EURL Centre de gestion des ressources
27 rue André Vasseur
31200 Toulouse
Email : s.brune@cegeress.fr
Tel : 06 22 52 93 67

TCC de l'Insomnie adaptée aux troubles psychiatriques

Formation qui permet de se spécialiser dans la prise en charge du trouble insomnie, l'intégrer dans sa pratique psychothérapeutique et/ou s'affilier au réseau du centre de l'insomnie

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Psychologues /Psychothérapeutes (n°RPPS obligatoire)
- Médecins (psychiatre ou formé en psychothérapie)

Prérequis

- Etre un professionnel de santé mentale
- Avoir suivi la formation TCC de l'Insomnie (3 jours) ou formation équivalente (validation sur dossier)

Accessibilité et délais d'accès

Notre centre de formation est accessible à toute personne à mobilité réduite. Pour tout besoin particulier, merci de nous contacter, nous mettrons tout en oeuvre pour adapter la formation à vos besoins.

2 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Nouveauté 2026.
Nos indicateurs Qualité sont basés sur la satisfaction des stagiaires au regard de la réponse à leurs attentes et besoins initiaux (taux de satisfaction et nombre de stagiaires).

Objectifs pédagogiques

- Identifier les spécificités des comorbidités anxieuses, dépressives et traumatiques dans la prise en charge de l'insomnie
- Identifier les profils d'hyperéveil et les solutions thérapeutiques adaptées dans une approche transdiagnostique
- Traiter les cauchemars par la technique RIM (Répétition d'Imagerie Mentale)
- S'entrainer en pratique aux techniques de prise en charge intégratives de l'insomnie avec des études de cas cliniques et des cas complexes

Contenu de la formation

- Troubles anxieux et insomnie
  - Spécificités de la prise en charge TCCI en présence d'un trouble anxieux et/ou d'un trouble de l'adaptation
  - Anxiété de performance au coucher
  - Phobie du coucher et technique de désensibilisation systématique
- Troubles du rythme circadien
  - Identification des différents troubles du rythme circadien
  - Prise en charge du trouble affectif saisonnier : symptômes et traitement
  - Les principes de la chronothérapie
- Hypereveil : un mécanisme physiolopathogique central et transdiagnostique
  - Les différentes dimensions de l'hyperéveil en fonctions des modèles explicatifs
  - Identifier et évaluer les profils d'hypereveil
  - Implications et solutions thérapeutiques intégratives
- Troubles de l'humeur et insomnie

EURL Centre de gestion des ressources
27 rue André Vasseur
31200 Toulouse
Email : s.brune@cegeress.fr
Tel : 06 22 52 93 67

- Spécificités de la prise en charge TCCI en présence d'un trouble de l'humeur unipolaire et bipolaire
- Intégrer la régulation des troubles du rythme veille sommeil dans la prise en charge
- Prévention des rechutes

- Trouble de Stress Post traumatique et insomnie
  - Spécificités de la prise en charge TCCI en présence d'un Trouble de Stress Post Traumatique
  - Intérêt de l'EMDR en prise en charge intégrative
- La maladie des cauchemars
  - Les parasomnies dans le sommeil, définitions
  - Traitement des cauchemars
  - La technique de Répétition d'Imagerie Mentale (RIM) en pratique
- Études de cas cliniques et d'agendas du sommeil

Organisation de la formation

Équipe pédagogique
Séverine Brune, fondatrice du centre de l'insomnie, psychologue formatrice enseignante

Ressources pédagogiques et techniques
- Pédagogie active avec échange d'expérience
- Etudes de cas cliniques
- Conférences d'expert
- Support synthétique sous forme de fiches pratiques à télécharger en fin de formation
- Diaporama du stage à télécharger en fin de formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation
- Feuille de présence
- Mises en situation
- Etudes de cas clinique
- Présentation orale d'un cas clinique en distanciel dans les 6 mois suivant la formation
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire à une mois de la formation afin d'évaluer l'apport du contenu sur la pratique professionnelle
- Attestation de compétences en fin formation

Prix : 780.00

Date de création : 11 octobre 2026