

## **Formation : le traitement des troubles du sommeil en psychothérapie**

**Adresse:** <https://asadis.net/fr/formation/traitement-troubles-sommeil-psychotherapie/>

**Durée:** 6h

**Nature :** Action de formation professionnelle

**Lieu :** Formation en ligne

**Tarif individuel:** \$200.00

### **Présentation:**

Le sommeil est essentiel au bon fonctionnement de notre organisme. Le manque de sommeil engendré par les insomnies ou le sommeil de mauvaise qualité altère les capacités cognitives et la régulation des affects. Récemment, la compréhension du cycle veille-sommeil a connu des développements majeurs qui nous permettent de mieux évaluer et résoudre les troubles associés à un mauvais fonctionnement de ce cycle. L'alternance éveil-sommeil est comprise comme un phénomène actif qu'il est possible d'influencer si l'on connaît bien ses principes organisateurs. Parmi les moyens disponibles pour traiter les difficultés de sommeil, la psychothérapie se démarque par l'efficacité et la durabilité de ses bénéfices. Cette formation montre comment faire du sommeil une cible d'intervention en psychothérapie. Dr Nicolas Martin y présente une façon d'aborder ce thème de façon intégrative et ajustée aux particularités de la personne. Elle s'adresse aux professionnels habilités à l'exercice de la psychothérapie qui souhaitent s'appuyer sur une approche d'intervention holistique et transthéorique.

### **Objectifs pédagogiques:**

1. Connaître l'organisation fonctionnelle du sommeil et ses fondements neurophysiologiques
2. Évaluer la plainte de sommeil et reconnaître ses différentes manifestations diagnostiques (DSM-5)
3. Développer des stratégies de résolution actives qui favorisent le sommeil satisfaisant et combler ses besoins fondamentaux
4. Adapter l'intervention aux défis propres à l'individu, en considération de ses objectifs et des enjeux thérapeutiques

### **Supports et moyens pédagogiques:**

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes

chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

**Public:** Cette formation s'adresse à tous les professionnels experts de la santé mentale.

### **Le formateur**

Dr Nicolas Martin, psychologue, exerce la psychothérapie en bureau privé à Montréal, en plus d'agir comme formateur et superviseur dans le cadre d'activités cliniques relatives au sommeil. Son expertise spécialisée s'appuie sur plusieurs années d'activité de recherche au Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS) de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et au Centre de recherche du Cyclotron (CRC) de l'Université de Liège en Belgique, où il a étudié la neurophysiologie du sommeil et intégré ces connaissances scientifiques à sa pratique psychothérapeutique.

### **Plan de la formation**

PowerPoint

#### Fondements neurophysiologiques de l'alternance veille-sommeil

Présentation

Distinction entre éveil et sommeil

Pourquoi doit-on dormir ?

Structure d'un épisode de sommeil

Modulateurs de l'alternance veille-sommeil

Modulateurs chronobiologiques

Modulateurs perceptuo-sensoriels

Modulateurs psychologiques

#### Évaluation des troubles de l'alternance veille-sommeil

Professionnels du sommeil

Formulation du motif de consultation

Évaluation diagnostique

#### Psychothérapie et résolution des troubles de l'alternance veille-sommeil

Réorganisation de l'alternance veille-sommeil

Période consacrée aux activités d'éveil

Période consacrée aux occupations transitionnelles

Période consacrée aux activités de sommeil

Proposition d'un exercice d'induction de la somnolence

Annexe - Exercice d'induction de la somnolence

Grille d'auto-observation du sommeil

Annexe - Grille d'auto observation du sommeil

Ajustements aux particularités de la situation

Annexe - Vignettes cliniques

Défis environnementaux

Défis homéostatiques

Défis circadiens

Ajustements aux particularités de l'individu

Âge et cycle de vie  
Efficacité personnelle  
Anxiété  
Dépression  
Négation des limites  
Troubles neurodéveloppementaux  
Symptomatologie somatique  
Usage de substances  
Compléments et alternatives à la psychothérapie

**Évaluation :**

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

**Délais d'accès :** Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

**Des questions ?** N'hésitez pas à nous contacter à [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)