

- Vous n'arrivez plus à dormir ?
- Vous souffrez d'insomnie chronique ?
- Vous êtes stressé(e) à l'idée d'aller au lit ?
- Vous ressentez des effets indésirables liés à vos troubles du sommeil (fatigue, manque d'énergie, irritabilité, diminution de performance) ?
- Les somnifères ne vous aident pas/plus ?

Vous êtes loin d'être le(la) seul(e) : plus de 35% des Belges se plaignent de troubles du sommeil ⁽¹⁾, et presque 75% d'entre eux souffrent d'insomnie ⁽²⁾.

La thérapie comportementale et cognitive de l'insomnie (TCCI) consiste à agir sur les pensées et les comportements pour briser le cercle vicieux de l'insomnie : je ne dors pas, cela m'inquiète, donc je me couche angoissé(e), et j'ai du mal à dormir.

⁽¹⁾ Il peut s'agir de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes trop nombreux et/ou trop longs, ou de réveil matinal précoce.

⁽²⁾ Etude Newpharma, 2017.

« Quel motif l'homme a-t-il de souhaiter une longue vie sinon de pouvoir être utile au plus grand nombre ? » ERASME (1466-69 – 1536)



Editeur responsable : Pr Johan Kips
Hôpital Erasme ULB – Route de Lennik 808 – B – 1070 Bruxelles
12/2018

Hôpital Erasme • Route de Lennik 808-B - 1070 Bruxelles
T 02 555 31 11 – M contact@erasme.ulb.ac.be
S www.erasme.ulb.ac.be

Groupe TCC insomnie
M GroupeTCCinsomnie.Psycho@erasme.ulb.ac.be

Consultation de Psychiatrie et laboratoire du sommeil
T 02 555 35 06 – M Cons.Psy@erasme.ulb.ac.be

Hôpital
Erasme



ULB

Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie

Service de Psychiatrie et laboratoire du sommeil
Service de Psychologie



Comment l'insomnie s'installe

Il n'est pas anormal que des difficultés de sommeil passagères surviennent suite à des événements de vie ponctuels : stress professionnel ou familial, maladie, rupture, etc. Quand l'insomnie :

- Est présente plus de 3 fois par semaine et persiste plus de 3 mois
- N'est pas liée à un autre trouble du sommeil ou à un problème de santé
- Entraîne des conséquences négatives en journée,

on la qualifiera d'**insomnie primaire chronique**.

Dans ce contexte, un cercle vicieux entre pensées, ressentis et comportements autour du sommeil peut s'installer et maintenir le problème. En effet, même si le sommeil est une fonction biologique régie en partie par des hormones, il est aussi influencé par nos habitudes de vie et par des mécanismes de conditionnement (par exemple, le fait d'associer le lit et la chambre au fait de dormir plutôt qu'au travail ou aux loisirs).



En quoi consiste la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie ?

Cette approche propose de s'attaquer au cercle vicieux de l'insomnie et d'agir sur les pensées et les comportements afin de récupérer un meilleur sommeil et réduire l'état de tension interne (physiologique et psychologique) qui rend l'endormissement difficile. Au bout de quelques séances, la qualité du sommeil en sera améliorée. Contrairement aux somnifères dont l'efficacité a tendance à baisser avec le temps, la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCCI) a démontré son efficacité à long terme.

Les Services de Psychologie et de Psychiatrie (laboratoire du sommeil) de l'Hôpital Erasme vous proposent un programme en six semaines, à raison d'une séance de deux heures par semaine. Il consiste en :

- Un encadrement par des spécialistes des troubles du sommeil (psychologues et psychiatre) avec la participation du Service de Kinésithérapie
- Une prise en charge de groupe (6 personnes maximum)
- Des consignes et des exercices à appliquer à domicile (agenda de sommeil, restriction du temps au lit, techniques de relaxation, etc.).

Il s'agit d'un programme très spécifique qui ne convient pas à tous les patients. Aussi, avant toute participation au programme, une évaluation individuelle via la consultation des troubles du sommeil est nécessaire.

Celle-ci se fera en 2 temps :

1. Un médecin devra d'abord exclure que vos plaintes d'insomnie ne sont pas secondaires à une pathologie médicale (éventuellement via une polysomnographie au laboratoire du sommeil).
2. Ensuite, une psychologue confirmera (soit en consultation, soit en hospitalisation) que le choix de la TCCI de groupe est adéquat et procédera à une évaluation détaillée de vos plaintes d'insomnie.



En pratique

Les séances se déroulent **les mardis de 14h30 à 16h30** au 9^{ème} étage, Route 629.

Pour l'année 2019, nous vous proposons trois cycles de six séances :

- 1^{er} cycle du 22/01 au 26/02/2019
- 2^{ème} cycle du 30/04 au 04/06/2019
- 3^{ème} cycle du 8/10 au 12/11/2019

Le coût est de 301 € par cycle. Un remboursement partiel des séances par votre mutuelle est sans doute possible ; renseignez-vous auprès d'elle.

Participer à l'ensemble du programme est essentiel, veuillez donc à être présent(e) à chacune des séances.

Pour toutes informations, vous pouvez contacter les responsables de la TCCI par mail : GroupeTCCinsomnie.Psycho@erasme.ulb.ac.be