

# INFORMATIONS PRISE DE RDV

## Internet

[www.cegeress.fr](http://www.cegeress.fr)

(onglet centre de l'insomnie)

## Téléphone

**05 62 30 01 01**



# ACCES



**27 rue André Vasseur  
Bâtiment B, 3eme étage  
31200 Toulouse**

## Voiture

Sortie 15 « La roseraie »  
Stationnement dans la rue Vasseur

## Méto

Ligne A "Les Argoulets" + 18' à pied

## Bus

Ligne 43 Arrêt « Vasseur" (5' du métro)  
Ligne 19 Arrêt "Nicol"  
Ligne 33 et 76 Arrêt « Vasseur"

## VélôToulouse

Station n°272 dans la rue Vasseur



# CENTRE DE L'INSOMNIE

**Traitement Comportemental et  
Cognitif de l'Insomnie  
(TCC-I)**

**Séverine Brune**

-  
Equipe de Psychologues

27 rue André Vasseur  
31200 Toulouse

**05 62 30 01 01**



# OBJECTIFS DU TRAITEMENT

- **Diagnostiquer** et identifier précisément les causes de votre insomnie
- **Réguler** ou « reprogrammer » votre rythme veille / sommeil pour réduire les délais d'endormissement et/ou de réveils nocturnes
- **Réduire** l'impact de l'insomnie dans la journée (fatigue, somnolence, difficultés de concentration...) et/ou réduire l'impact du fonctionnement de journée sur la qualité du sommeil (stress, anxiété, hyperéveil physiologique et mental...)
- **Modifier** les croyances/comportements liées au sommeil qui maintiennent l'insomnie
- **Minimiser / sevrer** la prise de somnifères

# SÉANCES ET ATELIERS

## Les consultations individuelles

Le Traitement TCC-I est une prise en charge non médicamenteuse.

Voir détails sur [www.cegeress.fr](http://www.cegeress.fr)

### 3 Séances

Durée de 1h espacées de 15 jours pendant le traitement.

### Tarif

60 euros la séance.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour une éventuelle prise en charge.

---

## Les ateliers collectifs d'1h30

Insomnie, gestion du stress et des émotions  
Méditation de pleine conscience, fatigue et gestion de l'énergie etc...

Dates et programmes sur [www.cegeress.fr](http://www.cegeress.fr)

# INDICATIONS THERAPEUTIQUES

## Principales indications thérapeutiques

- Insomnie chronique (non organique)
- Trouble du rythme veille / sommeil
- Dépression saisonnière
- Angoisses nocturnes, cauchemars, terreurs nocturnes, somnambulisme invalidant
- Anxiété liée au sommeil, phobie du coucher

## Principales techniques de prise en charge

- Thérapie Comportementale et Cognitive (insomnie, anxiété, dépression...)
- Chronothérapie
- Luminothérapie
- Neurofeedback et biofeedback de cohérence cardiaque
- Méditation de pleine conscience, sophrologie
- Thérapie des schémas, ACT