

PROGRAMME
Journée de formation du 19 novembre 2025
Prise en charge de l'insomnie : Niveau 1

Formation proposée par « Sommeil-formations.com » en partenariat avec la SFRMS

DEROULE PEDAGOGIQUE DE L'ACTION

CLINIQUE DE L'INSOMNIE : OUTILS ET ANALYSE FONCTIONNELLE.	
08h-8h30	Accueil des participants : présentation, recueil des attentes de chacun.
Insomnie : définition, rappels physio-psycho-pathologiques	
8h30h-10h	<ul style="list-style-type: none"> • Quelques rappels (plénière interactive) : <ul style="list-style-type: none"> – Nouvelle définition de l'insomnie (enfant comme adulte) et constitution d'un arbre décisionnel (recherche de comorbidités) selon les critères de l'ICSD-3 – Recherches de comorbidités et interaction avec l'environnement. – Questionnaires à utiliser (adultes/enfants) – Discussion autour d'un cas. Exploration d'une vidéo. Proposition thérapeutique à envisager. • Outils utilisés et leurs indications (enfant et adulte) : agenda de sommeil, place des systèmes d'auto-mesures (trackeurs, applis, agenda électronique...), place de l'actimétrie et de la polysomnographie
10h-10h30	Pause
Outils indispensable (agenda de sommeil) et accessoires	
10h30-11h30	<ul style="list-style-type: none"> • Exemples d'agendas, agendas commentés en groupes (adultes et enfants)
11h30-12h30	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en charge de l'insomnie de l'enfant : les techniques.
12h30-13h30	Déjeuner
Prise en charge initiale : modifier les comportements de sommeil Comment éviter l'utilisation systématique des hypnotiques	
13h30-15h30	<ul style="list-style-type: none"> • « Restriction de sommeil et contrôle du stimulus » avec utilisation de l'agenda (jeux de rôle) • Comportements de sommeil et renforcement des rythmes (cas particulier : insomnie de l'adolescent) • Rappels physiologiques de régulation du sommeil (topo) • Jeux de rôle : donner les consignes concernant les comportements de sommeil, et le renforcement des synchroniseurs extérieurs. • Comment constituer une ordonnance comportementale.
Pause	
PLACE DE HYPNOTIQUES	
15h45-17h00	<ul style="list-style-type: none"> - Quelques rappels pharmacologiques - Place des hypnotiques, place de la mélatonine : Insomnie aigüe / insomnie chronique - Sevrages en hypnotiques
CONCLUSION ET FIN DU SEMINAIRE	

SCENARIO PEDAGOGIQUE

Formation en présentiel

- Acquisition et perfectionnement des connaissances
- Mise en pratique sur des cas cliniques

1- Objectifs de la première demi-journée

Savoir diagnostiquer une insomnie

Savoir ne pas prescrire de traitement hypnotique et/ou psychotrope systématiquement

Savoir utiliser un agenda du sommeil et les autres outils permettant de diagnostiquer une insomnie

2- Objectifs de la deuxième demi-journée :

Savoir mettre en place la restriction du temps passé au lit et le contrôle du stimulus.

Savoir modifier les comportements du sommeil

Savoir effectuer un sevrage en hypnotiques

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

Intervenants :

Pr Stéphanie Bioulac

Pédopsychiatre, spécialiste du sommeil (CHU de Grenoble)

Dr Agnès Brion

Psychiatre, Spécialiste du sommeil (Paris)

Dr Isabelle Poirot

Psychiatre, Spécialiste du sommeil, Praticien Hospitalier (CHRU de Lille)

Dr Sylvie Royant-Parola

Psychiatre, Spécialiste du sommeil (Paris)

Inscription :

En ligne sur le site <http://www.sommeil-formations.com/>

Renseignements et inscriptions :

Mail : contact@sommeil-formations.com

Tel : +33 (0)3 20 91 54 60

Sommeil-Formations : n° Agrément organisme de formation professionnelle : 32591009459

Organisme DPC : 6339