

TCC de l'insomnie en pratique libérale de ville. Exemple d'une collaboration entre un médecin somnologue et une psychologue dans le département du Tarn

BRUNE Séverine – Psychologue, Castres, France
MULLENS Éric - Médecin du sommeil, Castres, France

Objectif

Le traitement comportemental et cognitif de l'insomnie (TCC-I) est une alternative thérapeutique non pharmacologique validée pour traiter l'insomnie chronique. Cependant, les rares médecins du sommeil libéraux ont peu de temps à lui consacrer. Pour y remédier nous avons essayé d'instaurer une collaboration entre un médecin somnologue (MS) et une psychologue (P) dans un cabinet de ville en janvier 2012.

Méthode

Nous avons opté pour des ateliers de groupes (AG) de 4 patients. Le MS oriente le patient vers P. Les AG comprennent 4 séances d'une durée de 1h30 : information générale avec remise du livret de traitement, restriction du sommeil, contrôle du stimulus, abord cognitif. Des questionnaires de satisfaction et des entretiens ont été effectués afin d'identifier les points positifs et les freins rencontrés par les patients. Nous présentons les résultats des 2 premiers groupes soit 8 patients

Résultats

6 H, 10F, Age moyen 56. Valeurs moyennes en début et en fin de traitement : efficacité du sommeil 65–91%, échelle de sévérité de l'insomnie 18-7, latence d'endormissement 54–17 mn, éveils nocturnes : nombre 2,6 –1, durée 54-16 mn, nombre de prise d'hypnotiques 1 à 0,4. Les freins identifiés : méconnaissance de cette alternative thérapeutique par leur médecin traitant et par les patients qui nécessite de prendre un temps important d'information pour les impliquer dans la démarche. Investissement personnel et organisationnel : livret de traitement, réunions périodiques. Absence de prise en charge du coût financier.

Conclusion

Tous les patients ont atteint leurs objectifs et leurs attentes. Cette approche en 4 séances TCC-I en pratique libérale a été efficace pour l'ensemble des patients (avec ou sans comorbidités), ce qui permet d'avoir en première intention une réduction significative de l'insomnie. Nous réfléchissons à la création d'un réseau de professionnels de santé centré sur l'insomnie chronique, dans le Tarn, car nous estimons qu'il permettrait des économies de santé non négligeables. Voilà pourquoi les tutelles et les mutuelles devraient la reconnaître et la prendre en charge d'une façon raisonnable. Une thèse de médecine générale est en cours de réalisation afin de présenter les résultats sur 1 an.