

Intervenants

- **Beudeaux Laetitia** - Psychologue, CHR La Citadelle, Liège
- **Bruyneel Marie** – Pneumologue Responsable Laboratoire de Sommeil, Hôpital St Pierre, Bruxelles
- **Groswasser José** – Pédiatre Responsable Unité de Sommeil, Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola, Bruxelles
- **Kerkhofs Myriam** - Docteur en Psychologie, Responsable Laboratoire de Sommeil, CHU de Charleroi, Hôpital A. Vésale
- **Jurysta Fabrice** - Docteur en médecine, chirurgie et accouchements. Psychiatre, Hôpital Erasme, Bruxelles
- **Linkowski Paul** - Professeur, Chef du Service de Psychiatrie, Hôpital Erasme
- **Noël Stéphane** - Neurologue CHU de Charleroi
- **Timmermans Jean-Marc** - Docteur en Psychologie, Hôpital Vincent Van Gogh

Informations pratiques

La formation théorique s'étend sur une année : 30 heures de cours (5 journées), 12 heures d'intervention (2 journées) et 80 heures de stage. Les cours sont donnés sur le campus d'Erasme le samedi à partir de 9 heures.

Tarifs

- Tarif plein (professionnels du secteur) : **1900 euros**
- Tarif réduit 1 (étudiants et demandeurs d'emploi) : **400 euros**

Remarque: les étudiants ayant suivi la formation en Traitements cognitivo-comportementaux de l'Insomnie (ULB) et souhaitant obtenir la certification peuvent s'inscrire. Ceux-ci doivent suivre le module 5, présenter un TFE et s'acquitter de la somme de **400 euros**.

Comment s'inscrire?

L'admission à la formation se fait sur base d'un dossier (CV, lettre de motivation, diplôme(s) et formulaire d'inscription). Ce dossier doit être constitué **exclusivement** sur notre site internet. Rendez-vous sur <http://formcont.ulb.ac.be> et cliquez sur l'onglet « Comment s'inscrire? ».

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

Infos et inscriptions

Centre de Formation Continue dans le domaine de la Santé

808, route de Lennik

1070 Anderlecht CP 591

Bâtiment A

02/555 85 17 - formcont.polesante@ulb.ac.be

Certificat d'Université en TRAITEMENTS COGNITIVO- COMPORTEMENTAUX DE L'INSOMNIE

- Un Certificat d'Université **unique en Belgique francophone** dans le domaine des traitements cognitivo-comportementaux de l'insomnie
- Objectif? « Réapprenons le sommeil à nos patients »



Certificat d'Université en Traitements cognitivo-comportementaux de l'Insomnie

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

Introduction

L'insomnie, le trouble du sommeil le plus fréquent, concerne un homme sur cinq et une femme sur trois (*Sleep Medicine Reviews*). En association aux difficultés nocturnes (endormissement, réveils, et sommeil non réparateur) l'insomnie s'accompagne de fatigue, de troubles cognitifs et de l'humeur. Les consultations pour insomnie sont en augmentation croissante tant chez le médecin traitant, le spécialiste ou les médecins des centres de médecine du sommeil.

Les conséquences à long terme de l'insomnie sur la santé et son coût socio-économique en font un **problème majeur de santé publique**. Depuis une dizaine d'années, plusieurs travaux ont mis en évidence l'efficacité d'un traitement non pharmacologique de l'insomnie. Cette méthode regroupe différentes techniques héritées du courant cognitivo-comportemental. Les effets de cette thérapie cognitivo-comportementale se maintiennent à long terme tant pour l'insomnie primaire que pour les insomnies associées à d'autres pathologies.

Ces thérapies sont pour le moment peu répandues en Belgique francophone notamment vu l'absence de formation spécifique. Le **Certificat d'Université en Traitement cognitivo-comportementaux de l'Insomnie (12 ECTS)** entend répondre à ce besoin. Durant la formation, les étudiants sont amenés à prendre connaissance du sommeil et de ses troubles. Ils doivent 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.

Points forts

- 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 et **stage de 80 heures dans un Laboratoire de Sommeil**

Public-cible

Ce certificat s'adresse principalement aux médecins, psychologues ainsi qu'à toute personne travaillant dans le domaine du sommeil.

Objectifs

- Acquérir une connaissance théorique du sommeil, de ses troubles ainsi que de leur traitement.
- Acquérir une connaissance théorique de l'insomnie, classification, épidémiologie.
- Acquérir des connaissances théoriques concernant le courant cognitivo-comportemental, les théories du conditionnement, du traitement de l'information.
- Acquérir une connaissance pratique, via le stage et le TFE, de la thérapie cognitivo-comportementale centrée sur l'insomnie : indications et limites, évaluation (outils), interventions pratiques, évaluation des effets.

Contenu

Module 1 - Le sommeil et ses troubles	1. Le sommeil, phénoménologie, effets de l'âge, aperçu des mécanismes régulateurs 2. L'évaluation du sommeil : les questionnaires, la polysomnographie 3. Les troubles du sommeil : introduction & classification 4. Les hypersomnies 5. Les troubles des rythmes circadiens 6. Les troubles respiratoires liés au sommeil 7. Les troubles moteurs liés au sommeil 8. Les parasomnies
Module 2 - Les thérapies cognitivo-comportementales	1. Principes généraux (Partie 1) 2. Principes généraux (Partie 2)
Module 3 - Les thérapies cognitivo-comportementales de l'Insomnie (Partie 1)	1. Les insomnies : introduction, classifications 2. Physiopathologie de l'insomnie 3. Efficacité et indications des traitements cognitivo-comportementaux de l'insomnie 4. Les outils d'évaluation et de suivi 5. Les interventions cognitivo-comportementales de l'insomnie
Module 4 - Les thérapies cognitivo-comportementales de l'Insomnie (Partie 2)	1. Le traitement séance par séance 2. Les traitements pharmacologiques de l'insomnie 3. Les insomnies de l'enfant 4. L'adolescent et son sommeil 5. Présentation et discussions de cas
Module 5 - Les thérapies cognitivo-comportementales de l'Insomnie (Partie 3)	1. Sommeil et travail à horaires irréguliers 2. Sommeil et pathologies douloureuses 3. Le sommeil à la ménopause 4. L'insomnie du patient âgé 5. Présentation et discussions de cas
Module 6 - Deux journées d'intervention	Présentation et discussion de cas pratiques par les participants
Stage	80 heures dans un Laboratoire de Sommeil