

EN PRATIQUE

Des séances de suivi individuel peuvent être proposées. Elles se déroulent en consultation à l'hôpital de Jolimont ou à l'hôpital de Nivelles. Un remboursement partiel des séances par votre mutuelle est sans doute possible ; renseignez-vous auprès d'elle.

Avec qui ?

M. LECAT Jean-Sébastien Psychologue clinicien et psychothérapeute formé à la TCC-I.

✉ jean-sebastien.lecat@jolimont.be

Où

Hôpital de Jolimont

Rue Ferrer, 159

7100 Haine-Saint-Paul

☎ 064 23 35 56

Hôpital de Nivelles

Rue Samiette 1,

1400 Nivelles

☎ 067 88 58 88



Hôpital de Jolimont

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
☎ 064 23 30 11

Hôpital de Nivelles

📍 Rue Samiette 1
1400 Nivelles
☎ 067 88 52 11

Hôpital de Mons

📍 Avenue Baudouin de
Constantinople 5
7000 Mons
☎ 065 38 55 11

Hôpital de Lobbes

📍 Rue de la Station 25
6540 Lobbes
☎ 071 59 92 11

Hôpital de Tubize

📍 Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
☎ 02 391 01 30

Hôpital de Warquignies

📍 Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
☎ 065 38 55 11



GROUPE
JOLIMONT

Siège social

📍 Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul



www.jolimont.be

Janvier 2022 - JSO-G-ENR-025-01



Unité du sommeil

**TRAITEMENT NON-
PHARMACOLOGIQUE
DE L'INSOMNIE**

SITE DE JOLIMONT
SITE DE NIVELLES



PÔLE HOSPITALIER
JOLIMONT

Vous avez des difficultés à dormir ? Vous vous sentez stressé(e) à l'idée d'aller au lit ? Vous ressentez de la fatigue, un manque d'énergie, une irritabilité ou encore une diminution de vos performances liés à vos difficultés de sommeil ? Les somnifères ne vous aident pas/plus ?

Vous n'êtes pas seul(e). Plus de 36% des Belges se plaignent de troubles du sommeil et presque 74% d'entre eux souffrent d'insomnie. La thérapie comportementale et cognitive de l'insomnie (TCC-I) tend 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.



COMMENT L'INSOMNIE S'INSTALLE ?

Il existe un certain nombre de facteurs favorisant l'apparition de difficultés de sommeil. Celles-ci peuvent survenir suite à des événements de vie ponctuels : stress professionnel ou familial, maladie, rupture, etc.

Ces difficultés ponctuelles, peuvent se chroniciser via la mise en place d'un cercle vicieux entre pensées, ressentis et comportements autour du sommeil. 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.

On considère que les difficultés de sommeil correspondent à des insomnies lorsqu'elles sont présentes plus de 3 fois par semaine et se maintiennent plus de 3 mois. Par ailleurs, il sera important d'identifier si ces difficultés ne sont pas liées à un autre trouble du sommeil ou à un problème de santé physique et/ou psychologique.

EN QUOI CONSISTE LA THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE DE L'INSOMNIE ?

Cette approche propose de s'attaquer au cercle vicieux de l'insomnie en agissant sur les pensées et les comportements afin de récupérer un meilleur sommeil ainsi que de réduire l'état de tension interne qui rend l'endormissement difficile. Au bout de quelques séances, la qualité du sommeil s'améliore.

Contrairement aux somnifères dont l'efficacité a tendance à baisser avec le temps, la thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie (TCC-I) a démontré son efficacité à long terme.

Cette approche implique l'application de consignes et d'exercices à mettre en œuvre au domicile (agenda de sommeil, restriction du temps passé au lit, techniques de relaxation, etc.). Il s'agit d'un programme très spécifique qui peut ne pas convenir pas à tous les patients. Dans ce cas des alternatives pourront être envisagées en fonction des préférences du patient et sur base des interventions ayant fait la preuve de leur efficacité.

La prise en charge cognitive et comportementale de l'insomnie se déroule généralement sur 4 à 10 séances

QUE PUIS-JE ATTENDRE DE LA THÉRAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE DE L'INSOMNIE ?

Un accompagnement psychologique TCC-I vise avant tout à améliorer la qualité de sommeil dans le cas d'une insomnie chronique ou d'insomnies secondaires (dépression, anxiété,...).

Par ailleurs, il peut vous aider à mieux suivre le traitement CPAP ou encore vous aider à diminuer ou stopper la prise de somnifères. N'hésitez pas à nous contacter directement ou parlez-en avec votre médecin traitant.

Première séance

- Caractérisation de la plainte.
- Anamnèse.
- Evaluation des habitudes de sommeil.
- Préparation à l'agenda de sommeil.
- Présentation du protocole psychothérapeutique.

Deuxième séance

- Evaluation de l'agenda de sommeil.
- Définition des causes et des objectifs.
- Psychoéducation sur le sommeil.
- Définition des règles d'hygiène de sommeil.
- Introduction du contrôle du stimulus et de la restriction du temps passé au lit.

Troisième séance

- Evaluation de l'agenda de sommeil.
- Introduction de la dimension cognitive.
- Mise au point et ajustement de l'intervention.

Séances suivantes

- Evaluation de l'agenda de sommeil.
- Ajustement de l'intervention.