

Trouble du sommeil

Population concernée

Personnes éprouvant des difficultés à s'endormir et/ou maintenir le sommeil.
Personnes ressentant un sommeil de mauvaise qualité, non récupérateur.

Objectifs

Restaurer un sommeil de meilleure qualité.
Réassocier le lien lit/sommeil.
Casser le cercle vicieux de l'insomnie.
Diminuer l'anxiété et agir sur les symptômes comorbides.
Travailler sur les pensées automatiques et les émotions.

Moyens

Tenir un agenda du sommeil
Découvrir, comprendre et appliquer des règles d'hygiène du sommeil
Mettre en place une restriction du temps passé au lit adaptée à chacun
Effectuer un "contrôle du stimulus".

Déroulement

6 séances hebdomadaires de 3 heures.

Animateur

Psychologue