

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette formation s'adresse principalement :

- aux médecins ;
- aux psychologues ;
- à toute personne travaillant dans le domaine du sommeil.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

UNE PÉDAGOGIE ACTIVE

Durant la formation, les participant-e-s seront amené-e-s à prendre connaissance du sommeil et de ses troubles. Ils-elles devront aussi se familiariser avec les modèles et concepts de la thérapie cognitivo-comportementale classique avant d'apprendre les outils spécifiques au traitement de l'insomnie chronique. Cette formation se verra aussi orientée sur l'aspect pratique incluant des études de cas et des séances d'intervention.

CRITÈRES D'ADMISSION

L'admission se fait sur base d'un dossier qui sera évalué par les responsables académiques de la formation ainsi que d'un formulaire d'inscription.

INFORMATIONS PRATIQUES

DROITS D'INSCRIPTION

Le nombre de places est limité.

Prix pour la formation complète : 1.495 €

HORAIRE ET LIEU

La formation aura lieu le samedi à l'ULB (campus Erasme) et totalisera 7 jours de cours, répartis sur l'année académique.

COORDINATEURS

Professeur Paul Linkowski, ULB et Myriam Kerkhofs, ULB

INTERVENANTS

Beaudeaux Laetitia
Cortoos Aïcha
Kerkhofs Myriam
Jurysta Fabrice
Prof. Linkowski Paul
Noël Stéphane
Prof. Nosedà André
Prof. Timmermans J.M

Vous êtes unique ?

Nos formations le sont aussi !



CONTACT

Pour vous accueillir et vous informer
Natalia Nuyts - Julie Vandenborre
Tel: 02/650 45 80
formcont@admin.ulb.ac.be

<http://formcont.ulb.ac.be>

FORMATION CONTINUE EN

Traitements cognitivo-comportementaux de l'Insomnie



Réapprenons le sommeil à nos patients

APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES... DANS LE DOMAINE DES TRAITEMENTS COGNITIVO- COMPORTEMENTAUX DE L'INSOMNIE

L'Université libre de Bruxelles vous propose une nouvelle formation, exclusive en Belgique francophone, dans le domaine des traitements cognitivo-comportementaux de l'insomnie.

OBJECTIFS

- Acquérir un ensemble de connaissances théoriques concernant le sommeil, normal et pathologique et l'insomnie plus spécifiquement
- Être sensibilisé-e aux principes et concepts sous-tendant les thérapies cognitivo-comportementales
- Acquérir une connaissance théorique et pratique de la thérapie cognitivo-comportementale centrée sur l'insomnie

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

- Première formation de ce type en Belgique francophone.
- Efficacité démontrée de cette démarche alternative à l'approche médicamenteuse de l'insomnie.
- Formation théorique et pratique avec séances d'intervention prévues dans le cadre de la formation.

CONTENU

La formation se décline en quatre modules de cours et trois sessions d'intervention.

Module 1 - Le sommeil et ses troubles

- Le sommeil, phénoménologie, effets de l'âge, aperçu des mécanismes régulateurs
- L'évaluation du sommeil : les questionnaires, la polysomnographie
- Classification des troubles du sommeil
- Les troubles respiratoires liés au sommeil
- Les troubles moteurs liés au sommeil
- Les hypersomnies
- Les parasomnies
- Les troubles des rythmes circadiens

Module 2 - Les thérapies cognitivo-comportementales et les insomnies

- Principes généraux des thérapies cognitivo-comportementales
- Les insomnies : épidémiologie, classification
- Physiopathologie de l'insomnie
- Les traitements pharmacologiques de l'insomnie
- Les traitements non pharmacologiques de l'insomnie

Module 3 - Les thérapies cognitivo-comportementales de l'insomnie

- Efficacité et indications des traitements cognitivo-comportementaux de l'insomnie
- Modèles théoriques
- Les outils d'évaluation et de suivi
- Les interventions cognitivo-comportementales de l'insomnie : hygiène du sommeil, contrôle du stimulus, restriction du temps passé au lit, modification des croyances et attitudes vis-à-vis du sommeil, techniques de relaxation, intention paradoxale
- Le traitement session par session
- Travail individuel ou en groupe ?
- Présentation et discussion de cas, exercices pratiques, jeux de rôle

Module 4 - Interventions

Ce module a un caractère essentiellement pratique. Les trois sessions d'interventions permettront aux étudiant-e-s de partager leur expérience clinique.

- Exposé de modèles de traitement séance par séance
- Études de cas