

Bébé & Confidences, l'expert du sommeil des bébés et des enfants, aide les familles à retrouver le sourire

L'arrivée d'un enfant est un bonheur intense mais aussi un bouleversement pour toute la famille... surtout lorsqu'il ne veut pas dormir ! Il est très éprouvant, physiquement et moralement, de faire face aux longues heures à tenter d'aider son bébé à trouver le sommeil, aux multiples réveils nocturnes, aux micro-siestes...

Alors que 40% des enfants souffrent de troubles du sommeil, c'est toute la vie de la famille qui est impactée. Et la santé de bébé est aussi mise à rude épreuve : un sommeil de qualité est indispensable à son bon développement.

Les parents se sentent désemparés, tentent de trouver des solutions dans l'urgence, qui le plus souvent ne fonctionnent pas. Les avis qu'ils entendent se contredisent, ce qui est particulièrement stressant, et l'épuisement guette...

C'est pour en finir avec cette situation que [Bébé & Confidences](#), l'expert du sommeil de bébé et de l'enfant, propose un accompagnement sur-mesure aux familles et forme de nouveaux consultants en sommeil.



Bébé & Confidences

"Il dort, je dors, nous dormons."

Les problèmes de sommeil des enfants ne sont pas une fatalité !

De 0 à 5 ans, il est très fréquent que les enfants rencontrent des problèmes de sommeil. Un mauvais dormeur à 5 mois a d'ailleurs plus de chance de l'être à 20 mois et à 56 mois qu'un bon dormeur, c'est dire l'importance qu'une mauvaise hygiène peut avoir sur le rapport au sommeil de l'enfant.

Cette situation, Kelly Champinot la connaît bien pour l'avoir vécue "de l'intérieur" avec ses 2 enfants pour des raisons très différentes à chaque fois : difficultés liés à l'allaitement, endormissement au petit doigt puis relevés intempestifs avec le passage au lit de grand pour sa fille, problèmes de reflux, d'allergie aux protéines de lait, réveils très matinaux et nuits ponctuées de terreurs nocturnes pour son fils.

Elle s'est beaucoup documentée, s'est faite aidée par des professionnels et a trouvé des solutions qui ont radicalement changé son quotidien.

De là, est née sa vocation pour le sommeil afin de rendre toutes ces connaissances accessibles au plus grand nombre. Elle a entrepris de se former au Canada et en France auprès d'experts et de pédiatres spécialisés dans le sommeil de l'enfant, a suivi une formation sur l'allaitement maternel et sur le décodage des pleurs de bébé, étant elle-même maintenant instructrice en Dunstan Baby Language.

Afin d'aider tous les parents confrontés à ces situations et en demande d'accompagnement, elle fonde Bébé & Confidences en 2016.

Kelly souligne :

Avec mes 5 années d'expérience dans l'accompagnement des familles, je sais aujourd'hui qu'il existe des solutions adaptées à chaque famille et à chaque enfant.



Plus de 2500 familles aidées en 5 ans... et autant de sourires retrouvés

Bébé & Confidences est **LE spécialiste du sommeil de bébé et de l'enfant.**

Une aventure que Kelly a commencé seule mais qu'elle a su enrichir avec l'arrivée de nouveaux coachs formés eux aussi auprès d'organismes différents. Cette structure dynamique est aujourd'hui la première **équipe mixte** de consultants en sommeil.

Benoit, qui a intégré la Dream Team cette année, apporte une réelle valeur ajoutée à cette approche qui se veut inclusive : les papas aussi doivent aussi se sentir écoutés et compris. Sa vocation de rendre le sommeil accessible à tous et la qualité de ses prestations ont rapidement été remarqués. Aujourd'hui, Bébé & Confidences est recommandé par de nombreuses familles et professionnels de la petite enfance.

Kelly est l'experte sommeil de MagicMaman, a été recommandée entre autres par Les Louves, a des partenariats avec des marques fortes dans l'univers de la petite enfance comme Tommee Tippee et a collaboré avec Lillydoo, Emoi Emoi, Paroles de maman, My Baby Factory. Ce sont environ 200 familles qui sont chaque mois accompagnées par l'équipe.

Sa force ? Une **approche holistique** basée sur le sommeil, l'allaitement, les pleurs et l'alimentation car tous ces sujets sont très connectés les uns aux autres. Une personnalisation de ses solutions qui prennent en compte, la grossesse de la maman, l'histoire de l'accouchement, le mode de garde de l'enfant, son alimentation, son tempérament, les valeurs et le style parental et ce que les familles ont déjà testé.

Un accompagnement pour toutes les familles



Pour aider tous les parents à trouver un accompagnement répondant à leurs besoins, Bébé & Confidences propose deux formules distinctes :

La Consultation personnalisée (de 0 à 5 ans)

Elle s'adresse à tous les parents qui souhaitent comprendre la physiologie du sommeil de leur enfant, n'ont vu aucune amélioration avec ce qu'ils ont testé, ont besoin d'un plan de marche clair, ou encore veulent identifier et comprendre les pleurs de leur bébé pour mieux y répondre.

Parce que les parents se posent de nombreuses questions au quotidien, Bébé & Confidences démocratise l'accès aux réponses personnalisées d'experts qualifiés.

Il suffit souvent de quelques ajustements, de la mise en place d'un rythme adapté, de bons outils et d'un brin de patience pour que tout rentre dans l'ordre !

Le + Bébé & Confidences : la prise en compte des habitudes, mode de vie, contraintes organisationnelles, style parental et objectifs propres à chaque famille.

Prix : 80 euros.

Le Coaching sommeil de 21 jours by Kelly

Savez-vous que les neurosciences ont démontré que le cerveau a besoin d'environ 21 jours pour qu'une habitude devienne un automatisme ?

Le but de ce coaching est donc de définir un programme personnalisé, main dans la main, qui va durer 3 semaines afin d'instaurer de nouvelles habitudes pérennes pour atteindre l'objectif sommeil déterminé à l'avance.

Concrètement, le coaching se déroule de la façon suivante :

1. Analyse du questionnaire et agenda du sommeil préalablement rempli : cela va permettre à Kelly de préparer un programme sommeil personnalisé qui sera ensuite discuté avec les parents dans le détail ;
2. 1er RDV d'1h en visioconférence : présentation de la physiologie du sommeil de l'enfant et du plan personnalisé adapté à son âge, mais aussi aux problématiques, valeurs et style parental ;
3. Suivi et accompagnement au quotidien pendant les 21 jours, via un outil partagé, pour valider l'évolution du sommeil de l'enfant ;
4. 6 RDV téléphoniques d'environ 20-30 minutes pour bénéficier d'un réel soutien et réaliser les ajustements nécessaires au bon moment.

Prix : 480 euros

Une formation professionnelle pour intégrer le réseau "Il dort, je dors, nous dormons"



Bébé & Confidences a lancé en 2021 sa propre formation destinée aux professionnels de la petite enfance ou de la parentalité.

Son objectif : leur permettre d'être opérationnels dès la fin de la formation afin qu'ils puissent mettre leur expertise au service de ceux qui en ont besoin.

Les candidatures sont sélectionnées en fonction de leur qualité car il n'y aura que peu de consultants formés chaque année afin de garantir un niveau d'excellence. De plus, tous les

professionnels seront ensuite accompagnés dans le début de leur pratique.

Ils feront également partie du nouveau réseau de professionnels du sommeil formés par Bébé & Confidences « il dort, je dors, nous dormons », un réseau que Kelly va faire vivre dans le temps pour être à la fois une entraide quotidienne pour tous les professionnels du sommeil, un partage de bonnes pratiques et des mises à jour de connaissances.



La formation inclut entre autres :

- Une partie théorique articulée autour de 10 modules (environ 30h) en visioconférence avec Kelly incluant le sommeil, l'allaitement et le Dunstan Baby Language ;
- Une partie pratique avec des accompagnements de famille (environ 12h) en présence de Kelly.

Tarif : 2240 euros

A propos de Kelly Champinot, la fondatrice



Passionnée par le domaine de la petite enfance, la lyonnaise Kelly Champinot est Diplômée d'une école supérieure de commerce. Elle a travaillé durant 8 ans dans l'alimentation infantile chez Blédina-Danone et dans l'univers de la petite puériculture chez Philips Avent.

Suite à un problème de santé, elle décide de repenser sa vie pour lui donner plus de sens, afin d'être davantage dans l'accompagnement. Kelly veut être au plus près des personnes à qui elle s'adressait dans ses précédents postes et retrouver davantage de liens humains.

Lorsqu'elle devient maman, le domaine du sommeil de l'enfant s'impose à elle comme une évidence.

Elle confirme :

La naissance de ma fille Margaux m'a fait prendre conscience à quel point le sommeil de bébé impacte l'équilibre de toute la famille !

Kelly se tourne alors vers une auteure et conférencière canadienne, une spécialiste du sujet. Cette dernière l'aide à mettre en place des mécanismes qui changent tout en sauvant leurs nuits et en ramenant l'harmonie.

Pour Kelly, c'est une véritable révélation : elle sait à cet instant que sa vie professionnelle vient de prendre un nouveau tournant. Elle se forme auprès de plusieurs professionnels et notamment de Marie-Josèphe Challamel, pédiatre spécialiste du sommeil.

Aujourd'hui, elle continue de se former de façon continue sur le sommeil et tous les sujets qui y sont directement liés (allaitement, pleurs de bébé...), persuadée de l'importance d'être au fait des recherches réalisées dans son domaine.

Elle précise :

Mon travail n'a pas de vocation médicale mais plutôt celle d'écouter et d'accompagner les familles en leur donnant des clés sur-mesure pour améliorer le sommeil de leur enfant et retrouver un équilibre familial.

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.

Des projets à foison

Aujourd'hui, Bébé & Confidences ambitionne d'agir comme aujourd'hui dans le curatif MAIS AUSSI dans le préventif en travaillant beaucoup plus en amont avec des PMI, maternités et professionnels médicaux.

Kelly explique :

Le sommeil des jeunes enfants fait partie des besoins physiologiques fondamentaux garantissant à l'enfant un bon développement. C'est pourquoi ce sujet est devenu un enjeu de santé publique et nous œuvrons au quotidien pour apporter toujours plus de solutions et de contenus. Pour rendre le sommeil de plus en plus accessible et réduire les délais encore trop longs pour avoir un RDV, nous allons former chaque année de nouveaux consultants en sommeil.

Notre équipe va aussi être amenée à s'agrandir, notamment en accueillant davantage de papas mais aussi de nouvelles expertises en complément du sommeil pour avoir une approche pluridisciplinaire.

En parallèle, Bébé & Confidences développe de nouveaux partenariats avec des marques fortes qui travaillent dans le domaine du sommeil et souhaite proposer toujours plus de contenus gratuits (ex : les lives questions-réponses du mercredi).

Pour en savoir plus

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

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

Instagram : <https://www.instagram.com/bebeetconfidences/>

Contact Presse

Kelly Champinot

E-mail : bebeetconfidences@hotmail.com

Tel : 0049 151 576 408 99