SOMNA, la somnopédagogie™, consiste en un accompagnement non-invasif qui relève davantage de la pédagogie et où on enseigne et prodigue des conseils, sans jamais toutefois prescrire, proposer un traitement, engager une psychothérapie ou émettre un diagnostic - ces actes étant légalement réservés à d'autres disciplines soumises à des ordres professionnels. Ainsi, la pratique de notre approche respecte parfaitement le cadre légal.

Il faut toutefois toujours considérer que, quelle que soit la discipline d'accompagnement, **il est primordial et de la responsabilité absolue de l'intervenant.e de ne pas empiéter sur les champs d'intervention soumis à des ordres professionnels** comme ceux de la médecine conventionnelle, de la psychologie, de la diététique, etc. Nous abordons d'ailleurs les rôles et limites de chaque champ d'intervention dans la formation.

Somme toute, à notre connaissance, la pratique simple de l'accompagnement au sommeil dans les règles de l'art n'a jamais posé problème où que ce soit... mais comme il n'existe pas de réglementation universelle pour toutes les provinces ou pays, vous pouvez vérifier auprès de la structure responsable la réglementation exacte pour l'endroit où vous souhaitez pratiquer.

[Cliquer ICI pour prendre  
mon R-V de validation](#)



# QUESTIONS FRÉQUENTES

## DOIT-ON RENDRE DES COMPTES À L'INSTITUT SOMNA SUITE À NOTRE CERTIFICATION?

L'Institut SOMNA est là pour vous fournir une formation complète en gestion du sommeil; il est votre *alma mater*. Vous êtes formé.e à l'Institut SOMNA mais n'en devenez ni employé.e, ni franchisé.e. Les personnes qui suivent notre formation le font soit pour ajouter une corde à leur arc professionnel, soit pour développer une carrière à leur propre compte.

Certaines écoles demandent des redevances annuelles; nous n'avons pour notre part jamais voulu mettre en place une telle pratique car elle représente selon nous un conflit d'intérêt.

**Vous n'avez donc aucuns autres frais obligatoires à verser suite à votre certification.**

L'Institut SOMNA n'est pas non plus une association ni un ordre professionnel. Il n'est pas là pour surveiller la façon dont vous développez votre offre, établissez vos prix et bâtissez votre clientèle. Nous vous partageons des pistes de réflexion et conseils en ce sens, mais vous demeurez maître à bord.

En contrepartie, à la demande d'étudiant(e)s, nous avons mis sur pied le **programme d'actualisation / recertification annuelle, offert en option**, afin que celles et ceux qui le désirent puissent bénéficier de **formation continue**, d'un **accès renouvelé à la plateforme et aux sessions de tutorat**, de même que d'une **visibilité accrue**.

**Cette recertification annuelle n'invalidé pas la certification initiale mais permet de la revalider annuellement en maintenant les bénéfices qui y sont associés (donc, de maintenir tous vos accès aux sessions de tutorat et au contenu en ligne comme lors de votre inscription initiale), tout en accédant à d'autres priviléges**, dont ceux d'obtenir une **visibilité supplémentaire** et le **label d'accréditation officiel** du Réseau Somna pour l'afficher sur votre propre site pour l'année en cours.

Ces priviléges supplémentaires peuvent être octroyés sous réserve du respect de la philosophie et de l'approche de l'Institut SOMNA, de l'adhésion au **Code d'éthique** et de son respect et, en ce qui a trait à une visibilité accrue, de la réussite de l'examen de recertification annuelle, qui consiste simplement en une version différemment ordonnée de votre examen final.

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## Y'A-T-IL DES OPTIONS DE PAIEMENT?

Bien sûr! Vous avez l'option de payer en entier et d'éviter ainsi tous les frais de transaction ou d'opter pour des paiements échelonnés selon la formule qui vous sied le mieux, moyennant quelques frais. Cliquer sur le bouton **Voir les options de paiement** dans la section de la certification qui vous intéresse pour avoir tous les détails.

## CETTE FORMATION EST-ELLE FINANÇABLE / SUBVENTIONNABLE?

Des programmes de subvention / financement existent dans certains pays, mais c'est toujours du cas par cas. Il faut généralement s'informer auprès des services de votre lieu de résidence. De notre côté nous faisons directement affaire avec les étudiant.e.s et non avec les organismes. Le paiement doit se faire au moment de l'inscription.

Au Québec, votre CLD local ou Emploi Québec peuvent vous orienter à savoir si votre profil peut correspondre aux critères d'admissibilité et dans ce cas, il faut soumettre une demande.

Quant aux employeurs, selon votre secteur d'activité, il existe parfois des prises en charge.

*Le CPF est restreint aux organismes français; il n'est donc pas applicable pour un organisme basé au Canada. De plus, bien que nous ayons déjà été recensés dans leur ancien catalogue via notre partenaire français, un déréférencement massif a eu lieu et il a changé son mandat: il ne soutient donc plus aucune formation de ce type et aucune autre en accompagnement au sommeil.*

**Dans tous les cas, afin de nous assurer que les restrictions budgétaires ne soient pas un frein pour vous et que vous n'ayez pas à subir des délais indus ou des conditions particulières, l'Institut SOMNA vous offre de multiples options de paiements échelonnés.**

**Cliquer ICI pour prendre  
mon R-V de validation**



*Si vous êtes très motivé.e mais dans un pays dont la valeur de la devise est nettement inférieure, ou dans une situation particulièrement difficile, vous pouvez nous faire parvenir une lettre expliquant votre situation et demandant une bourse discrétionnaire exceptionnelle pour réduire un peu les frais totaux de votre formation. Sans aucune garantie, l'évaluation de votre demande d'aide se fait alors au cas par cas.*

# NOTRE GARANTIE EXCLUSIVE



Institut SOMNA



*Bien qu'elles portent sur le sommeil,  
nos certifications n'ont bien sûr pas pour but de vous endormir!*

*Nous avons tout mis en oeuvre pour que la pédagogie soit la plus accessible  
et captivante possible.*

*Nous tenons à ce que vous appréciez  
votre parcours de formation avec nous.*

*C'est pourquoi, si après votre rendez-vous de validation, vous achetez votre certification directement avec nous et n'y trouvez pas votre compte dans les quinze (15 jours) suivant votre inscription, vous pouvez demander un remboursement de tout le contenu payé non encore consommé.*

# Voir des membres du Réseau SOMNA en action dans la 1ère édition du



[Voir les rediffusions](#)



**19 spécialistes** réunis pour faire le point sur la **crise du sommeil**



Institut SOMNA

# Crise du sommeil : L'urgence d'un véritable accompagnement

*Et si vous faisiez partie du Grand Réveil? (1/7)*

Par Véronique Bellemare Brière, Présidente fondatrice Institut SOMNA

Pour découvrir en détail les enjeux actuels autour du sommeil et l'approche SOMNA™ :

[Lire le Manifeste SOMNA™](#)



Crédit : Yomagick



Institut SOMNA



# Écouter notre Présidente et formatrice principale sur ces podcasts:

#319 Tout comprendre pour mieux dormir:

[VLAN!](#)



#34 Accompagner son enfant vers le sommeil:

[Les lois naturelles](#)



Institut SOMNA



**Découvrez nos livres chez  
Gallimard  
et Lulu**

[Gallimard](#)



[Lulu](#)



Institut SOMNA

zZz



# Découvrez notre podcast

## S.O.S Sommeil |

## S.O.S. Dodo | S.O.S Insomnie



[Écouter ICI](#)



Institut SOMNA



## NOTRE MISSION / NOS VALEURS

*L'Institut SOMNA aide les gens de tous âges et du monde entier à bien dormir et offre de la formation en gestion naturelle du sommeil aux professionnels et au public.*

*Notre approche intégrative, bienveillante, flexible et personnalisée a pour objectif de donner aux dormeurs et à leurs accompagnants des connaissances et outils concrets pour bien gérer le sommeil naturellement en respectant leurs rythmes internes, à vie.*

*Nous nous inscrivons dans la vision de la médecine intégrative et sommes membres de Fondation Sommeil, du Réseau canadien de sommeil et rythmes circadiens et du Réseau canadien pour la déprescription.*

*Notre présidente est également membre de la Société canadienne du sommeil et nos spécialistes sont membres de diverses associations européennes de haut niveau.*

