L'AQSMN présente :
Apprendre à dormir comme à marcher

AQSMN
Association québécoise pour la santé mentale des nourrissons

Evelyne Touchette, professeure & clinicienne-chercheuse
UQTR | Hôtel-Dieu de Paris

Date : mardi 16 novembre 2021
Heure : 19 h
Pour vous inscrire :

https://aqsmn.org/evenement/apprendre-a-dormir-comme-a-marcher

APPRENDRE À DORMIR

Apprendre à dormir comme à marcher

Objectif de la formation

AQSMN
Association québécoise pour la santé mentale des nourrissons

- Répondre aux questions des intervenants sur le sommeil en partageant l'état des connaissances scientifiques actuelles portant sur le sommeil 0 – 5 ans et sur ses aspects cliniques

Apprendre à dormir comme à marcher

Qu'est-ce que c'est?

AQSMN
Association québécoise pour la santé mentale des nourrissons

- Saviez-vous que dormir, ça s'apprend? Que ça fait partie des étapes du développement des enfants comme apprendre à parler ou à marcher?

- Et s'il fallait apprendre à dormir comme à marcher en respectant le rythme de l'enfant et en mettant toutes les chances de son côté.

- « Apprendre à dormir comme à marcher » se veut un projet de communication sur le sommeil des 0-5 ans.

Apprendre à dormir comme à marcher

Qu'est-ce que c'est?

AQSMN
Association québécoise pour la santé mentale des nourrissons

- Ce projet vise à défaire les mythes entourant le sommeil des bébés et à guider les parents vers les comportements gagnants qui favorisent une bonne qualité de sommeil, autant pour leur enfant que pour eux.

- Il mènera à la création d'une plateforme numérique ainsi qu'un livre qui permettront d'informer les parents et les intervenants sur les meilleures pratiques reconnues scientifiquement, et ce, afin de contrer le grand écart entre la science du sommeil de l'enfant et l'information relayée sur les médias sociaux et les croyances populaires.

Apprendre à dormir comme à marcher

Qu'est-ce que c'est?

AQSMN
Association québécoise pour la santé mentale des nourrissons

- Le but est de pouvoir accompagner les parents pris dans un tourbillon d'informations entremêlé de conseils, de témoignages et de recommandations d'experts.

Apprendre à dormir comme à marcher

Qu'est-ce que c'est?

AQSMN
Association québécoise pour la santé mentale des nourrissons

Vous désirez en savoir plus sur Apprendre à dormir comme à marcher?

C'est par ici :

https://apprendreadormir.com

Evelyne Touchette : Un peu plus sur elle

AQSMN
Association québécoise pour la santé mentale des nourrissons

- Évelyne Touchette est professeure au département de psychoéducation à l'UQTR. On lui a décerné un doctorat en recherche et en intervention en psychologie de l'UdeM. Elle a poursuivi des études postdoctorales dans un laboratoire de santé mentale chez les enfants et les adolescents, à Paris.
- Parallèlement, elle a exercé comme clinicienne-chercheuse sur les troubles de sommeil à l'Hôtel-Dieu de Paris. Elle est membre de l'Ordre des psychologues du Québec et de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec.
- Son champ de spécialisation couvre l'étiologie et les répercussions des problèmes de sommeil auprès d'enfants âgés entre 0 et 5 ans.
  Elle est chef de file sur le rôle de la régulation du sommeil en santé mentale chez l'enfant. Elle est professeur-chercheur au sein du GRIP et du CRUJeF.