

https://www.slate.fr/story/238025/coachs-sommeil-bebe-miracle-arnaque-pediatre-influenceuse-parents-infirmiere-canada-pleurs#xtor=RSS-2

https://www.slate.fr/story/238025/coachs-sommeil-bebe-miracle-arnaque-pediatre-influenceuse-parents-infirmiere-can... 

Podcasts Grands Formats Séries

Slate^{FR}   Slate Studio

Coachs sommeil pour bébé: miracle pour les uns, arnaque pour les autres

Clémentine Delignières — Édité par Sophie Gindensperger — 23 décembre 2022 à 7h20

Le dynamique business des consultantes suscite le désespoir de certains professionnels de santé.



[Parents & enfants](#) / [Santé](#)

Coachs sommeil pour bébé: miracle pour les uns, arnaque pour les autres

Clémentine Delignières — Édité par Sophie Gindensperger — 23 décembre 2022 à 7h20

Le dynamique business des consultantes suscite le désespoir de certains professionnels de santé.



Selon les options et la notoriété de la prestataire, le coût de cette opération dodo varie de 150 à 700 euros. | Toa Heftiba [via Unsplash](#)

Temps de lecture: 5 min

Lorsque Caroline Ferriol a débuté en 2019, elle était seule dans son entreprise. Aujourd'hui, Fée Dodo compte treize consultant·es spécialistes du sommeil des bébés et se présente comme «*leader du marché*». Bien référencée, elle est suivie par plus de 75.000 comptes sur Instagram –loin devant Fée de beaux rêves (37.100) et Bébé et confidences (13.300).

Le marché ne cesse de se développer et on remarque que de nombreuses autres personnes aux pseudonymes enchanteurs se sont installées durant l'année écoulée.

Une pratique américaine

Que proposent-elles? D'abord, un entretien téléphonique gratuit de quinze à trente minutes. Puis les parents remplissent un questionnaire sur leur enfant et son sommeil et la coach fixe un autre rendez-vous, afin de présenter son plan d'attaque. Pendant les deux ou trois semaines suivantes, un suivi est souvent proposé, par appels, messages WhatsApp et e-mails.

Selon les options et la notoriété de la prestataire, le coût de cette opération dodo varie de 150 à 700 euros. Une somme que les familles sont prêtes à déboursier, poussées par les témoignages élogieux sur les sites ou réseaux sociaux: «*La magie a opéré*», «*Merci pour la super personnalisation de l'accompagnement*», «*Notre vie est passée de l'enfer au bonheur*».



À LIRE AUSSI

[Il existe une technique pour endormir votre bébé en quelques minutes](#)

À les lire, tout roule au pays du marchand de sable. Mais Audrey Ndjave fait partie de celles qui ne voient pas d'un bon œil le boom de ces pratiques. Infirmière, fondatrice du centre périnatal Happy Mum&Baby, elle revient sur l'origine de cette tendance: *«Je vis en Amérique du Nord et le coaching est très développé ici. Les mères retournent au travail très rapidement après leur accouchement et doivent dormir. Et ces méthodes de dressage de l'enfant, nées il y a une quarantaine d'années sur le continent américain, arrivent petit à petit en France.»*

Des professionnels de santé inquiets

Le souci: la formation. Selon Audrey Ndjave, seuls des professionnels de santé devraient accompagner les parents autour de ces problématiques. Et les consultantes ne le sont pas toutes.

Un point de vue partagé par Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, ancienne chercheuse à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et responsable pendant trente ans d'une unité d'exploration du sommeil: *«Cette pratique devrait être conduite par une personne ayant une formation de médecin, d'infirmier ou de psychologue clinicien. Dans 30% des cas, on trouve une cause médicale ou psychologique aux troubles du sommeil. Ces coachs affirment se baser sur la recherche scientifique, mais n'ont pas le bagage nécessaire pour interpréter les études.»*



À LIRE AUSSI

Avoir un enfant affecterait votre sommeil pendant six ans

Audrey Ndjave détaille son propre fonctionnement: «*En consultation, on va évaluer toute la sphère contextuelle: je vais chercher l'histoire de l'allaitement, de la diversification, observer le poids et l'éveil, etc. Le coaching, lui, applique des méthodes toutes faites.*» Un reproche dont les praticiennes se défendent, assurant s'adapter à chaque famille grâce au questionnaire rempli par les parents. Caroline Ferriol déclare même se placer dans une approche «thérapeutique», et n'utiliser le terme de coach sur son site que pour répondre aux besoins de référencement.

Une formation bien rodée au marketing

Sur les sites, justement, on trouve souvent un récit similaire: mamans de bébés au sommeil troublé, elles ont suivi un coaching qui a changé leur vie, avant de se former à leur tour. La plupart du temps aux États-Unis ou au Canada. La formation, à raison d'une session chaque semaine, dure deux mois et demi. Gentle sleep coach, un établissement dont la certification revient fréquemment, n'a pas répondu à notre demande concernant le nombre de Françaises ayant suivi ces cours.

«Ces coachs affirment se baser sur la recherche scientifique, mais n'ont pas le bagage nécessaire pour interpréter les études.»

Marie-Josèphe Challamel, pédiatre

«Ces coachs sont souvent des anciennes commerciales», reprend avec véhémence la docteure Marie-Josèphe Challamel. Elles savent adopter un discours efficace, alertant avec force les parents sur les risques liés à la dette de sommeil. Des influenceuses se voient également parfois offrir des accompagnements pour promouvoir leurs services.

Mais ce marketing bien ficelé s'associe-t-il à de solides compétences quant au sommeil du bébé, acquises en peu de temps? Pour Caroline Ferriol, il y aurait deux

poids, deux mesures dans l'univers étoilé des consultantes. Elle assure que sa formation américaine, Sleep sense, ne représente que 2% de son approche. Diplômée d'un master en sociologie et anthropologie, elle se dit principalement autodidacte question sommeil, assurant avoir «*passé deux ans à [s]e former sur le développement de l'enfant*». Elle propose désormais sa propre formation de consultante, qui représente six-cents heures.

La question centrale des pleurs

Régulièrement, le débat autour de l'activité de ces coachs agite les réseaux sociaux. Au cœur de la polémique, il y a la question des pleurs. Selon les témoignages, les praticiennes demandent aux parents de laisser leur enfant pleurer dans son lit pour qu'il s'endorme de façon autonome, mais en l'«*accompagnant*», c'est-à-dire en restant à proximité, éventuellement en lui parlant ou en lui passant la main sur le dos. «*Les pleurs font baisser les hormones de stress, on ne va pas les bâillonner!*», affirme Caroline Ferriol.



À LIRE AUSSI

[Les bébés pleurent-ils dans la langue de leurs parents?](#)

L'infirmière Audrey Ndjave s'en alarme: «*Je reçois des témoignages [dans lesquels on m'explique que] la coach a demandé de ne pas intervenir si l'enfant vomit à force de pleurer.*» La docteure Marie-Josèphe Challamel, elle, souligne que la pratique des «*pleurs accompagnés*» ne devrait pas survenir avant l'âge de 6 mois et que le professionnel de santé doit auparavant s'assurer de certains points lors d'un dialogue prolongé. Par exemple, la capacité des parents à le supporter (notamment dans le cadre de dépressions).

Figurant parmi les déçus des coachings, Laurianne a ainsi vécu une expérience difficile il y a quatre ans. Sa fille se réveillait alors plusieurs fois la nuit. La profession restant encore rare en France à l'époque, elle avait opté pour une coach installée au Canada, qui avait «*beaucoup de visibilité*».

Mais la consultante n'est pas une professionnelle de santé et ne lui a pas parlé du développement de l'enfant. *«Elle m'a demandé de mettre ma fille dans sa chambre, et de la laisser pleurer. Quand je lui ai expliqué que je ne me voyais pas faire ça, j'ai reçu un discours directif pour que je me sépare de mon enfant. J'avais surtout besoin d'une meilleure compréhension de son sommeil!»*

Un vide à combler

Auparavant, Laurianne avait interrogé son médecin et obtenu une réponse insatisfaisante: *«Il m'a assuré que le sommeil allait finir par arriver. Mais moi, je n'en pouvais plus.»* Car si le métier de consultante ou coach en sommeil bébé n'est pas réglementé, *«il répond à un réel besoin»*, assure Caroline Ferriol. *«Les professionnels de santé ne sont pas formés sur le sommeil et n'ont pas la disponibilité pour exercer ces fonctions. Il ne s'agit pas que de sommeil, mais d'accompagnement avant tout.»*

«Elle m'a demandé de mettre ma fille dans sa chambre, et de la laisser pleurer. Quand je lui ai expliqué que je ne me voyais pas faire ça, j'ai reçu un discours directif pour que je me sépare de mon enfant.»

Laurianne

Marie-Josèphe Challamel argue en réponse que le Réseau Morphée et Prosom forment des médecins, des psychologues et des infirmières. Mais leur nombre reste limité. Aux parents rêvant de longues nuits apaisées, quel que soit leur choix pour un accompagnement, il est toutefois recommandé de consulter un médecin en amont pour s'assurer de la bonne santé de l'enfant.

Par ailleurs, une coach de confiance doit envoyer un devis et afficher ses conditions de rétractation. Prendre le temps de comparer les tarifs pratiqués et d'examiner la formation de la praticienne peut aussi éviter des déconvenues... Il paraît que la nuit porte conseil.

[En savoir plus:](#)

Parents & enfants_Santé_sommeil_bébé_coach_pédiatrie_pleurs