

Programme

Prise en charge de l'insomnie : Niveau 1

A. IDENTIFICATION DE L'ORGANISME OU DE LA STRUCTURE

Sommeil formations, Des formations sommeil proposées par les spécialistes français du sommeil.

B. DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION

	CLINIQUE DE L'INSOMNIE : OUTILS ET ANALYSE FONCTIONNELLE.
Matinée	
08h30-09h30	<p>Accueil des participants</p> <p>Tour de table : présentation de chacun des participants, précision du déroulé de la journée et recueil des attentes de chacun.</p> <p>Expérience de chacun à travers des cas cliniques rencontrés dans leur pratique. Tour de table sur les pratiques de chacun, quelle analyse fonctionnelle, avec quels outils ? Identification des leviers et des blocages thérapeutiques</p>
	Insomnie : définition, rappels physio-psycho-pathologiques
09H30-11H	<ul style="list-style-type: none"> - Quelques rappels (plénière interactive): <ul style="list-style-type: none"> o Nouvelle définition de l'insomnie (enfant comme adulte) et constitution d'un arbre décisionnel (recherche de comorbidités) selon les critères de l'ICSD-3 o Recherches de comorbidités. o Questionnaires à utiliser o Discussion autour d'un cas. Proposition thérapeutique à envisager.
11h-11h30	Pause
	Outils indispensable (agenda de sommeil) et accessoires
11h30-13h00	<ul style="list-style-type: none"> - Outils utilisés et leurs indications : agenda de sommeil, place des systèmes d'auto-mesures (trackeurs, applis, agenda électronique...),

	<p>place de l'actimétrie et de la polysomnographie. (Topo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de rôle 1 : utilisation de l'agenda. Comment donner les consignes importantes pour la réalisation de l'agenda de sommeil - Travail individuel et puis mise en commun : comment interpréter un agenda. - Exemples d'agendas, agendas commentés en groupes. - Que faire d'un agenda ? quelle utilité pour la prise en charge ?
13h00-14h00	Déjeuner
Après-midi	
	<p>Prise en charge initiale : modifier les comportements de sommeil</p> <p>Comment éviter l'utilisation systématique des hypnotiques</p>
14h00-16h00	<ul style="list-style-type: none"> - Comportements de sommeil et renforcement des rythmes - Rappels physiologiques de régulation du sommeil (topo) - Jeux de rôle : donner les consignes concernant les comportements de sommeil, et le renforcement des synchroniseurs extérieurs (travail concernant les stratégies de lever, l'exposition à la lumière et les écrans, l'importance des rythmes sociaux, l'activité physique) - Comment constituer une ordonnance comportementale. - Aller plus loin dans la prise en charge : principe de la restriction de sommeil. (Topo) - Jeux de rôle : consultation « restriction de sommeil et contrôle du stimulus » avec utilisation de l'agenda.
16h00-16h15	Pause
	PLACE DE HYPNOTIQUES
16h15-17h30	<ul style="list-style-type: none"> - Quelques rappels pharmacologiques - Place des hypnotiques, place de la mélatonine : Insomnie aigüe / insomnie chronique - Sevrages en hypnotiques <p>Jeux de rôle : comment préparer le sevrage en hypnotiques.</p>
	Fin du séminaire

SCENARIO PEDAGOGIQUE

Formation en présentiel (acquisition et perfectionnement des connaissances)

Les participants alternent un travail en ateliers et en plénière.

1ERE DEMI JOURNEE :

- **RETOUR SUR L'ANALYSE DES PRATIQUES REALISEES AVANT LA FORMATION**
- **LES TECHNIQUES DE CHANGEMENTS DES COMPORTEMENTS ET DES COGNITIONS.**

Objectifs de la première demi-journée :

Savoir diagnostiquer une insomnie

Savoir ne pas prescrire de traitement hypnotique et/ou psychotrope systématiquement

Savoir utiliser un agenda du sommeil et les autres outils permettant de diagnostiquer une insomnie

2DE DEMI JOURNEE : LES APPROCHES COMPLEMENTAIRES ET LES PROGRAMMES THERAPEUTIQUES PROPOSES

Objectifs de la deuxième demi-journée :

Savoir mettre en place la restriction du temps passé au lit et le contrôle du stimulus.

Savoir modifier les comportements du sommeil

Savoir effectuer un sevrage en hypnotiques

Après la formation : pour les participants voulant se perfectionner dans le domaine de l'insomnie, il sera proposé en 2022 une formation niveau 2 « perfectionnement ».

Intervenants :

- S Bioulac
- A Brion
- I Poirot
- S Royant-Parola