

**1re FORMATION INTERNATIONALE  
CERTIFIANTE EN SOMNOPÉDAGOGIE™  
/ SOMNOTHÉRAPIE HOLISTIQUE™**



*Intégrez  
la gestion naturelle  
du sommeil  
à votre pratique  
ou  
faites-en  
votre carrière  
sur mesure !*

**NOS FORMATIONS**



*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*

*\*\*Nombre de places limité*



Institut SOMNA

**Notre formation est une grande première,  
offerte à distance partout dans le monde,  
déjà reconnue par 13 associations professionnelles!**



**IPHM** International Practitioners  
of Holistic Medicine  
**APPROVED TRAINING PROVIDER**



*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 les associations suivantes:*



**ANN** Association  
nationale des  
naturopathes  
**NAN** National  
Association of  
Naturopaths



ACADÉMIE DES NATUROPATHES  
ET NATUROTHÉRAPEUTES  
DU CANADA



Association Can-Américain des Massothérapeutes  
Can-American Association of Massage Therapists



ASSOCIATION DES  
NATUROPATHES PROFESSIONNELS  
DU QUÉBEC  
DEPUIS 1979 / SINCE 1979



ASSOCIATION DES  
NATUROTHÉRAPEUTES  
DU QUÉBEC



REGROUPEMENT DES  
MASSOTHÉRAPEUTES  
DU QUÉBEC

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

ICI RADIO-CANADA  PREMIÈRE

Cheminement™

94,5  
**uniqueFM**

LE MONDE AU  
**NATUREL**

**Biovie**  
La force du vivant

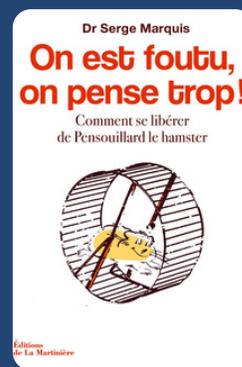
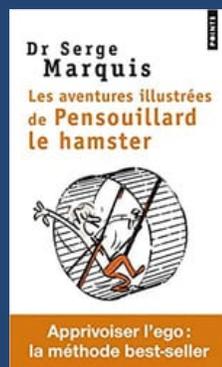
**éMERAUDE**  
alimentation | santé | bien-être | environnement

**INSOMNIE, HORS DE MON LIT**

**PRODUCTIF  
AU QUOTIDIEN**

“  
***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).



# Pourquoi choisir la formation de l'Institut SOMNA?

- 
- ✓ Une approche 100% naturelle, holistique et novatrice;
  - ✓ 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 une partie en direct en petit groupe de 10 maximum); 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;
  - ✓ Dans l'optique de la médecine intégrative: médecine de l'avenir;
  - ✓ Réseautage avec des professionnels de la santé confirmés et en devenir de divers pays de la francophonie.

# NOS FORMATIONS SONT IDÉALES POUR VOUS SI:

- ✓ 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, holistique, 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.

# NOS CERTIFICATIONS

---

1

CERTIFICATION  
COMPLÈTE EN  
SOMNOPÉDAGOGIE /  
SOMNOTHÉRAPIE

2

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

3

CERTIFICATION  
ACCOMPAGNANT(E)  
EN 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, holistique, 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 masterclass en direct avec nos spécialistes en mode semi-privé** (s'applique aux Certifications 0-100 ans et 0-12 ans) avec un maximum de 10 personnes en ligne à la fois, pour une meilleure interaction et personnalisation;



Rediffusion  
(sur 1 mois, pour ne rien manquer!);



## Des supports complets ressources/outils exclusifs

✓ Vos **cahiers de notes** avec chaque bloc thématique / masterclass, pour faciliter vos révisions et vous servir de référence ultérieure;

✓ Des **fiches de référence** et d'accompagnement 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 étudiants 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 au besoin;
  - Obtenir une rétroaction personnalisée.
- ✓ **1h de bilan individuel à la fin de votre parcours, avec notre Présidente Fondatrice;**
- ✓ **Un accès prioritaire, au besoin, à du coaching individuel** supplémentaire à tarif préférentiel, pour poser toutes vos questions plus spécifiques et adapter vos apprentissages à votre situation.

# NOS CERTIFICATIONS INCLUENT TOUS LES BÉNÉFICES SUIVANTS



## LE SOUTIEN D'UN RÉSEAU

✓ **Adhésion automatique**  
au 1er Réseau international de  
*somnopédagogie™* -  
*somnothérapie holistique™*

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.



## UNE VALIDATION MULTIPLE

✓ **Attestations** de participation  
ou de réussite pour chaque  
atelier/masterclass;

✓ **La reconnaissance de vos heures  
de formation continue**

(considérant les heures de visionnement, la  
participation aux blocs thématiques /  
masterclass et rediffusions, séances de tutorat;  
lectures et études complémentaires; et le  
passage des mini-tests et de l'examen final);

✓ **Votre certificat final**

assorti des logos de l'Institut SOMNA  
et de l'International Practitioners of  
Holistic Medicine (IPHM),  
organisme de validation internationale.

# AUTRES BÉNÉFICES OPTIONNELS AVEC TOUTES NOS CERTIFICATIONS

## Possibilité de:

- ✓ **Voir votre nom figurer au Tableau officiel des Certifiés de l'Institut SOMNA;**  
sur le site web de l'Institut Somna quand vous aurez réussi l'examen final,  
sous réserve de votre adhésion au Code d'éthique;
- ✓ **Être présenté officiellement dans notre infolettre et sur nos réseaux sociaux;**
- ✓ **Joindre l'International Practitioners of Holistic Medicine Association (IPHM),**  
pour bénéficier des avantages d'un regroupement professionnel international,  
si c'est votre souhait;
- ✓ **Faire une recertification 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  
cliniques en direct durant un (1) an (renouvelable d'année en année);
  - ✓ En réussissant le test de recertification annuelle en ligne,  
**possibilité d'avoir une visibilité supplémentaire sur notre site web**  
en étant affiché avec vos coordonnées complètes sur la page des recertifiés de l'année en  
cours (nom, adresse, téléphone, site web);
  - **D'ajouter la mention « officiellement recertifié »**  
avec l'année en cours (XXXX) à côté de votre titre;
  - **D'utiliser le label de recertification de l'Institut Somna**  
pour l'année en cours sur votre site web.



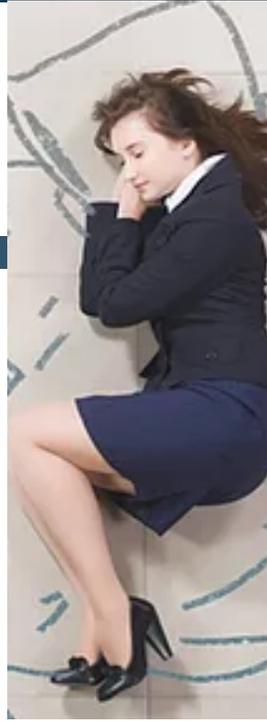
1

# CERTIFICATION COMPLÈTE EN SOMNOPÉDAGOGIE™ SOMNOTHÉRAPIE HOLISTIQUE™

## DEVENEZ

# *Somnopédagogue™ / Somnothérapeute*

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!*

✓ **440 heures reconnues**  
(90 crédits)

✓ **À votre rythme**  
(moyenne 9 à 12 mois)

✓ Accès complet 18 mois  
Plateforme + tutorats

✓ **16 blocs thématiques**

✓ **10 Masterclass**

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

✓ **Mentorats individuels exclusifs**

✓ **Étape finale**

✓ **Bilan individuel (1h)**

✓ **Tous bénéfiques + Réseau SOMNA**

## PROGRAMME:

Parcours de **16 blocs** thématiques + **10 Masterclass** +  
Mentorats + Tutorats + Étape finale = **440 h reconnues**

### Blocs thématiques asynchrones:

- 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 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 *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 *Ritualisation et sommeil (ou masterclass EMT ou Régulation émotionnelle et sommeil)*
- 16 *Rire pour dormir*

## PROGRAMME (SUITE):

### Masterclass synchrones + rediffusion :

- 1 ***Bouger pour dormir: Disciplines corps-esprit et sommeil***
- 2 ***Biofeedback et sommeil***
- 3 ***Troubles musculosquelettiques et sommeil***
- 4 ***Apnée, syndrome des jambes sans repos et sommeil***
- 5 ***Pleine conscience et sommeil***
- 6 ***Micronutrition et sommeil***
- 7 ***Automassage, massage d'accompagnement et sommeil***
- 8 ***Prévenir l'inflammation naturellement pour mieux dormir***
- 9 ***PNL et sommeil***
- 10 ***Autohypnose et sommeil***



- + ***ÉTAPE FINALE (Tout pour se 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 dates, formateurs et thèmes peuvent être exceptionnellement sujets à changement, mais dans tous les cas la structure de la certification demeure la même. L'ordre des ateliers-cliniques est interchangeable. Le Bilan en coaching individuel a lieu à la fin du parcours.*

**Voir les options de paiement**



## LA CERTIFICATION EN SOMNOPÉDAGOGIE™ - SOMNOTHÉRAPIE HOLISTIQUE™ VOUS PERMETTRA:



D'accompagner, grâce à des connaissances et outils concrets, les gens de 0 à 100 ans 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 440 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





***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**



“

*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

”

**Cliquer ICI pour prendre  
un R-V de validation  
de candidature**

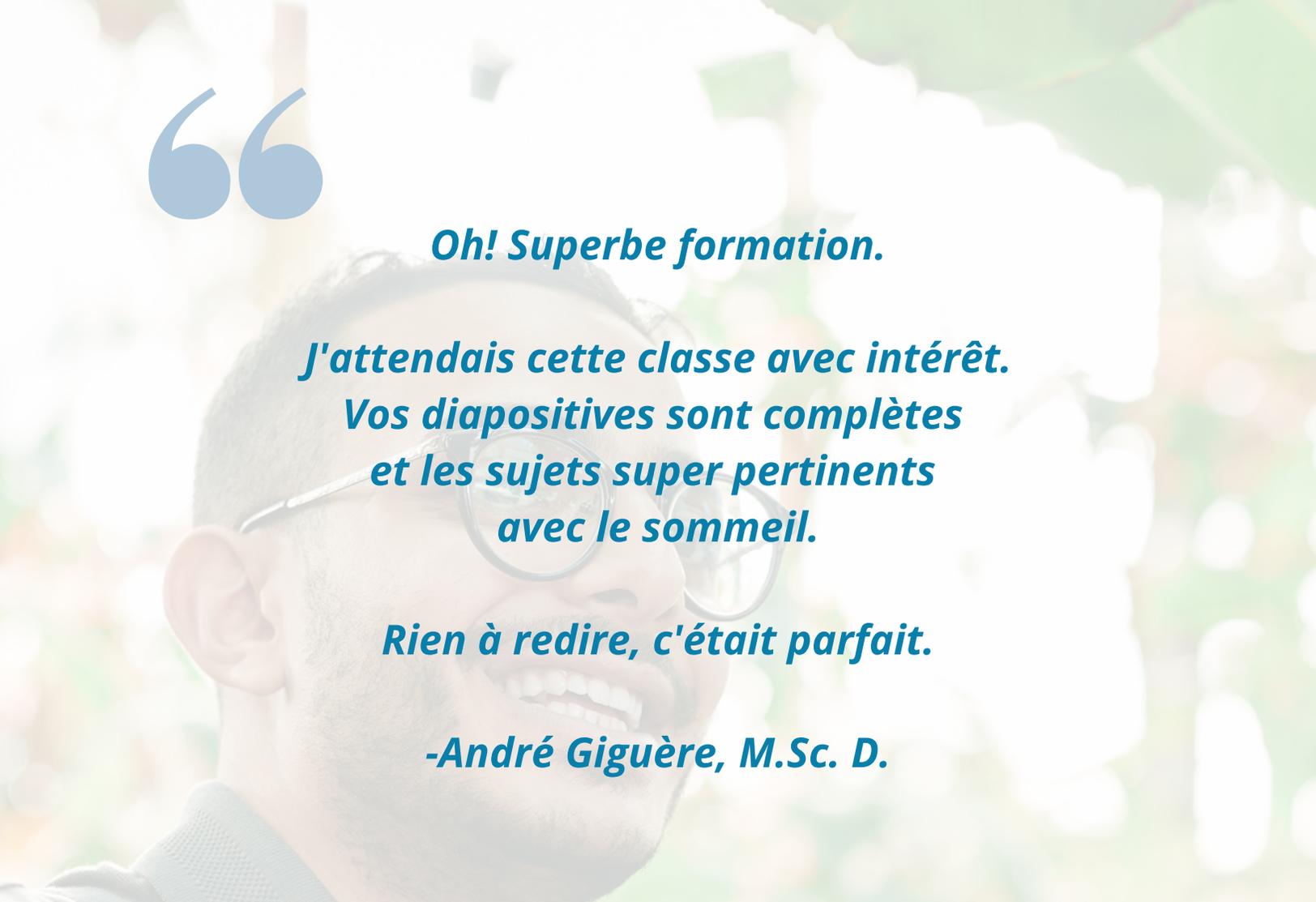




***Je voulais vous dire à quel point ce bloc thématique  
m'a intéressée; c'était vraiment passionnant,  
y compris toutes les vidéos complémentaires, etc.  
Un grand merci pour ça!***

***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

A smiling man with glasses, wearing a dark sweater, is shown from the chest up. He is looking slightly to the right. The background is a bright, out-of-focus natural setting with green leaves and sunlight filtering through. Large blue quotation marks are positioned at the top left of the image.

“

***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  
au niveau alimentation pro-sommeil.*

”

- 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!*

✓ **120 heures reconnues**  
(30 crédits)

✓ **À votre rythme**  
(moyenne 3 à 6 mois)

✓ Accès complet 12 mois  
Plateforme + tutorats

✓ **9 blocs thématiques**

✓ **1 Masterclass**

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

✓ **Étape finale**

✓ **Bilan individuel (1h)**

✓ **Tous bénéfiques + Réseau SOMNA**

# PROGRAMME:

Parcours de **9 blocs thématiques** + **1 Masterclass** +  
Tutorat + Étape finale pour un total de **120 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***
- + ***Étape finale (Déroulé d'une consultation, types clientèles, offre, outils...)***
- + ***Bilan individuel (1h)***



*\*Les dates, formateurs et thèmes peuvent être exceptionnellement sujets à changement, mais dans tous les cas la structure de la certification demeure la même. L'ordre des ateliers-cliniques est interchangeable. Le Bilan individuel a lieu à la fin du parcours.*

**Voir les options de paiement**



# 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 120 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  
R-V pour valider  
ma candidature





***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

3

CERTIFICATION BRÈVE 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 BRÈVE

### Accompagnement des 0 à 5 ans

✓ **60 heures reconnues**  
(15 crédits)

✓ **À votre rythme**  
(moyenne 3 à 6 mois)

✓ Accès complet 12 mois  
Plateforme + tutorats

✓ **5 blocs thématiques**

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

✓ **Étape finale**

✓ **Bilan individuel (1h)**

✓ **Tous bénéfiques + Réseau SOMNA**

**PROGRAMME:****Parcours de 5 ateliers-cliniques + Étape finale  
+ Tutorat pour un total de 60 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**
- 6 Étape finale + bilan en coaching individuel (1h)**

*\*Les dates, formateurs et thèmes peuvent être exceptionnellement sujets à changement, mais dans tous les cas la structure de la certification demeure la même. L'ordre des ateliers-cliniques est interchangeable. Le Bilan en coaching individuel a lieu à la fin du parcours.*

**Voir les options de paiement**

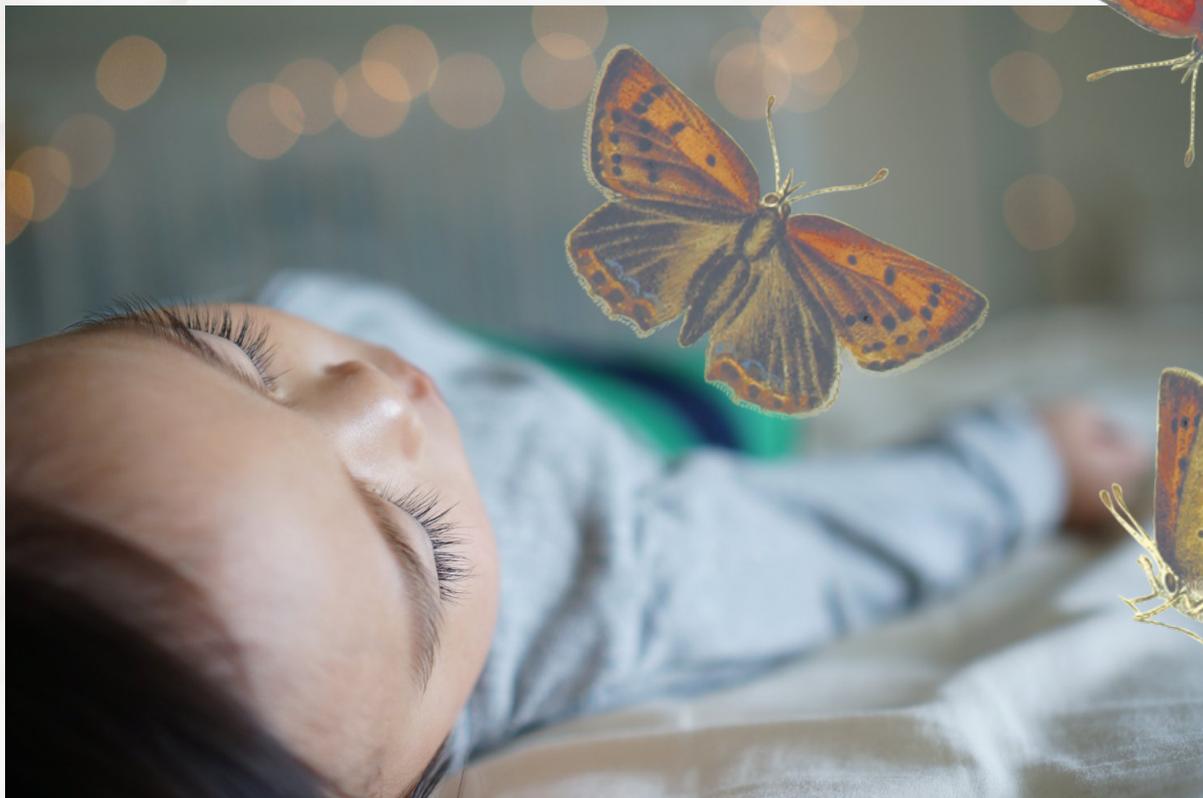
# LA CERTIFICATION D'ACCOMPAGNANT(E) EN SOMMEIL DE LA PETITE ENFANCE (0-5 ANS) VOUS PERMETTRA :

				
D'accompagner, grâce à des connaissances et outils concrets, les enfants de de 0 à 5 ans 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 60 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



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

**Cliquer ICI pour prendre  
R-V pour valider  
ma candidature**





***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 la mise en place l'étape finale avec 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**

## 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 Fondation Sommeil, du Réseau canadien de sommeil et de rythmes circadiens, du Réseau canadien pour la déprescription et de la Société Éducosanté, elle détient également un permis de pratique du Collège des Naturopathes du Québec.

Pour les masterclass, notre fondatrice est entourée de spécialistes de divers pays, 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, coeur 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-Étienne, 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. Ultiment, 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

## Stéphane Migneault, Psychologue, conférencier et formateur, Québec



*Membre de l'Ordre des psychologues du Québec et de l'Association des psychologues du Québec*

Pour aider ses clients dans un contexte de thérapie brève, il utilise diverses techniques : EMT, IMO, hypnose, ICV, thérapie d'impact, etc. Sa clientèle se compose de personnes aux prises avec des difficultés comme l'insomnie, le stress post-traumatique, l'anxiété, etc. Il a collaboré avec des programmes d'aide aux employés et des organismes payeurs (IVAC, CNESST et SAAQ). Il a 15 années d'expérience dans l'utilisation de l'EMT (eye movement technique). Depuis 2010, il enseigne cette technique à des professionnels de la santé mentale (psychologues, psychothérapeutes, médecins, etc.).

À ce jour, il a formé plus de 1300 professionnels.

## 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

## Elisabeth Danis, Sophrologue, Québec



*Membre de de l'Académie des Naturopathes et Naturothérapeutes du Canada, de l'Association canadienne de sophrologie et de la Fédération européenne de sophrologie dynamique.*

Sophrologue diplômée en France, Elisabeth Danis vous propose cette approche qui permet d'harmoniser le corps, l'esprit et les émotions, d'apaiser le stress et l'anxiété fréquemment associés aux problèmes d'insomnie et de reprogrammer le sommeil.

Ayant elle-même souffert d'insomnie chronique pendant plusieurs années, Elisabeth comprend bien cette problématique. Lors de sa formation en sophrologie, elle s'est spécialisée dans le domaine du sommeil et partage les outils les plus efficaces qu'elle a découverts.

## Raphael Lavoie-Brand, Massothérapeute agréé et 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.

Précédemment responsable des communications de la FQM, sa passion pour l'enseignement l'a amené à innover avec des formations en ligne d'automassage pour tous types de publics. 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.



***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 est un challenge passionnant!***

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

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

# COMPARER NOS CERTIFICATIONS



## Certification 0-100 ans

440 heures reconnues  
(90 crédits)

**Somnopédagogie™ -  
Somothérapie holistique™**

### Certification complète

Accompagnement  
des 0 à 100 ans\*

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

(Accès complet 18 mois)

✓ **16** blocs thématiques

✓ **10** Masterclass

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

✓ **Mentorats individuels exclusifs**

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

À votre rythme  
(moyenne 9 à 12 mois)



## Certification 0-12 ans

120 heures reconnues  
(30 crédits)

**Somnopédagogie de  
l'enfance™**

### Certification avancée

Accompagnement  
des 0 à 12 ans\*

\*Inclut 0-5 ans et plus encore!

(Accès complet 12 mois)

✓ **9** blocs thématiques

✓ **1** Masterclass

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

✗

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

À votre rythme  
(moyenne 2 à 6 mois)



## Certification 0-5 ans

60 heures reconnues  
(15 crédits)

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

### Certification brève

Accompagnement  
des 0 à 5 ans

(Accès complet 12 mois)

✓ **5** blocs thématiques

✗

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

✗

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

À votre rythme  
(moyenne 1 à 3 mois)

# Contenu pédagogique inclus selon la certification



- Masterclass synchrone avec un spécialiste + rediffusion
- Bloc thématique asynchrone



	0-100 ans	0-12 ans	0-5 ans
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: <i>Bien dormir par les cinq sens</i> ●	✓	✓	✓
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 <i>et sommeil</i> ●	✓	✓	✗
11. Biofeedback et sommeil ●	✓	✗	✗
12. Sommeil de l'adolescent ●	✓	✗	✗
13. Rééducation au sommeil en cas d'insomnie <i>chronique</i> ●	✓	✗	✗

# Contenu pédagogique inclus selon la certification



- Masterclass synchrone avec un spécialiste + rediffusion
- Bloc thématique asynchrone



- 14. *Le sommeil après 60 ans* ●
- 15. *Troubles musculosquelettiques et sommeil* ●
- 16. *Travail à horaire atypique et sommeil* ●
- 17. *Le sommeil et le couple* ●
- 18. *Apnée, syndrome des jambes sans repos et sommeil* ●
- 19. *Pleine conscience et sommeil* ●
- 20. *Micronutrition et sommeil* ●
- 21. *Eye Movement Technique (EMT) et sommeil* ●
- 22. *Automassage, massage d'accompagnement et sommeil* ●
- 23. *Prévenir l'inflammation naturellement pour mieux dormir* ●
- 24. *PNL et sommeil* ●
- 25. *Autohypnose et sommeil* ●
- 26. *Rire pour dormir : Rigologie et sommeil* ●

✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×
✓	×	×

## 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 les suivre à la carte; que ce soit sur la plateforme en ligne, en direct et / ou en rediffusion. Puisque les classes virtuelles sont limitées à 10 participants, la priorité en direct est accordée aux personnes qui suivent nos certifications, mais advenant qu'il ne reste plus de places, la rediffusion est toujours disponible.

Nos formations sont offertes à l'unité ou en combo de 5 blocs thématiques et en réussissant le mini-test pour chacun, vous pouvez également les faire créditer si vous décidez par la suite de poursuivre dans une certification!



LA RÉÉDUCATION AU  
SOMMEIL EN CAS

Heure à définir | En classe virtuell...



SE NOURRIR POUR DORMIR /  
ALIMENTATION ET SOMMEIL

Heure à définir | En classe virtuell...



MASTERCLASS MASSAGE  
BÉBÉ ENFANT

Heure à définir | En classe virtuell...

**Pour consulter l'offre à la carte et les dates à venir,  
voir le calendrier de formation continue :**

**Voir le calendrier →**

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## QUAND PUIS-JE DÉBUTER LA FORMATION?

Une fois que vous avez fait votre rencontre de validation de candidature, après avoir constaté que vous partagez les valeurs de l'approche que nous préconisons, vous pourrez être invité(e) à vous joindre au Réseau SOMNA, quel que soit le moment de l'année. Si vous êtes prêt(e) à valider votre candidature, veuillez [réserver votre rendez-vous ICI](#).

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

Une fois votre inscription officielle, 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 aux premiers blocs thématiques asynchrones et aurez votre place réservée aux prochaines masterclass synchrones disponibles (s'applique aux certifications 0-100 ans et 0-12 ans).

Comme les masterclass en direct sont limitées à une dizaine de participants, vous pouvez vous y joindre dès qu'une place est disponible, à défaut de quoi nous pouvons vous donner accès à la rediffusion.

Vous pourrez aussi joindre le tutorat en mode semi-privé dès la prochaine séance.

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

Non. L'ordre est interchangeable, sauf pour les blocs de la dernière étape et le bilan individuel final.

# QUESTIONS FRÉQUENTES

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

Ces masterclass sont l'opportunité de poser toutes vos questions aux spécialistes et d'échanger avec les autres participants. Elles se déroulent le samedi sur une demi-journée (environ 3h) et se terminent donc à 12h (Québec) ou 18h (France), avec une pause à mi-temps. Certaines masterclass sont aussi accompagnées de vidéos complémentaires à visionner avant ou après celles-ci.

De plus, toujours durant votre année d'apprentissage, dans le cadre de toutes nos certifications, vous aurez accès à du tutorat pour continuer d'échanger, poser des questions et participer aux études de cas, à votre convenance. Pour optimiser l'apprentissage et favoriser les échanges et le réseautage, nos classes virtuelles et le tutorat sont offerts en mode semi-privé avec un maximum d'une dizaine de participants à la fois.

Vous n'avez donc besoin que d'un ordinateur et de son pour vous lancer. Si vous avez une caméra fonctionnelle, c'est encore mieux; nous aurons le plaisir de nous voir mutuellement.

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

Aucun problème!

La formation est conçue de sorte à être entièrement flexible.

D'une part, une grande partie du contenu de la formation est asynchrone et vous y avez accès en tout temps. Pour ce qui est des masterclass synchrones, vous avez le choix d'y assister entièrement, partiellement ou de les regarder entièrement en rediffusion.

Dans tous les cas, vous avez toujours accès au lien de rediffusion durant 1 mois.

## 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 / LA SANTÉ?

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

Puisque la somnopédagogie™ / somnothérapie holistique™ n'est toujours pas enseignée dans les écoles ni dans les universités, tous partent à peu près du même point.

# QUESTIONS FRÉQUENTES

## QUELLES SONT LES ÉTAPES POUR OBTENIR LA CERTIFICATION?

Pour obtenir le certificat final, il faut suivre les blocs thématiques / masterclass et passer le mini-test lié à chacun d'eux, faire les visionnements et lectures complémentaires, participer aux études de cas, puis réussir l'examen final.

Si vous suivez la Certification 0-100 ans, vous aurez aussi des mentorats exclusifs lors desquels vous serez amené à faire des analyses individuelles, pour lesquelles vous obtiendrez une rétroaction personnalisée.

Durant l'année de votre parcours d'apprentissage (jusqu'à 18 mois pour la Certification 0-100 ans), 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 masterclass**  
(incluant Études de cas, lectures et visionnements complémentaires)

- **Étape 2: Étape finale**

- **Bilan individuel (1h)**

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 impératifs et imprévus de la vie, si vous deviez prendre plus de temps pour terminer, nous demandons tout simplement que vous ayez tout terminé dans un délai maximal de trois ans, afin d'être toujours à jour au moment de l'obtention de votre certification.

**Cliquer ICI pour prendre  
R-V pour valider  
ma candidature**



# QUESTIONS FRÉQUENTES

## COMMENT SOMMES-NOUS ÉVALUÉS?

Afin de valider vos connaissances, vous êtes invité à passer les mini-tests en ligne à choix multiples en lien avec chaque atelier / masterclass. Ceux-ci se fondent sur les informations contenues dans les cahiers de notes que nous vous partageons. Vous pouvez les passer 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 un temps parfois beaucoup plus bref que celui alloué.

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 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 les mini-tests servent tous à préparer l'examen final. 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%. Vous avez droit à une reprise.

Pour la Certification 0-100 ans, vous avez aussi trois mentorats - c'est-à-dire des études de cas à réaliser en analysant par écrit diverses mises en situations impliquant divers groupes d'âge, suite auxquelles vous recevrez une rétroaction personnalisée.

## 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 8 mois à un an à temps partiel; la Certification en Somnopédagogie de l'enfance 0-12 ans en 3 à 6 mois à temps partiel; et la Certification en Accompagnement au sommeil de la petite enfance 0-5 ans en 1 à 2 mois à temps partiel.

Il est aussi possible de faire une certification plus brève et de poursuivre plus tard, au moment opportun, en la faisant créditer dans la certification complète.

## QUESTIONS FRÉQUENTES

### **DOIT-ON S'ENGAGER TOUT DE SUITE DANS LA CERTIFICATION COMPLÈTE OU PEUT-ON Y ALLER PROGRESSIVEMENT EN PRENANT QUELQUES BLOCS THÉMATIQUES?**

Vous avez présentement le choix entre:

- 1) La certification complète (tarif en un versement plus avantageux mais aussi possibilité de paiement échelonné);
- 2) Un combo de 5 blocs thématiques - masterclass à la fois;
- 3) À la carte.

Dans tous les cas, vous pourrez obtenir des attestations de réussite et la reconnaissance de vos heures de formation continue en passant le mini-test en lien avec chaque bloc thématique/masterclass et les faire créditer s'il y a lieu.

### **EST-CE QUE LES BLOCS THÉMATIQUES / MASTERCLASS PRIS À LA CARTE, LES COMBOS OU LES AUTRES CERTIFICATIONS PEUVENT ÊTRE RECONNUS ET CRÉDITÉS DANS LA CERTIFICATION COMPLÈTE FINALE?**

Oui. Pour ce faire, il vous faut passer le mini-test final et avoir obtenu votre attestation de réussite pour chacun des blocs thématiques / masterclass à créditer dans le cadre de la certification complète.

**Cliquer ICI pour prendre  
R-V pour valider  
ma candidature**



## QUESTIONS FRÉQUENTES

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

Bien sûr, c'est entre autres dans ce but que cette formation a été conçue.

Nous avons distillé l'essentiel de l'information requise pour vous rendre fonctionnel(le) le plus tôt possible, dans 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 tutorats avec nous, 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 recertification 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 consultant - accompagnateur en sommeil, à titre de 1er institut de somnopédagogie™ et de somnothérapie holistique™ au monde, l'Institut SOMNA est déjà reconnu à ce jour par 13 d'associations nationales et internationales ainsi que par divers organismes de contrôle de qualité et de financement.

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 holistique™ 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.

# 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 plusieurs étudiants de différents pays, dont certains pratiquent déjà l'accompagnement au sommeil avec des bébés, enfants ou adultes.

L'approche 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 quelques 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 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, en cas de doute, vous pouvez vérifier auprès de l'instance responsable la réglementation exacte pour l'endroit où vous souhaitez pratiquer.

**Cliquer ICI pour prendre  
R-V pour valider  
ma candidature**



## 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, ni franchisé. 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 de recertification annuelle, offert en option, afin que ceux qui le désirent puissent bénéficier de formation continue, d'un accès renouvelé à la plateforme et aux cliniques en direct, de même que d'une visibilité accrue.

Cette certification annuelle n'invalide pas la certification initiale mais permet de la revalider annuellement en maintenant les bénéfices qui y sont associés, tout en accédant à d'autres privilèges, dont ceux d'obtenir une visibilité supplémentaire sur le site web et le label de l'Institut Somna pour l'afficher sur votre propre site pour l'année en cours de la recertification. Ces privilèges supplémentaires peuvent être octroyés sous réserve du respect de la philosophie et de l'approche de l'Institut Somna, de l'adhésion à notre Code d'éthique et de la réussite de l'examen de recertification annuelle.

# QUESTIONS FRÉQUENTES

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

Bien sûr! Vous avez l'option de payer en entier et de bénéficier du rabais complet ou d'opter pour des paiements échelonnés selon la formule qui vous sied le mieux, moyennant quelques frais de transaction. 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. Il faut généralement s'informer auprès des services de votre lieu de résidence.

Nous savons notamment que si vous répondez aux critères et en faites la demande auprès de l'instance responsable, des subventions sont disponibles au Québec et en France.

Au Québec, il faut vous informer auprès d'organismes comme votre CLD local ou Emploi Québec afin de voir si votre profil peut correspondre aux critères d'admissibilité et soumettre votre demande.

Pour la France, nous avons une représentante officielle de l'Institut SOMNA qui peut très bien vous conseiller à ce sujet. Nous pourrions voir cela avec vous lors de votre rencontre de validation de candidature, s'il y a lieu.

Quant aux employeurs, selon votre secteur d'activité, il existe parfois des prises en charge; c'est du cas par cas.

Si vous êtes Québécois(e) ou Français(e), vous pouvez donc commencer par [visiter cette page](#).

**Cliquer ICI pour prendre  
R-V pour valider  
ma candidature**



## NOTRE MISSION / NOS VALEURS

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

*Notre approche holistique, 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 notre présidente est membre de Fondation Sommeil, du Réseau canadien de sommeil et rythmes circadiens et du Réseau canadien pour la déprescription.*

