



SYMBIOFI
Innovations en psycho-santé

Insomnies et troubles du sommeil

Comprendre, repérer, agir

Formation au format présentiel / distanciel

Programme des 2 jours
14 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Insomnies et troubles du sommeil

Comprendre, repérer agir

Réf : PSP 005

PRESENTATION

Les troubles du sommeil et notamment l'insomnie chronique, sont un problème de santé publique et selon les dernières données, touchent près de 20% de la population générale.

On estime que l'insomnie chronique sévère concerne 10% de la population. Les conséquences ne sont pas négligeables : dépression, problème de gestion de stress, conséquences cardio-vasculaires (hypertension artérielle), troubles cognitifs et attentionnels, conséquences sociales et professionnelles.... Le sommeil a un rôle de restauration des principales fonctions de l'organisme et répond à des besoins physiologiques, à des contraintes extérieures subies (horaires de travail par exemple) ou voulues (restriction du temps de sommeil pour des activités de loisir).

La définition de l'insomnie a changé depuis peu (ICSD-3, 2014) : il s'agit désormais d'une plainte nocturne, caractérisée par des difficultés d'endormissement, un trouble du maintien de sommeil (éveils intra-sommeil) ou de réveils précoces. La plainte nocturne s'accompagne de dysfonctionnements diurnes (fatigue, irritabilité, troubles attentionnels...) plus ou moins importants mais restant en lien avec le trouble du sommeil. L'insomnie survient néanmoins uniquement dans le cadre de conditions de sommeil adéquates. L'insomnie peut être de court terme ou chronique (durant plus de trois mois).

Cette définition fait abstraction volontairement de toute cause ou conséquence d'insomnie. La notion d'insomnie primaire ou secondaire est abandonnée au profit de la définition d'insomnie avec ou sans comorbidité.

La particularité de l'insomnie est d'être un dysfonctionnement aux confins de différentes spécialités médicales, de la psychiatrie et de la psychologie.

Que les insomnies soient avec ou sans comorbidités, la prise en charge repose sur les modifications comportementales du sujet régies par les processus physiologiques de régulation du sommeil, associées à la prise en charge de la ou des comorbidités. Dans la littérature internationale, en cas d'insomnie persistante, les traitements de type cognitivo-comportemental, ont fait preuve d'une réelle efficacité selon un protocole suivant trois objectifs : contrôle du stimulus, restructuration cognitive et restriction du sommeil.

Les autres troubles du sommeil nécessitent un bilan médical (pathologies organiques) ou psychiatrique (psychopathologies associées) systématiques. La prise en charge des comorbidités est indispensable mais s'accompagne de modifications comportementales adéquates.

Ce module de 2 jours vous donnera les éléments de connaissance en physiologie et en pathologie du sommeil vous permettant de mieux faire face à la demande fréquente des individus que vous accompagnez, d'apporter à ceux-ci des premiers éléments de réponse, des conseils, voire les solutions thérapeutiques.

Nous vous démontrerons combien des actions éducatives et pédagogiques pertinentes sur le sommeil sont efficaces dans la prévention et la prise en charge de la santé physique et mentale.

La formation visera enfin à :

- connaître les limites de ses interventions en différenciant différents domaines de compétence,
- mieux dépister et orienter vers le professionnel requis les patients dont la plainte initiale est l'insomnie et s'engager vers une démarche éthique dont le seul bénéficiaire reste le patient.

PRINCIPAUX OBJECTIFS

Approfondir les bases et la physiologie du sommeil et savoir repérer les troubles du sommeil, orienter et accompagner un patient

- Comprendre l'insomnie dans toutes ses dimensions comportementales, médicales psychologiques et physiologiques.
- Apporter des connaissances concernant la définition, l'exploration de l'insomnie en pratique courante.
- Donner des outils d'exploration de l'insomnie.
- Développer des connaissances sur les mécanismes physiologiques de régulation du sommeil.
- Donner un aperçu des comorbidités médicales et psychiatriques dont la reconnaissance est indispensable pour une prise en charge adaptée.
- Donner des outils comportementaux adaptés à une prise en charge du trouble du sommeil.
- Savoir orienter le cas échéant vers les professionnels de santé adéquats (centres spécialisés, médecins, ...).



Insomnies et troubles du sommeil Comprendre, repérer agir SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenante
Mode

**Approfondir les bases et la physiologie du sommeil
Et savoir repérer les troubles du sommeil, orienter et accompagner un patient**

2 jours, 14 heures

Aesa PARENTI, médecin psychiatre, spécialiste du sommeil
Présentiel ou distanciel visio-live

Objectif & durée	Contenu des séquences	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Le participant est invité : - à prendre connaissance des supports pédagogiques, - à réfléchir individuellement sur un cas patient éventuel pouvant servir de base à la formation - à prendre connaissance de l'agenda du sommeil à compléter avec sa propre expérience	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et de ses objectifs, de l'intervenante et des participants Retour des agendas du sommeil : <i>pour compilation numérique</i> Point organisationnel Evaluation des pré-acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Comprendre le fonctionnement du sommeil 'normal' et ses troubles	Fonctionnement du sommeil <i>Définition du sommeil</i> <i>Physiologie du sommeil</i> <i>Développement du sommeil</i> <i>Evolution du sommeil – rythmes, pathologies, âges – Echelles</i> Troubles du sommeil <i>Hypersomnie</i> <i>Somnambulisme</i> <i>Réveils et terreurs nocturnes</i> <i>Cauchemars</i> <i>Éveil confusionnel</i> Focus : . Syndrome de l'apnée du sommeil . Insomnie <i>décalages de phase</i>	Apports théoriques -> <i>diaporama illustré</i> -> <i>échanges entre stagiaires</i> Questions / réponses . Déconstruction des idées reçues . Synthèse des connaissances Anamnèse . Démonstration par l'intervenante
Conduire un interrogatoire sur le sommeil	Anamnèse – Troubles du sommeil de l'adulte Questionnaires de dépistage des troubles du sommeil Prescription de l'agenda du sommeil	Mise en pratique Jeux de rôle en binômes / trios - Synthèse par l'intervenante - Echanges entre participants
Comprendre et savoir utiliser l'agenda du sommeil	L'agenda du sommeil L'agenda vierge Agendas complétés	Mise en pratique - Lecture des agendas du sommeil - Analyse collective - Synthèse par l'intervenante - Echanges entre participants

Objectif & durée	Contenu des séquences	Méthodes et outils
Appréhender le sujet du sommeil et les nouvelles technologies	<p>Retour sur la journée 1 : points essentiels</p> <p>Sommeil et nouvelles technologies</p> <p>Utilité et influences des nouvelles technologies sur le sommeil</p> <p>Appareils d'enregistrement, applications, matériels</p> <p>FOCUS sur l'hygiène du sommeil</p> <p><i>Environnement</i> <i>Horaires</i> <i>Alimentation</i> <i>Stimulants</i> <i>Activité physique</i> <i>Exposition lumineuse</i></p>	<p>Apports théoriques -> <i>diaporama illustré</i> -> <i>échanges entre stagiaires</i></p> <p>Questions / réponses . Déconstruction des idées reçues . Synthèse des connaissances</p>
Savoir repérer, orienter et accompagner les cas d'insomnie	<p>L'insomnie</p> <p>Utilisation des outils d'exploration de l'insomnie</p> <p>Utilisation de l'agenda du sommeil et de l'ordonnance comportementale</p> <p>SYNTHESE définitions / outils / repères</p>	<p>Mise en pratique Jeux de rôle en binômes / trios</p> <p>- Synthèse par l'intervenante - Echanges entre participants</p>
Savoir repérer, orienter et accompagner les cas d'apnée du sommeil	<p>Le syndrome de l'apnée du sommeil</p> <p>Utilisation des outils du réseau Morphée</p> <p>SYNTHESE définitions / outils / repères</p>	<p>Mise en pratique Jeux de rôle en binômes / trios</p> <p>- Synthèse par l'intervenante - Echanges entre participants</p>
Savoir repérer, orienter et accompagner les cas de décalage de phases	<p>Les décalages de phases</p> <p>Utilisation de l'agenda du sommeil</p> <p>Utilisation des questionnaires de Chronotype</p> <p>SYNTHESE définitions / outils / repères</p>	<p>Mise en pratique Jeux de rôle en binômes</p> <p>- Synthèse par l'intervenante - Echanges entre participants</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Intervenante

La formation sera animée par une intervenante de haut niveau, médecin psychiatre au CHU de Lille, ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics.

L'intervenante prévue est **Docteur Aesa PARENTI**

- Médecin psychiatre, spécialisée dans les troubles du sommeil
Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du Pr JARDRI et du Dr MEDJKANE, CHU de Lille
- Responsable du CMP de Lille Sud
Consultations spécialisées : TDAH, troubles du sommeil à orientation pédopsychiatrique
- Diplôme Universitaire « Prise en charge de l'insomnie », Université Paris Descartes
- Interventions à l'institut d'orthophonie de l'université de Lille.
- Interventions aux séminaires et cours obligatoires du DES de psychiatrie, faculté de médecine de Lille Co-responsable des enseignements de psychiatrie de l'institut d'orthophonie de l'université de Lille.

Prérequis

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Pour qui

La formation concerne tous les professionnels exerçant une activité professionnelle dans l'aide et l'accompagnement, impliqués dans la prise en charge psychologique de patientèle / clientèle et souhaitant découvrir les bases théoriques et pratiques en psychopathologies et psychothérapies.

SANTÉ

- Professionnels des psychothérapies :
Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens.
- Professionnels de santé soignants et paramédicaux:
Médecins, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, aides-soignants, diététiciens, ergothérapeutes, psychomotriciens, etc.
- Professionnels des thérapies complémentaires et médecines douces :
Sophrologues, hypnothérapeutes, relaxologues, thérapeutes énergétiques, professeurs de yoga / reiki / qi gong, kinésologues, praticien shiatsu, reflexologues, naturopathes, etc.
- Étudiants dans les disciplines précitées

TRAVAIL, ÉDUCATION, FORMATION

- Médecins, psychologues, infirmier(e)s du travail.
- Ergonomes.
- Coachs , Consultants, formateurs
- Éducateurs.
- Travailleurs sociaux.

SPORT

- Médecins du sport.
- Préparateurs sportifs, physiques, mentaux.
- Professeurs d'éducation physique et sportive.

RECONVERSION

- Pour le cas le cas où le stagiaire se trouve dans un projet de reconversion vers les métiers de l'aide et de l'accompagnement , il lui est demandé pour pouvoir s'inscrire à la formation de passer un entretien téléphonique préalable.

Et aussi



APPUI HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire . Elle est issue de l'Unité de sommeil et psychopathologies associées , service de psychiatrie adulte, Hôpital Fontan, CHU de Lille. Cette unité a la particularité de proposer une consultation de thérapies cognitivo-comportementales (TCC) spécifiquement dédiée aux troubles du sommeil et suivant 3 objectifs : contrôle du stimulus, restructuration cognitive et restriction du sommeil.



EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

Notre formation :

- est conçue par une intervenante de haut niveau, - médecin psychiatre spécialiste des TCCE - ayant une expérience de thérapeute, d'enseignante et de formatrice auprès de différents publics ;
- se centre sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel – quel que soit son niveau dans sa vie professionnelle - de pouvoir à son tour les transmettre dans sa pratique professionnelle et obtenir des effets positifs et durables ;
- est délivrée à des groupes **restreints à 18 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

POSSIBILITÉ D'ÊTRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL

Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme *visio-live*, selon les conditions détaillées dans la fiche d'inscription.

Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, prise de son intervenant, écran TV géant en fonds de salle pour avoir le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

- Un plateau technique de formation de 240 m², dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiments passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer
une ambiance chaleureuse et de diminuer
le bilan carbone



Espace de théorie équipé de :
chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board



Espace de pratique équipé de :
tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration équipé de :
Réfrigérateur
micro-ondes, cafetières, théières

Reconnaissance de l'organisme

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Validation de la formation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation analysés au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Le Plus

L'ACCES GRATUIT A LA PLATE-FORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'1 accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>



SYMBIOCENTER Accueil Solutions Usages Equipe Offres Formations Contact Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxio-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

Tester gratuitement

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57	6	86	2
Échelles	Programmes	Exercices	Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie brève, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés

pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr

Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires,
douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation,
tristesse, troubles anxio-dépressifs, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre
des décisions, altération de la relation sociale...



DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

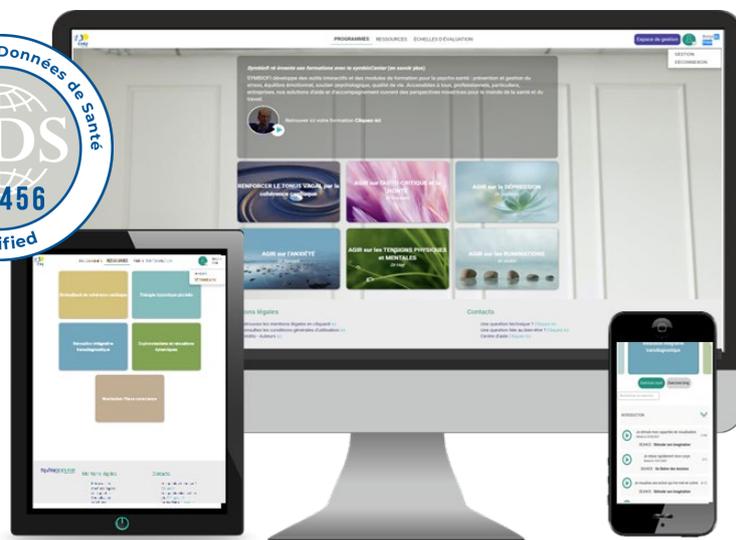
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

La réponse aux besoins du professionnel

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la satisfaction patient
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.