

## Psychothérapie de l'insomnie - niveau 3 -

*Formation qui permet de se spécialiser et/ou de s'affilier au réseau du centre de l'insomnie en tant que médecin (psychiatre ou formé en psychothérapie) ou en tant que psychologue/psychothérapeute*

**Durée:** 15.00 heures (2.00 jours)

### Profils des apprenants

- Psychologues /Psychothérapeutes (n°ADELI obligatoire)
- Médecins (psychiatres ou formé en psychothérapie)
- Professionnel de santé formé en psychothérapie (validation sur dossier)

### Prérequis

- Etre un professionnel de santé mentale
- Avoir réussi l'évaluation d'inscription avec une note minimale de 16/20 (QCM)
- Avoir suivi le module "Le trouble insomnie: du diagnostic aux traitements actuels" de niveau 2

### 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

- Identifier les spécificités des comorbidités psychiatriques dans la prise en charge de l'insomnie et de l'hypersomnie
- Comprendre l'impact des traumatismes sur le sommeil et savoir mettre en place les techniques de traitement des cauchemars
- Connaître et appliquer les techniques de gestion de la fatigue et d'abaissement de l'hyperéveil
- Connaître et appliquer les techniques de gestion du stress et des émotions
- S'entraîner en pratique aux techniques de prise en charge intégratives de l'insomnie avec des études de cas clinique et des cas complexes

## Contenu de la formation

- Troubles psychiatriques et insomnie
  - Clinique des troubles de l'humeur et insomnie (conférence vidéo de 30 mn)
  - La plainte d'hypersomnie dans les troubles psychiatriques (conférence vidéo de 30 mn)
  - Traumatismes, EMDR et insomnie : intérêt en prise en charge complémentaire
  - La technique de Répétition d'Imagerie Mentale (RIM) en pratique pour le traitement des cauchemars
- Gestion de la fatigue et de l'hyperéveil
  - Psychoéducation : gestion de la fatigue, somnolence et tension nerveuse
  - Cartographie des sources de perte d'énergie
  - Utilisation de l'agenda de la fatigue en pratique, des outils et échelles d'évaluation

# CEGERESS FORMATION

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



- Les consignes d'hygiène de l'énergie
- Apprentissage de l'auto-gestion des pensées : flexibilité et défocalisation attentionnelle
- L'intérêt des thérapies ACT
- Gestion du stress et des émotions
  - Psychoéducation de la gestion du stress et des émotions
  - Identification et cartographie des émotions
  - Les stratégies de régulation du stress et des émotions
  - Utilisation des outils et questionnaires à proposer aux patients
  - Les techniques de sophrologie et de méditation appliquées à l'insomnie
  - Exercices pratiques
- Études de cas cliniques
  - Mises en application des techniques de prise en charge intégrative de l'insomnie autour d'études de cas (TCC I et prises en charge complémentaires)
  - Difficultés rencontrés, points de vigilance et analyse de pratique

## 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 en petits groupes
- Vidéos
- Mises en situation
- 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
- Analyse d'une étude de cas clinique
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Questionnaire à un mois de la formation afin d'évaluer l'apport du contenu sur la pratique professionnelle
- Attestation de compétences en fin formation

**Prix : 780.00**