

Le coaching sommeil avec Kelly Champinot, pour prendre de bonnes habitudes dès le plus jeune âge

Bien dormir est tout aussi essentiel pour les bébés que manger et être aimés. Or, près de 40% des enfants souffrent à un moment donné de troubles du sommeil, comme des difficultés à trouver le sommeil ou à s'endormir seul, des réveils nocturnes plus ou moins nombreux, des siestes trop courtes pour leur permettre de récupérer, ou encore des réveils trop matinaux. Ces problèmes ont d'ailleurs souvent une répercussion dans la vie de l'enfant sur son développement physique, intellectuel ou émotionnel. C'est pourquoi il est essentiel de donner de bonnes habitudes de sommeil dès le plus jeune âge.

De nombreux parents ne savent pas quoi faire face aux troubles du sommeil de leur bébé ; ils trouvent difficilement les solutions auprès de leur pédiatre, qui sont peu ou pas formés en la matière, ou des centres du sommeil, spécialisés dans les pathologies et non dans les troubles du comportement et dans lesquels il faut attendre des mois avant de pouvoir obtenir un RDV.

C'est donc pour aider parents et enfants à dormir sur leurs deux oreilles que la spécialiste du sommeil Kelly Champinot propose des ateliers et du coaching individuel avec [Bébé & Confidences](#).



Kelly Champinot, la spécialiste du sommeil de l'enfant de 0 à 5 ans

C'est parce qu'elle a rencontré à plusieurs reprises des problèmes de sommeil avec sa fille ainée que Kelly Champinot a eu l'idée de fonder Bébé & Confidences. Confrontée à de courtes siestes, à de nombreux réveils nocturnes, au refus d'aller dormir et à une dépendance totale de sa fille pour s'endormir, elle a effectué de nombreuses recherches pour trouver des solutions et tester de nombreuses approches.

En 2014, elle découvre Brigitte Langevin, une célèbre conférencière canadienne auteure d'excellents livres sur le sommeil du nourrisson.

Kelly raconte :

Elle a véritablement changé notre quotidien et m'a fait prendre conscience de l'importance du sommeil tant pour le bon développement de l'enfant que pour garder un équilibre familial.

Deux ans plus tard, Kelly retrouve Brigitte Langevin, cette fois en tant que professionnelle. Elle se forme à ses côtés afin de pouvoir elle-même accompagner des familles épuisées et à bout de solutions.

Avec Bébé & Confidences, l'enfant migre vers de l'autonomie pour s'endormir et se rendormir seul.



Les ateliers collectifs Bébé & Confidences

Kelly Champinot anime des ateliers qui ont pour but de donner une boîte à outils complète aux parents. Elle aborde différents thèmes :

- Rythme et quantité de sommeil par tranche d'âge
- Conditions d'endormissement
- Mise en place d'une bonne routine du coucher et d'un rituel du lever
- Méthodes d'apprentissage pour faire migrer l'enfant progressivement vers l'autonomie

Les parents peuvent piocher dans cette « boîte à outils » en fonction de leurs problématiques, de l'âge et du tempérament de leur enfant ainsi que de leurs valeurs et de ce qu'ils sont capables de mettre en place. D'une durée de 1h30, les ateliers se déroulent en présentiel ou en visioconférence.

**Accompagnement
périnatal**

**Coaching
sommeil de l'enfant**

Les accompagnements individuels

La spécialiste du sommeil propose également des accompagnements très différents pour coller au plus près aux besoins des parents :

- Accompagnement simple à domicile ou à distance par téléphone ou visioconférence
- Accompagnement à domicile jusqu'à endormissement de l'enfant pour rassurer les parents dans la mise en place du protocole
- Possibilité d'avoir une nurse de nuit sur une ou plusieurs nuits pour pouvoir récupérer avant de faire une consultation

Il suffit en règle générale d'une seule consultation pour obtenir des résultats.

De beaux projets pour des bébés et des parents plus sereins

Kelly Champinot a de nombreux projets pour l'avenir. Elle souhaite apporter toujours plus de contenu aux parents, via le développement de kits de sommeil par tranche d'âge, des articles qu'elle écrit pour le site *Parole de Mamans*, et des outils qu'elle développe, comme par exemple les cartes de routine du sommeil.

Elle a aussi pour ambition de former d'autres professionnels de la périnatalité pour que davantage de personnes soient capables d'accompagner des familles sur la thématique du sommeil. Elle pense également développer des partenariats avec des professionnels et des marques proposant des produits liés au sommeil, et à s'inscrire dans les programmes de conciliation vie professionnelle/vie personnelle de certaines entreprises pour pouvoir accompagner les jeunes parents au retour à la maison.

Quelques témoignages de parents séduits par les conseils de Kelly Champinot

"Nous avons fait appel à Kelly lorsque notre bébé avait 5 mois 1/2, et grâce à elle nous avons enfin retrouvé le sommeil !

Pour être honnête, je ne pensais pas avoir la force d'appliquer la méthode, mais nous étions épuisés... Lorsque nous avons mis en place le process bébé se réveillait 2/3 voir 4 fois la nuit pour téter...

Nous avons appliqué à la lettre vos conseils et en 48h bébé a fait ses nuits... De 19h à 6h, les siestes ont pris un peu plus de temps... environ 1 semaine mais désormais bébé dort 1h30 le matin, 2h en début d'après-midi et 40min en fin d'après-midi.

Aujourd'hui après 1 mois et demi, si nous décalons la sieste de 5/10 min il s'endort sur son tapis d'éveil... il a totalement pris le rythme !

Je conseille les yeux fermés vos services et si jamais j'ai à nouveau besoin de vous je vous recontacterai tout de suite !

Process simple à mettre en place et efficacité garantie !"

"A 4 mois on se levait jusqu'à 7 fois par nuit. Kelly est venue un lundi matin, nous a fait une feuille de route pour la journée et la nuit de notre loulou. Elle nous a appris à reconnaître les trois niveaux de cris. Quatre jours après il fait 20h/7h sans réveil ni biberon. On revit ! Merci Kelly !"

"Atelier très intéressant ! Un échange super productif et une réelle disponibilité de Kelly Champinot. Les conseils sont super et nous remarquerons rapidement de réels changements positifs sur notre enfant. Cela fait beaucoup de bien. Je recommande à tous les parents avec des questions de faire appel à bébé et confiance. Merci beaucoup !"



À propos de Kelly Champinot

Kelly Champinot est devenue baby planner en 2014 après une carrière dans les fonctions commerciales et marketing. Diplômée d'une école supérieure de commerce, elle a travaillé pendant plusieurs années dans l'univers de la petite enfance ; elle a passé huit ans dans l'alimentation infantile chez Blédina-Danone et dans l'univers de la petite puériculture chez Philips Avent.

Après sa première grossesse, Kelly a eu envie de changement. Elle a voulu donner plus de sens à son quotidien et à son projet professionnel, et laisser parler la passion qui sommeillait en elle : aider les familles qui ne trouvent pas toutes les réponses et solutions pour s'occuper de leur bébé dans l'accompagnement existant.

Elle a décidé de mettre à profit son expertise professionnelle et son vécu de maman au service de sa passion, et s'est formée pour devenir consultante en périnatalité et spécialiste du sommeil de 0 à 5 ans. La Lyonnaise a ensuite fondé [Bébé & Confidences](#) pour pouvoir accompagner les futurs et jeunes parents sur les plans émotionnels et organisationnels afin de leur apporter la sérénité nécessaire à un bon équilibre familial.

À 35 ans, Kelly est comblée :

Je vis mon quotidien de femme et mampreneur à 10 000 à l'heure mais aucune de mes journées ne se ressemble et l'humain reste au centre de mon activité. Je sais pourquoi je me lève le matin !

Kelly Champinot est aussi l'experte sommeil de [MagicMaman](#). Elle écrit des articles pour le site *Paroles de Maman* et travaille avec des MJC, des micro-crèches, des cafés poussettes et des maternités. En février 2018, l'émission Zone Interdite de M6 a mis un coup de projecteur sur son activité.

Pour en savoir plus

Site web : <http://www.bebeetconfidences.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/bebeetconfidences/>

Contact presse

Kelly Champinot

E-mail : bebeetconfidences@hotmail.com

Téléphone : 06 42 32 88 94