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

Traitement Comportemental et Cognitif de l'Insomnie en pratique

Cette formation permet aux professionnels de santé d'intégrer la prise en charge du trouble insomnie dans leur pratique avec une approche comportementale et cognitive spécifique à l'insomnie.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des apprenants

- Médecins
- Psychologues/psychothérapeutes
- Infirmier(es), autres professionnels de santé sur dossier

Prérequis

- Etre un professionnel de santé
- Avoir un numéro RPPS/ADELI

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

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

- Connaitre la physiologie du sommeil et ses mécanismes de régulation
- Savoir identifier les facteurs prédisposants, déclencheurs et de maintien du trouble insomnie
- Savoir évaluer l'insomnie : utilisation pratique de l'agenda du sommeil et des échelles d'évaluation
- Savoir synchroniser les mécanismes de régulation du sommeil
- Connaitre et s'entrainer en pratique aux techniques comportementales et cognitives de l'insomnie
- Acquérir une méthodologie et des outils pratiques de consultation en individuel et en groupe

Contenu de la formation

- Physiologie et mécanismes de régulation du sommeil
    - La physiologie du sommeil, l'évolution du sommeil avec l'âge et ses processus de régulation : la somno éducation en pratique
    - Profil circadien et besoin de sommeil : les différences individuelles
    - La régulation chronobiologique en pratique
- Le trouble insomnie
    - Diagnostic et diagnostics différentiels
    - Physiopathologie du trouble insomnie et modèles explicatifs
    - Comprendre l'insomnie et savoir identifier les facteurs prédisposants, déclencheurs et de maintien du trouble insomnie

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

- La TCC de L'Insomnie en pratique
    - La consultation insomnie: guide de questionnement, analyse fonctionnelle, objectifs et propositions thérapeutiques
    - Les techniques comportementales et cognitives adaptées à l'insomnie en pratique
    - Les formats de la TCCI: individuel/groupe/digital...
    - Le cas particulier du travail posté/horaire atypique et du jet lag social: recommandations actuelles
- L'évaluation de l'insomnie
    - Utilisation et analyse de l'agenda du sommeil en pratique
    - Les échelles d'évaluation
    - La place des outils connectés
- Études de cas cliniques
    - Mises en application des techniques, mises en situation
    - Réflexion en petits groupes autour de cas cliniques, points de vigilances
    - Présentation/supervision d'un cas clinique dans les 6 mois suivant la participation au module (en individuel, visio de 30mn)

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
- Etude de cas cliniques en petits groupes
- Mises en situations/cas cliniques
- Support synthétique sous forme de fiches pratiques à télécharger à la fin du stage
- 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
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire à 1 mois de la formation afin d'évaluer l'apport du contenu du stage sur la pratique professionnelle
- Présentation d'une étude de cas
- Attestation de compétences en fin de formation

Prix : 1170.00

Date de création : 11 octobre 2026