

Compétences visées

Préserver son capital santé pour inscrire son exercice professionnel et son hygiène de vie dans un continuum de prévention des risques.

Objectifs et contenus

Identifier les spécificités du soin la nuit et la complémentarité jour/nuit, nuit/jour

- La valorisation des compétences socles et collectives à partir des actes et activités des participants.
- La formalisation des conditions et outils nécessaires à la continuité des soins sur 24h.
- L'inscription des prises en soins nocturnes dans la globalité des soins de l'institution.
- Le recentrage sur la connaissance et les besoins des usagers.
- Les connaissances concernant les textes régissant : travail de nuit, professions infirmière et aide-soignante, droits des usagers, rôle du cadre soignant de nuit, responsabilité professionnelle et travail d'équipe.
- Le vécu et les besoins spécifiques du patient/résident la nuit.
- Les attentes et les besoins des familles et des aidants naturels dans les situations critiques et les réponses soignantes adaptées.

Gérer avec efficacité l'imprévu et l'urgence la nuit

- Les prises en soins complexes de nuit : fin de vie, décès, gestion de l'agressivité, de la violence, tentatives de suicide...
- L'intervention en effectif réduit dans le respect de la législation.

S'organiser et collaborer pour une prise en soins optimale du patient/résident sur 24h?

- Les notions de motivation, de coopération et de travail en équipe.
- La coopération entre les équipes de jour et de nuit pour optimiser la coordination des soins sur les 24h.
- L'organisation des soins la nuit.
- Le partage des projets de soins et du sens collectif avec centrage sur l'usager et ses besoins.

Développer ses compétences et mieux se connaître?

- L'agenda du sommeil.
- Le travail de nuit et l'alimentation.
- Les méthodes non-médicamenteuses pour faciliter l'endormissement, soulager l'anxiété et la douleur.
- La prévention et la gestion de l'agressivité la nuit.

Prévenir les risques professionnels liés à l'activité de nuit

- Les sources de stress propres au rythme de nuit.
- Le risque d'épuisement professionnel.
- Les principes de la chronobiologie, la physiologie du sommeil.
- L'hygiène de vie : qualité de sommeil, alimentation adaptée et équilibrée.
- L'expérimentation de quelques techniques de gestion du stress faciles à intégrer dans son quotidien : relaxation, massages, points d'acupressure, DO IN, approche de l'aromathérapie.

Construire des outils de synthèse à partager en équipe

- Le train du sommeil : comment le prendre et le respecter.
- La charte de qualité des soins de nuit.

Méthodes

- Apport de connaissances.
- Analyse des motivations, de situations de travail.
- Analyse de cas concrets.
- Mesure individuelle de la dette de sommeil.
- Élaboration d'outils : chartes d'amélioration de l'hygiène de vie des travailleurs et de garantie collective de la qualité des soins sur 24h.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé travaillant la nuit ou en horaires atypiques.

Valeur ajoutée

Au fur et à mesure de l'avancée des recherches scientifiques, le sommeil se révèle comme un formidable régulateur de nos fonctions vitales. Il devient dès lors primordial d'intégrer cette dimension aux projets de soins et de vie. Il s'agit ici de proposer des pistes de préservation de la santé lorsque l'on travaille en horaires atypiques et plus largement d'intégrer le sommeil dans nos approches de santé publique. Par ailleurs, la thématique est en lien avec l'amélioration de la qualité de vie au travail et le critère 3.2-08 du manuel de certification HAS (L'établissement a une politique de qualité de vie au travail). La formation vise un retour sur investissement par le biais d'un partage en équipe élargie au profit des soignants, des soignés et de l'institution de rattachement. Elle intègre des conseils personnalisés contribuant à une redynamisation.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation...).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail, notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

À noter

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Feuille de route interministérielle en faveur d'un sommeil de qualité 2025 – 2026.
- Loi n° 2025-581 du 27 juin 2025 sur la profession d'infirmier.
- Décret n° 2025-1306 du 24 décembre 2025 relatif aux activités et compétences de la profession d'infirmier.
- Décret n° 2023-1238 du 22 décembre 2023 relatif à l'indemnisation du travail de nuit dans la fonction publique hospitalière.
- Loi du 8 août 2016 (dite loi « Travail ») et des décrets n° 2016-1552, n° 2016-1555 du 18 novembre 2016 et n° 2016-1908 du 27 décembre 2016 pris pour son application, en vigueur à compter du 1er janvier 2017.
- Classification internationale des troubles du sommeil (ICSD, International Classification of Sleep Disorders), American Academy of Sleep Medicine. Troisième édition / ICSD-3, AASM, 2014.
- Stratégie nationale d'amélioration de la qualité de vie au travail, ministère des affaires sociales et de la santé - décembre 2016.
- Label de la HAS - Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit. Recommandation de bonne pratique - juin 2012.
- Code du travail, articles L3122 et R3122.
- Rapport sur le thème du sommeil, Ministère de la santé et des solidarités, Dr J.P. Giordanella - Décembre 2006.
- « Notre sommeil, une urgence absolue », de Sylvie Royant-Parola, éditions Odile Jacob, 272 pages – Septembre 2024.

Formation Inter & Intra

Lyon - Septembre 2026

>> Du 07-09-2026 au 09-09-2026

Intervenant :

BARTHES Pascal

- Cadre de santé.
- Infirmier.
- Coach professionnel certifié.
- Certifié à la pratique de la médiation.

Prix

Tarif Inter **1125 €** Net de taxe

Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **17/02/2026**