

**PROGRAMME**  
**Journée de formation du 20 novembre 2024**  
**Prise en charge de l'insomnie : Niveau Perfectionnement**

Formation proposée par « Sommeil-formations.com » en partenariat avec la SFRMS

**Prérequis : utiliser parfaitement l'agenda de sommeil, savoir proposer les bases de la TCC-I (Restriction de sommeil et contrôle du stimulus).**

**DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION**

Matinée	<b>Les TCC-I et physiopathologie de l'insomnie</b>
08h30-9h00	Accueil des participants
9h00 -10h00	TCC-I et Insomnie de l'adulte sans comorbidités : rappels
10h00-12h00	Prise en charge des Insomnies de l'enfant et de l'adolescent : rappel
12h00-13h00	<b>Déjeuner</b>
13h00-14h00	Vidéo « pensées dysfonctionnelles » <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail en groupes sur les pensées automatiques</li> <li>• Synthèse thérapies cognitives</li> </ul> <b>Et quand la TCC ne suffit pas...</b>
14h00-15h00	Traitements médicamenteux : quelle place ? (Enfant, Adolescent et Adulte)
15h00-16h00	Traitements alternatifs psychothérapeutiques au travers de cas complexes dont COMISA
16h00-17h00	Cas insomnie + PTSD + Cauchemars
<b>CONCLUSION ET FIN DU SEMINAIRE</b>	

*Des pauses seront proposées tout au long de la journée de la formation.*

## SCENARIO PEDAGOGIQUE

### Formation en présentiel

- Perfectionnement des connaissances : Formations en alternance, une année sur 2. La formation 2024 est consacrée au perfectionnement de la prise en charge de l'insomnie.

La plainte d'insomnie est un motif régulier de consultations. Les patients, demandeurs d'un traitement immédiat, sont actuellement surtout pris en charge par une prescription d'hypnotiques, prescription souvent renouvelée ensuite systématiquement. Parfois, au contraire, ils sont laissés seuls avec leur plainte lorsque le médecin refuse la prescription de tout hypnotique ou décide de manière péremptoire l'arrêt de toute molécule, dirigeant le patient vers des thérapeutiques n'ayant fait aucune preuve d'efficacité dans la littérature internationale telle que la phytothérapie, la mélatonine ou autre.

L'insomnie est un trouble à part entière qui est source de paradoxe : trouble fréquent touchant environ 1 français sur 5 (10% pour les formes sévères), non sans conséquences (Troubles de concentration, troubles de l'attention, conséquences sociales, professionnelles, altération de la qualité de vie, trouble de la gestion émotionnelle, risques suicidaires, dépressions, addictions mais également troubles cardiovasculaires dont l'HTA) mais non ou mal traitée.

Une prise en charge appropriée du patient insomniaque fait appel aux principes de la médecine comportementale qui intègre tous les aspects du trouble physiologique, comportemental et psychologique. Les techniques de psychothérapies cognitives et comportementales adaptées à l'insomnie (TCC-I) sont d'efficacité reconnue et leur niveau de preuve dans la littérature internationale ne peut être contesté. Les différents consensus internationaux, européens ou français, les mettent en première ligne dans les recommandations de prise en charge de l'insomnie chronique. Souvent, elles sont présentées sous forme de programmes comportant différentes techniques, chacune d'entre elles ayant montré leur efficacité comme la restriction de sommeil, le contrôle du stimulus, la relaxation et l'éducation thérapeutique basée sur les comportements de sommeil requis par la physiologie du sommeil. L'association de ces différentes techniques permet une plus grande efficacité. La prise en charge de l'insomnie impose de bien savoir comment utiliser ou sevrer les hypnotiques, en fonction des situations et des besoins ; savoir aussi faire appel à des approches spécifiques considérées comme complémentaires et à même de répondre à des besoins particuliers, comme la méditation de pleine conscience ou l'hypnose.

### Résultats attendus après la formation :

La formation a pour objectif d'apporter aux cliniciens les fondamentaux de ces approches et permettre une prise en charge de l'insomnie efficiente. Cette formation comporte deux niveaux de formation. La première s'intéresse à la base fondamentale de la prise en charge de l'insomnie chronique, plutôt proposée en soins primaires (définition, arbre décisionnel de recherche de comorbidités, agendas de sommeil, restriction de sommeil, contrôle du stimulus) chez l'adulte comme chez l'enfant. La seconde est un niveau de perfectionnement plus spécifique, s'intéressant surtout à la prise en charge des insomnies comorbides et nécessitant la parfaite connaissance et utilisation des techniques précédemment citées en prérequis.

**Intervenants :**

**Pr Stéphanie Bioulac**

Pédopsychiatre, spécialiste du sommeil (CHU de Grenoble)

**Dr Agnès Brion**

Psychiatre, Spécialiste du sommeil (Paris)

**Dr Isabelle Poirot**

Psychiatre, Spécialiste du sommeil, Praticien Hospitalier (CHRU de Lille)

**Dr Sylvie Royant-Parola**

Psychiatre, Spécialiste du sommeil (Paris)

**Inscription :**

En ligne sur le site <http://www.sommeil-formations.com/>

Renseignements et inscriptions :

Mail : [contact@sommeil-formations.com](mailto:contact@sommeil-formations.com)

Tel : +33 (0)3 20 91 54 60

Sommeil-Formations : n° Agrément organisme de formation professionnelle : 32591009459

Organisme DPC : 6339