

Prix* et remboursements

L'entretien préliminaire coûte 52 euros.

Les frais du programme individuel sont de 42 euros par séance (min. 3, max. 7 séances).

Si vous maîtrisez suffisamment le néerlandais, vous pouvez, en concertation avec l'entraîneur,

opter pour le programme en groupe qui coûte

289 euros (1x/semaine pendant 7 semaines).

Certaines mutualités interviennent dans les frais d'intervention psychologique (thérapie CBT-I ou autres). Renseignez-vous au préalable sur les montants et les conditions.

**Sept 19 ; les montants peuvent changer par la suite.*

Lieu?

Unité de sommeil / Slaapeenheid UZ Brussel,
Route/Unité 380, entrée principale (zone A), 3^{ème}
étage. Inscrivez-vous avant chaque session au
bureau d'inscription (hall d'entrée).

Vos notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contact

La thérapie est assurée par les psychologues cliniciennes, spécialisées dans le traitement de l'insomnie.

Pour l'entretien préliminaire (**obligatoire**), prenez rendez-vous à :

L'unité de sommeil

☎ 02 477 60 68

Cette brochure se limite aux informations de nature générale. Une information complète, adaptée à la situation de chaque patient, est fournie par le médecin / le collaborateur impliqué.

La reproduction du présent texte et des illustrations nécessite l'accord préalable de l'éditeur responsable.

Pour vos réactions : patientinformatie@uzbrussel.be

Universitair Ziekenhuis Brussel

Laarbeeklaan 101

1090 Jette

Tel: 02 477 41 11

www.uzbrussel.be

info@uzbrussel.be

Illustration: Claudine Bellemans

Édition: septembre 2019

Éditeur responsable: Pr Dr M. Noppen



INFORMATION pour le patient

Thérapie cognitivo-comportementale
pour insomnie

(Thérapie CBT-I)



Universitair
Ziekenhuis
Brussel

Unité de sommeil

☎ 02 477 60 68

Qu'est-ce que l'insomnie?

L'insomnie est un trouble du sommeil qui touche quotidiennement ou de manière irrégulière, 10% à 20% de la population. Les plaintes les plus courantes sont: des difficultés d'endormissement, des périodes de sommeil trop courtes, des réveils matinaux précoces, le sentiment de ne pas être reposé.

Les conséquences possibles incluent la fatigue, des troubles de concentration et d'attention, moins d'énergie et une augmentation du stress.

Souvent, aucune cause médicale ne peut être démontrée. Dans ces cas, il faut plutôt penser à une combinaison de facteurs comme du stress, des causes psychologiques et des difficultés dans la vie quotidienne (professionnelle, émotionnelle, etc.).

L'insomnie disparaît parfois spontanément mais elle peut au contraire devenir persistante, en particulier à la suite d'une approche inappropriée.

La thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (CBT-I) est reconnue au niveau international et obtient de très bons résultats. Notre Unité de sommeil offre cette thérapie:

- en Néerlandais, sur base individuelle ou en groupe (de 8 personnes maximum),
- en Français, seulement sur base individuelle (3 à 7 séances de 50 minutes chacune).

Quatre thèmes seront abordés:

1. Le sommeil et l'insomnie

Pourquoi et comment dormez-vous? Quelle est la différence entre une bonne et une mauvaise qualité de sommeil? Comment pouvez-vous influencer votre sommeil?

Devenant 'expert' vous-même, vous facilitez la recherche d'un meilleur rythme veille-sommeil.

2. Influencer le sommeil

Il vous sera demandé de tenir un 'agenda sommeil' afin de recueillir des informations plus détaillées concernant l'heure à laquelle vous allez dormir, ce que vous faites quand vous restez éveillé, le nombre de fois que vous vous levez, vos moments de fatigue pendant la journée, comment vous y répondez, etc.

Sur cette base, nous discutons avec vous ce que vous pouvez faire, en commençant par:

- la restriction du temps que vous restez au lit,
- le contrôle du stimulus (pour réassocier votre chambre à coucher avec le sommeil, il sera p.ex. déconseillé de manger, de regarder la télévision, de travailler, etc. dans cette pièce).



3. La thérapie cognitive

Une insomnie persistante mène facilement à des pensées négatives. En conséquence, les troubles du sommeil et le stress augmentent encore. La thérapie cognitive vous permet de découvrir vos sentiments non désirés. Grâce à une série d'exercices, vous serez plus enclin à diriger vos pensées dans un sens neutre ou même positif.

4. La relaxation et le mindfulness

Des moments de repos pendant la journée favorisent la qualité du sommeil la nuit suivante. Bien qu'il existe plusieurs façons de se détendre et de réduire le stress, notre programme met l'accent sur les techniques de respiration, les principes classiques de la relaxation et de la pleine conscience (mindfulness). Vous recevrez chaque fois une introduction dans ces techniques ainsi que quelques exercices à faire chez vous.

Pour qui?

- Pour les personnes qui souffrent d'insomnie, qu'elle soit liée à d'autres problèmes (de sommeil) ou non.
- Pour les personnes qui ont besoin d'aide pour diminuer progressivement leurs somnifères.

Chaque candidat a un entretien préliminaire avec l'entraîneur afin de déterminer si le programme est adapté à son problème.