

## Le trouble insomnie: du diagnostic aux traitements actuels - niveau 1-

*Cette formation permet aux professionnels de santé de mieux connaître le trouble insomnie et les recommandations actuelles de traitement*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours)

### Profils des apprenants

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

### Prérequis

- être un professionnel de santé (médical ou paramédical)

### 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.

4 semaines

### Qualité et indicateurs de résultats

Nouveauté 2024.

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

- Savoir caractériser une insomnie : critères diagnostiques et diagnostics différentiels
- Comprendre les mécanismes en jeu et les différents facteurs qui prédisposent, déclenchent et maintiennent le trouble insomnie
- Connaître les recommandations actuelles du traitement de l'insomnie
- Savoir évaluer l'insomnie : utilisation de l'agenda du sommeil et des échelles d'évaluation

## Contenu de la formation

- La consultation Insomnie
  - Les critères diagnostiques d'une insomnie, les diagnostics différentiels, classification des pathologies du sommeil
  - Les questions à poser en consultation : guide pratique et arbre décisionnel
  - Les outils d'évaluation de l'insomnie et du rythme veille-sommeil : utilisation pratique de l'agenda du sommeil, des échelles d'évaluation, la place de l'actimétrie, de la polysomnographie et des objets connectés
  - Mises en pratique et études de cas
- Les traitements de l'insomnie
  - Les dernières recommandations : place de chaque traitement (médicamenteux et non médicamenteux)
  - La psychoéducation du sommeil et de l'insomnie : le sommeil normal et sa structuration, les mécanismes du sommeil, les typologies circadiennes, les facteurs en jeu dans le développement d'une insomnie chronique, le cercle vicieux de l'insomnie
  - La thérapie comportementale et cognitive appliquée à l'insomnie chronique : principes, comment l'expliquer au patient ?

# CEGERESS FORMATION

27 rue André Vasseur  
31200 Toulouse  
Email : s.brune@cegeress.fr  
Tel : 06 22 52 93 67



- Mises en pratique et études de cas

## Organisation de la formation

### Équipe pédagogique

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

### Ressources pédagogiques et techniques

- Animation participative avec échanges d'expérience
- Mises en situation
- Etudes de cas clinique en petits groupes
- Vidéos
- Support synthétique sous forme de fiches pratiques remis à télécharger en fin de formation
- Diaporama 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 afin d'évaluer l'apport du contenu sur la pratique professionnelle
- Attestation de compétences en fin de formation

**Prix** : 450.00