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 connait 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 comblent 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*