

PROGRAMME

Insomnie, prise en charge : niveau perfectionnement.

A. IDENTIFICATION DE L'ORGANISME OU DE LA STRUCTURE

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

B. TYPE D'ACTION

Il s'agit d'un programme de formation continue.

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.

D. LIBELLE DE L'ACTION

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

E. ACTIONS REALISEES EN PARTENARIAT

- Partenaire : Société Française de Recherche et de Médecine du sommeil (SFRMS)
- Objectifs et contenu du partenariat : faire intervenir dans ces formations des experts du sommeil ; validation pédagogique et scientifique des contenus des formations par des pairs experts en sommeil.

F. 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)
- Modalités d'arrêt des benzodiazépines et des médicaments apparentés chez le patient âgé (octobre 2007)

G. 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 bonnes pratiques cliniques de la SFRMS

H. DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION

	Prise en charge de l'insomnie : Perfectionnement
Matinée	
08h00-08h30	Accueil des participants
08H30-11H30 (avec une pause)	Tour de table : présentation de chacun des participants, précision du déroulé de la journée et recueil des attentes de chacun. <ul style="list-style-type: none"> - Insomnie simple - Vidéo « pensées dysfonctionnelles » Travail en groupes sur les pensées automatiques <ul style="list-style-type: none"> - Synthèse thérapies cognitives
11h30-12h30	Insomnie comorbide : <ul style="list-style-type: none"> • Cas insomnie + PTSD + Cauchemars • Insomnie + PTSD + cauchemars + SAS
12h30-13h30	Déjeuner
Après-midi	
13h30-15h30	<ul style="list-style-type: none"> • Insomnie comorbide SAS (COMISA) • Insomnie de l'adolescent (avec discussion autour du décalage de phase et dépression comorbide) • Insomnie de l'enfant (SB)
15h30-15h45	Pause

15h45- 17h00	<ul style="list-style-type: none"> • Insomnie complexe • Insomnie et trouble bipolaire de l'humeur
Fin du séminaire	

SCENARIO PEDAGOGIQUE

Formation en présentiel (acquisition et perfectionnement des connaissances)

Les participants alternent un travail en ateliers et en plénière.

I. EFFECTIF MAXIMUM PREVU PAR SESSION

20 personnes

J. CONCEPTEUR(S) DE L'ACTION

- Dr Sylvie Royant-Parola
- Dr Agnès Brion
- Dr Isabelle Poirot
- Pr Stéphanie Bioulac

K. 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 1ere diapositive de chaque intervention).