



[www.form-att.fr](http://www.form-att.fr)

## La personne âgée

### Aide à l'endormissement

### Objectifs :

- Appréhender ce moment particulier de l'endormissement, dans les conditions optimales.
- Comprendre les mécanismes et les pathologies du sommeil, et s'initier aux différentes techniques favorisant un bon endormissement.

### Programme :

- Le sommeil :
  - mécanisme et organisation du sommeil, les troubles du sommeil et leurs conséquences, le coucher et les rituels, les cauchemars, l'anxiété, la mort et la peur de la nuit, l'hygiène du sommeil et ses multiples conseils.
- Approches relaxantes favorisant le sommeil :
  - favoriser détente et relaxation : respiration, relaxation, effleurages (mains, pieds, visage).
- Le soutien sensoriel :
  - Musique, utilisation de l'aromathérapie : comment être baigné dans une ambiance olfactive rassurante, réflexion sur les jeux de lumière, toucher et importance des rituels dans le temps du coucher.

**Intervenant :** Psychologue

**Public :** Tout personnel

**Durée :** 3 jours

**Nombre de participants :** 12 personnes maximum

**FORM-ATT**

Tél : + 33 (0)4 91 47 01 45 / Fax : + 33 (0)4 91 42 97 82

GSM : + 33 (0)6 46 08 46 36 / @ : [contact@form-att.fr](mailto:contact@form-att.fr)

S.A.R.L. au capital de 10 000€ - RCS 504 872 128

SIRET 504 872 128 00013 - APE 8559A - N° Formateur 93 13 13118 13

Siège social : MJN des Arnavaux - Chemin du Marché d'intérêt National

Bâtiment Administratif - 13323 MARSEILLE Cedex 14