



COMPRENDRE ET TRAITER LES INSOMNIES

MODULE 1 : COMPRÉHENSION ET DIAGNOSTIC

Qu'est-ce que le sommeil ?

Définition du sommeil

Hypnogramme

Pourquoi le sommeil est-il si important ?

Les différents types de dormeurs

Le rythme circadien

Les hormones impliquées dans le processus veille-sommeil

Diagnostic de l'insomnie

Diagnostic de l'insomnie chronique

Modèle d'installation de l'insomnie chronique

Le cercle vicieux de l'insomnie

Autres troubles du sommeil

Diagnostic différentiel et comorbidités

Les échelles de mesure

Les différents tests de sommeil

MODULE 2 : TRAITEMENT

Début de la prise en charge

Anamnèse de sommeil

Agenda du sommeil

Le sommeil connecté

Psychoéducation

L'importance de la psychoéducation

Différence entre fatigue et somnolence

Principe d'alternance en journée

L'hygiène de sommeil

Les écrans

Volet comportemental

Définir une efficacité de sommeil

[Training Institute for Psychology & Health](https://www.tipspsychologyhealth.com)

Rue Courbevoie 6/002

B-1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

admin@tipspsychologyhealth.com

BE0727441602

IBAN: BE81 0689 3416 7924



CONTENU DE LA FORMATION



Définir une fenêtre de sommeil
Extraire les données d'un témoignage
Le reconditionnement lit-sommeil
Les siestes
La fin de soirée
Posture thérapeutique

Volet cognitif

Croyances, attitudes et mythes
Clôture du travail et des choses à faire

Volet émotionnel

Qu'est-ce qu'une émotion ?
Pratique de spécification émotionnelle

Volet corporel

Exemples de pratiques corporelles amenant la détente

Fin de la prise en charge

Que faire en cas de non-réponse au traitement ?
Prévention des rechutes et thérapie générale

MODULE 3 : THÈMES SPÉCIFIQUES

Les aides médicamenteuses et phytothérapeutiques

Les plantes alliées du sommeil
Les somnifères

Le sevrage aux somnifères

La prise en charge des co-morbidités

Le travail à horaires irréguliers

Les rêves et les cauchemars

[Training Institute for Psychology & Health](https://www.tipsychologyhealth.com)

Rue Courbevoie 6/002

B-1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

admin@tipsychologyhealth.com

BE0727441602

IBAN: BE81 0689 3416 7924