

## Programme

### Se perfectionner dans la prise en charge de l'insomnie

#### A. IDENTIFICATION DE L'ORGANISME OU DE LA STRUCTURE

Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil : La SFRMS est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans le domaine du sommeil et de ses pathologies. La SFRMS a un agrément d'organisme de formation professionnelle, et propose des formations médicales continues théoriques et pratiques sur la détection et la prise en charge des pathologies du sommeil.

Ces formations sont proposées au sein du réseau Sommeil-Formations, qui regroupe des formations sommeil.

#### B. TYPE D'ACTION

Il s'agit d'un programme intégré comprenant de la formation continue et une évaluation des pratiques professionnelles.

- ✓ Evaluation des pratiques professionnelles avant et après la formation (questionnaires et analyses de cas).
- ✓ Formation continue : Méthode pédagogique ou cognitive lors de la formation présentielle, sous forme d'ateliers interactifs, permettant l'acquisition et le perfectionnement des connaissances sur l'insomnie.

#### C. ACTION SPECIFIQUE

L'insomnie, source de souffrance pour les patients, est un motif régulier de consultations. Les patients, demandeurs d'un traitement immédiat, sont principalement pris en charge par les médecins traitants, avec une prescription régulière d'hypnotiques ou de tranquillisants, contribuant à l'utilisation excessive de ces produits en France. Une prise en charge appropriée du patient insomniaque fait appel aux principes de la médecine comportementale qui intègre tous les aspects du trouble, physiologique, comportemental et psychologique. Les techniques de psychothérapies cognitives et comportementales sont d'efficacité reconnue et peuvent être associées à des approches spécifiques à même de dénouer des blocages particuliers (relaxation, hypnose, méditation, ...). Le but de la formation est d'apporter au clinicien les fondamentaux de ces approches pour lui permettre de faire changer sa réponse face à l'insomniaque.

Pré requis : Connaissance des fondements théoriques des traitements de l'insomnie

#### D. LIBELLE DE L'ACTION

Se perfectionner dans la prise en charge de l'insomnie

#### **E. PRESENTIEL/NON-PRESENTIEL/MIXTE**

Notre programme est de type mixte.

Il est en majorité présentiel (journée entière de formation où les participants sont présents physiquement en un lieu, voir programme ci-dessous). Cette étape présentielle est nécessaire pour permettre de s'approprier les techniques qui vont conduire le patient à changer ses comportements face au sommeil.

Elle permet également l'échange des pratiques entre les intervenants.

Il est associé à 2 étapes non présentielles :

- l'une, avant la formation permettant d'évaluer le niveau de connaissances et de réaliser une analyse des pratiques au préalable.
- la seconde, après la formation permettant le suivi des améliorations du participant à l'issue de la formation. Cette seconde étape non présentielle évalue également la qualité de la formation, ce qui permettra une amélioration de la qualité du programme en fonction du retour des participants.

#### **F. ACTIONS REALISEES EN PARTENARIAT**

Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil : La SFRMS est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans le domaine du sommeil et de ses pathologies.

#### **G. ORIENTATION(S) PRIORITAIRE(S) VISEE(S)**

*Innover pour la sécurité des soins et l'éducation du patient*

*Orientation N°32 : Education pour la santé*

*Innover pour le bon usage du médicament*

*Orientation n°25 : Juste prescription des médicaments anxiolytiques et hypnotiques*

*Médecin spécialisé en Gériatrie*

*Orientation n°2 : Optimisation des thérapeutiques médicamenteuses chez le sujet âgé*

*Médecin spécialisé en médecine générale :*

*Orientation n°6 : Santé mentale notamment des troubles anxieux et dépressifs avec développement des alternatives d'aide et de soins non pharmacologiques.*

*Médecin spécialisé en neurologie :*

*Orientation n°4 : prise en charge non médicamenteuse en neurologie*

*Médecin spécialisé en psychiatrie :*

*Orientation n°2 : les modalités thérapeutiques en psychiatrie*

*Médecin spécialisé en Pneumologie :*

## H. METHODE(S) HAS DE REFERENCE

Le programme s'appuie sur les recommandations de la HAS :

- Arrêt des benzodiazépines et des médicaments apparentés : démarche du médecin traitant en ambulatoire (juin 2015)

## I. PUBLICS CONCERNES

Que le mode d'exercice soit libéral ou salarié, tous les médecins qui prennent en charge des insomniaques et qui connaissent les fondements théoriques des traitements de l'insomnie sont concernés.

## J. RESUME DE L'ACTION

Cette formation a pour objectif de conduire le participant à répondre de la manière la plus efficace possible au patient qui présente une insomnie. Au terme de la formation il pourra discuter le diagnostic d'insomnie chronique, les comorbidités à rechercher, à partir des outils cliniques habituels (questionnaires, agenda du sommeil, actimétrie), et appliquer des consignes de TCC.

Cette formation d'une journée sous forme d'ateliers interactifs est animée par des seniors, se basant sur de brefs exposés théoriques, l'utilisation d'arbres décisionnels selon les référentiels en cours, d'études de cas et de mise en situation.

- Formation aux outils de prise en charge de l'insomnie : outils diagnostiques et thérapeutiques, algorithme diagnostique, TCC appliquée à l'insomnie
- Mise en situation au travers de cas cliniques : analyse de cas cliniques complexes, jeux de rôle
- Formation interactive avec rappel des techniques de restriction du temps passé au lit, travail en petits groupes à travers les cas cliniques sur les différentes formes d'insomnie.
- Focus sur la relaxation, la méditation et l'hypnose, exercices pratiques, confrontation des expériences de chacun. Quel circuit du patient possible ?

## K. REFERENCES, RECOMMANDATIONS, BIBLIOGRAPHIE UTILISEES DANS LE CADRE DE L'ACTION PROPOSEE

Le programme s'appuie sur :

- sur la dernière classification des troubles du sommeil (ICSD-3)
- les recommandations de la HAS
- les recommandations de bonnes pratiques cliniques de la SFRMS

## L. DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION

<b>CLINIQUE DE L'INSOMNIE : OUTILS ET ANALYSE FONCTIONNELLE.</b>	
<b>Matinée</b>	
<b>08h30-09h00</b>	Accueil des participants
<b>09H00-11H</b>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 1 en interaction avec les participants : l'agenda de sommeil versus l'auto-mesure (trackeurs d'activité, applis). Quel intérêt et attente par rapport aux outils ?</li> <li>- Jeux de rôle sur l'utilisation de l'agenda dans la restriction du temps passé au lit.</li> <li>- Quelques rappels par rapport aux autres outils (place de l'actimétrie, de la polysomnographie).</li> </ul>
<b>11h-11h30</b>	Pause
<b>11h30-13h00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation 2 : L'hyper-activation cérébrale chez l'insomniaque</li> <li>- Présentation 3 : Place du travail sur les cognitions et la restructuration cognitives : Présentation et analyse de cas cliniques avec les participants</li> <li>- Arbre décisionnel orienté vers la prise en charge thérapeutique</li> </ul>
<b>13h00-14h00</b>	<b>Déjeuner</b>
<b>Après-midi</b>	
<b>LES TECHNIQUES DE CHANGEMENTS DES COMPORTEMENTS ET DES COGNITIONS ET PROGRAMMES THERAPEUTIQUES</b>	
<b>14h00-16h00</b>	<p>Renforcement des rythmes : utilisation de la lumière et des rythmes sociaux comme facteurs structurant du sommeil</p> <p>Restriction du temps passé au lit : différents protocoles</p> <p>Contrôle du stimulus : consignes</p> <p>Thérapie cognitive</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeu de rôle : proposition RS + Contrôle du stimulus à partir des agendas de sommeil</li> </ul> <p>Différents programme de TCC :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durée, techniques, déroulés</li> <li>- Discussion avec la salle sur les pratiques.</li> </ul>
<b>16h00-16h15</b>	Pause
	<b>LES APPROCHES COMPLEMENTAIRES</b>
<b>16h15-17h30</b>	<p>Relaxation : mise en situation ; Analyse des facteurs facilitants et des limites de la technique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Séance de relaxation</li> </ul> <p>Méditation et hypnose : mise en situation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique d'induction utilisée en hypnose.</li> <li>- Exemple du grain de raisin (méditation)</li> </ul>
	<b>Fin du séminaire</b>

## SCENARIO PEDAGOGIQUE

**Avant la formation** : questionnaire sur la pratique générale du participant puis analyse des pratiques au travers de 5 cas cliniques

**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 mettre en place la restriction du temps passé au lit

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

**Objectifs de la deuxième demi-journée :**

Savoir utiliser les programmes thérapeutiques et autres approches complémentaires pour dénouer des situations de cas complexes

**Après la formation** : suivi de l'amélioration des pratiques (questionnaire et analyse de 5 cas cliniques), évaluation de la formation.

**M. EFFECTIF MAXIMUM PREVU PAR SESSION**

22 personnes

**N. CONCEPTEUR(S) DE L'ACTION**

- Dr Sylvie Royant-Parola
- Dr Agnès Brion
- Dr Isabelle Poirot

**O. INTERVENANT(S)**

Tous les intervenants sont des psychiatres spécialisés dans la prise en charge des troubles du sommeil, et exercent pour la plupart dans un centre de sommeil agréé par la SFRMS (Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil). Les intervenants interviennent lors du congrès du sommeil co-organisé par la SFRMS et la SPLF, et/ou lors du DIU du sommeil.

Tous les intervenants mentionneront systématiquement leurs éventuels conflits d'intérêts (signature d'un document et présentation sur la 1<sup>ere</sup> diapositive de chaque intervention)

Pour cette formation, les intervenants seront :

- Le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre, (CV et déclaration d'intérêts en annexe)
- Le Dr Agnès Brion, psychiatre (CV et déclaration d'intérêts en annexe)
- Le Dr Isabelle Poirot, psychiatre, (CV et déclaration d'intérêts en annexe)

**P. METHODES PEDAGOGIQUES MISES EN OEUVRE**

Analyse des pratiques avant et après la formation (questionnaires et analyses de cas).  
Méthode pédagogique ou cognitive lors de la formation présentielle, sous forme d'ateliers interactifs, permettant l'acquisition et le perfectionnement des connaissances sur l'insomnie

**Q. SUPPORTS PEDAGOGIQUES UTILISES**

- ✓ Ils ne comportent aucune promotion
- ✓ Les auteurs des supports sont identifiés et leurs éventuels conflits d'intérêt apparaissent
- ✓ Les supports utilisés sont référencés et sont basés sur les concepts scientifiques.

Références :

*Sommeil, rythmes et psychiatrie* – Isabelle Poirot et Carmen Schröder, Dunod, 2016

*Prise en charge de l'insomnie* – Sylvie Royant-Parola, Agnès Brion et Isabelle Poirot, Elsevier 2017

**R. SOUS TRAITANCE**

Aucune sous-traitance

**S. MODALITES D'EVALUATION DE L'ACTION PROPOSEE**

Les participants seront évalués par :

- ✓ Un questionnaire pré évaluation permettant l'analyse des pratiques
- ✓ Un questionnaire post évaluation permettant le suivi de l'amélioration des pratiques.

La formation sera évaluée à l'aide d'un questionnaire de satisfaction rempli par tous les participants à la fin de la formation.

Ces questionnaires ont été validés par la SFRMS (Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil) et par les experts français en insomnie (Dr Brion, Dr Royant-Parola, Dr Poirot).

**T. ANNEE DE REALISATION DE L'ACTION**

2018

**U. PRIX INDICATIF POUR UNE PARTICIPATION A L'ACTION**

500 euros