# Travail de nuit et sommeil (S. PETRICH)

## Objectifs

Analyser les spécificités du travail de nuit pour adapter sa posture, sa communication et ses pratiques professionnelles, en tenant compte des besoins des patients, des rythmes biologiques, et de la continuité du service.

## Formateur.trice

Sophie Petrich

Sophie PETRICH est infirmière diplômée d'État, cadre de santé spécialisée en gérontologie, et ingénieur-maître en management des organisations médicosociales. Forte de plus de 20 ans d'expérience en gériatrie, elle intervient en formation auprès de professionnels du secteur sanitaire et médicosocial.

Titulaire d'un Diplôme Universitaire en soins palliatifs et accompagnement, elle enrichit ses interventions par une approche globale de la personne.

## Tarifs

Nous contacter pour un devis

## Organisation

Construction du groupe :
12 personnes

## Public et Prérequis

Personnel soignant.

## Contenu

Le soin de nuit ne se limite pas à une simple continuité du jour : il s'exerce dans un contexte particulier, où le **sommeil, la solitude et l'angoisse** peuvent intensifier les besoins émotionnels des personnes accompagnées. La nuit, les gestes soignants prennent une **dimension relationnelle forte**, où la présence, l'écoute et la bienveillance sont essentielles.

Cette formation propose aux professionnels d'explorer les **spécificités du soin de nuit**, de renforcer leur posture d'accompagnement et d'améliorer la **qualité des transmissions**, dans une logique de **bientraitance et de cohérence du projet de soins**.

**Programme de formation : Ce programme est adaptable à votre établissement ;**

1. **Définition et concept du travail de nuit et du sommeil**

- Le sommeil et les significations de la nuit : physiologie du sommeil, perspectives anthropologique et sociologique, les figures de la nuit, les rituels…
- Le concept personne /professionnel/soin et l'art de soigner/traiter/prendre soin.
- Les concepts intégrés dans une conception humaniste des soins : représentations, émotions, résilience, pleine conscience, autonomie et indépendance.

2. **Définition et caractéristiques du sommeil chez la personne**

- Physiologie du sommeil.
- Stades du sommeil.
- Les rythmes chrono-biologiques.
- Troubles du sommeil.
- Traitement et bons réflexes.

3. **L'équipe**

- La notion d'équipe : Rôle et fonction du personnel de nuit.
- La coordination et la complémentarité avec les équipes de jour.
- Connaissance des différents supports d'information et de communication.
- Législation (rôle de chacun, dossier patient, Loi du 4 mars 2002).
- Les principes à retenir (réalité, temps, la place de l'autre).
- Les incidences du travail de nuit sur la vie personnelle et professionnelle du soignant.
- Surveillance médicale du personnel de nuit.
- Travail de nuit, vie sociale et vie privée : prévention des divers troubles engendrés par le travail de nuit pour les salariés (soignants et non soignants) et adaptation : concilier travail de nuit et équilibre personnel.

4. **Les aspects particuliers de la relation du malade ou du résident, la nuit**

- Les besoins d'écoute et de sécurité.
- Les bases de la communication interpersonnelle.

- La communication non violente.
- Les attitudes de Porter.
- La communication verbale et non verbale.
- La relation d'aide selon Carl Rogers.
- La relation d'aide dans le soin.
- La transmission du soin relationnel.
- Les soins au corps : toucher, relaxation, imagerie mentale.
- Être un professionnel la nuit : les spécifiés du travail la nuit (rôle et fonction du personnel, responsabilités, sécurité, principes à retenir) : travail sur les représentations du travail de nuit.

Date et lieux : à convenir

Durée 2 jours.

**Moyens pédagogiques :**

Construction de connaissances par une démarche active et réflexive de la part des participants.

Apports théoriques et échanges sur des situations rencontrées par le formateur et les participants.

Mises en situation, analyse de film

Remise d'une documentation pédagogique.

**Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation :**

Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur. Évaluation des apports de la formation : Quizz – questionnaires . Questionnaire de satisfaction de fin de formation

**Accès aux personnes handicapées**

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).