



CLÉMENTINE BESSON
FORMATRICE & ANALYSTE SOMMEIL

**ET SI LA SOLUTION
C'ÉTAIT UN MEILLEUR
SOMMEIL ?**

**ET QUELQUES SEMAINES
POUR TOUT RECOMMENCER !**

*"La vie est pleine de
Surprises, Dormez la bien
pour mieux la Vivre"*

SIRET : 98316399900011

Clémentine BESSON



Formatrice et Analyste Sommeil



www.YBYC.org



Clémentine, N.J. Besson



@Clem_taide_a_dormir



Besson.YBYC@gmail.com

Mon Parcours

Moi, c'est Clémentine, de formation
Chercheuse en Neurosciences
spécialisée dans la Psycho-Biologie du
Sommeil.

Après plusieurs années dans la
Recherche Hospitalière, j'ai été déçue de
voir que beaucoup des Connaissances
que j'avais acquises à l'Université
n'étaient pas appliquées/exploitées par
Manque de moyens et/ou de temps.

J'ai donc décidé de prendre le Taureau
par les cornes et de lancer YBYC.

Pour une Vie + Apaisée.

Le Projet

Rééduquer le Sommeil
grâce à la Science.



POURQUOI ?

- Améliorer le Sommeil et Accompagner les Difficultés qui y sont liées.
- Prévenir l'Apparition de Nouvelles Maladies/Blessures et Améliorer la Santé Générale
- Créer une Etape entre les Difficultés de Sommeil et les Somnifères/Mélatonine
- Apporter une Option de Prise en Charge aux Polysomnographies non Concluantes
- Assurer un Suivi et la Mise en Place d'outil pendant le Délais/Errance Diagnostique
- Soulager les Généralistes, Cliniques du Sommeil, les Urgences et la Sécurité Sociale
 - Empêcher la Désinformation et Garantir une Source Fiable et Accessible
 - Collaborer avec les pros de santé et Compléter la Prise en Charge Médicale
- Recommander vers les bons Professionnels en cas de Suspensions
- Faciliter l'accès à la Santé à Tous.tes

COMMENT ?

En réalisant un Bilan des

Habitudes de vie liées aux

Mécanismes Biologiques du Sommeil.

Puis, j'Identifie les Outils à mettre en place.

(i.e. : des pratiques favorisant un bon sommeil
selon les dernières recommandations scientifiques)

POUR QUI ?



Tout le Monde de 8 à 65ans.

Mais encore + pour :

- Les Ados en pleine Puberté
- Les "Insomniaques Récalcitrants"
- Les Femmes Enceintes/Ménopausées
- Ceux avec des Maladies Chroniques
- Les Sportif.ves
- Les Stressé.es

Le Petit + :

Je forme
également les
Professionnel.les
de Santé à mieux
prendre en
Charge les
Difficultés de
Sommeil.



LES FORMATS :

EN PACK TÉLÉCONSULTATIONS

(Bilan + 1h30 sur 2 Séances + Récapitulatifs
+ Supports - 140 € Adulte & 110€ (Pré)Ados)

EN FORMATION PROFESSIONNELLE

(6H ou 12H + Supports Sommeil, sur Devis)

(BIENTÔT) EN E-LEARNING PERSONNALISÉS

(65€ ou Tarif Régressif en Fonction du QF)



+ d'infos sur le Site

YBYC.org