

Traiter l'insomnie de l'adulte par la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT-i)

Finalité de la formation

Optimisation des pratiques médicales et et psychologiques dans la prise en charge des insomnies par la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement, à l'attention des professionnels de santé.

Contexte

L'insomnie est un trouble du sommeil fréquent avec une prévalence de 20% au sein de la population française, dont 10% d'insomnie chronique et sévère¹. Les conséquences sont importantes : elle entraîne une baisse d'efficacité et de rendement dans le milieu professionnel, elle est associée à une plus grande fréquence d'arrêts de travail, de consultations médicales et d'hospitalisations¹.

L'étiologie des insomnies est multiple (physiologique, environnementale, psychologique). Reconnaître rapidement les différents types d'insomnie permet de proposer au patient le traitement le plus pertinent. Des cas cliniques seront analysés.

La comorbidité de l'insomnie est importante avec les troubles psychiatriques² (dépression : 43%) et les autres troubles du sommeil (syndrome des jambes sans repos : 10%, le syndrome d'apnées du sommeil : 5%). Les participants seront formés à l'utilisation d'outils spécifiques afin de les aider à porter un diagnostic précis chez un patient souffrant d'une insomnie.

Les traitements proposés aux patients sont très souvent les hypnotiques^{1,3,4}. Efficaces pour les insomnies transitoires, ils n'ont pas fait leur preuve dans les insomnies chroniques pour lesquelles d'autres traitements comme les thérapies comportementales⁵ sont recommandées. Un référentiel sur la prise en charge de l'insomnie chronique, validé par le Société de Formation Thérapeutique des Généralistes et par la Haute Autorité de Santé (HAS) a été publié⁶ dont les points clés seront enseignés aux participants.

Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) sont les plus recommandées en cas d'insomnie chronique⁷. Les participants seront entraînés aux différentes techniques de la dernière génération de TCC : la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT-i).

Des supervisions d'étude de cas assureront aux participants une actualisation de leurs connaissances et une consolidation de leurs compétences cliniques.

Objectifs pédagogiques

A la fin du programme le participant, en employant les connaissances et les compétences acquises, sera capable de :

- diagnostiquer une insomnie de l'adulte,
- reconnaître une insomnie avec comorbidité psychiatrique chez l'adulte et savoir quelle orientation thérapeutique proposer en référence aux recommandations,
- pratiquer les méthodes recommandées pour le traitement des insomnies : les Thérapies Cognitives et Comportementales et la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement de l'insomnie (ACT-i)

FICHE SIGNALÉTIQUE

- 2 jours + 1h supervision
- en distanciel (zoom)
- Horaires : 9h00 à 12h15 et 13h15 à 17h00

Théorie & Pratique



Objectifs

Améliorer les stratégies diagnostiques et thérapeutiques pour traiter l'insomnie.

Public

Professionnel de la santé possédant un diplôme reconnu par l'état français. *Médecins généralistes, pédiatres, psychologues cliniciens.*

Effectif

Entre 10 et 15 participants par session.

PROSOM

Association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil

Contact

Prosom@wanadoo.fr

Inscriptions

<https://prosom.org>

1. Ministère de la Santé et des Solidarités (2006)
2. Ohayon, M.M., Lemoine, P. (2002)
3. Brion, A. (2002)
4. Ohayon, M.M., & Lemoine, P. (2004).
5. Laine, E. (2002)
6. Morin, C., Bootzin, et al. (2006)
7. Société de Formation Thérapeutique des Généralistes, & Haute Autorité de la Santé (2006)
8. Beaulieu-Bonneau, S., Fortier-Brochu, E., & Morin, C.M. (2007)

CONTENU DE LA FORMATION

MODULE ACTi-1 : PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL, INSOMNIE ET COMORBIDITE

- Objectif 1.1 Actualiser les connaissances sur la physiologie du sommeil et les rythmes veille/sommeil
- Objectif 1.2 Utiliser, prescrire et analyser un agenda du sommeil
- Objectif 1.3 Identifier les différentes étiologies des insomnies
- Objectif 1.4 Connaître les différentes comorbidités des insomnies
- Objectif 1.5 Accompagner un sevrage des somnifères

MODULE ACTi-2 : L'INSOMNIE EST UNE LUTTE, QUELLE ALTERNATIVE ?

- Objectif 2.1 Comprendre l'approche ACT
- Objectif 2.2 Comprendre et pratiquer l'analyse fonctionnelle de la lutte et des valeurs
- Objectif 2.3 Comprendre et pratiquer la restriction du sommeil et le contrôle du stimulus

MODULE ACTi-3 : ACCEPTER LE MAUVAIS SOMMEIL POUR S'ENGAGER DANS LA VIE

- Objectif 3.1 Comprendre et pratiquer l'acceptation
- Objectif 3.2 Comprendre et pratiquer les actions engagées en direction des valeurs

MODULE ACTi-4 : DEFUSIONNER LES RUMINATIONS MENTALES DE JOUR COMME DE NUIT

- Objectif 4.1 Apprendre à gérer les ruminations mentales et les pensées dysfonctionnelles
- Objectif 4.2 Utiliser la matrice et maîtriser la posture du moi observateur

MODULE SUPERVISION : ETUDE DE CAS

- Objectif 5.1 Attester de sa pratique ACT-i, consolider ses connaissances et sa pratique clinique

METHODES PEDAGOGIQUES

Méthodes

- Recueil des besoins et/ou des cas cliniques.
- Formation théorique : Cours ex-cathedra.
- Formation pratique : Mise en situation professionnelle et jeu de rôle.

Supports

- Imprimés des diapositives PowerPoint, des fiches de recommandation, des échelles psychométriques.
- Étude de cas et travail de groupe sur des cas pratiques.
- Projection PowerPoint

Modalités d'évaluation de la formation

Méthodes utilisées pour mesurer l'évolution des compétences et des pratiques :

- Questionnaire des pratiques à compléter avant et après la formation
- Questionnaire de satisfaction à compléter à la fin du programme.

Ressources

- Sites internet :
 - <https://act-insomnie.org>
- Bibliothérapie :
 - Putois, B.J. & Chapoutot, M. (2023). *Libérez-vous de vos insomnies, plus belle sera la nuit*. Paris: Odile Jacob.
- Articles scientifiques :
 - Chapoutot M, ..., Putois B. (2021). Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for the Discontinuation of Long-Term Benzodiazepine Use in Insomnia and Anxiety Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19):10222.
 - Chapoutot, M., ... Putois B., (2020). Telehealth-delivered CBT-I program enhanced by Acceptance & Commitment Therapy for insomnia and hypnotic dependence: a pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Sleep Research*, 30(1):e13199.

Tarif

Coût de la formation est de 800 euros dont :

- 650,00 € les 2 jours de formation
- 150,00 € la supervision individuelle

Eligible au FIF-PL (formation professionnelle des professionnels libéraux) car PROSOM est un organisme de formation labélisé "qualiopi".

PUBLIC CONCERNE PAR LA FORMATION

Ce programme s'adresse à tout professionnel de santé, médical et paramédical, ayant dans leur consultation, visite, service des patients adultes présentant une plainte d'insomnie.

FORMATEURS



Dr Benjamin Putois

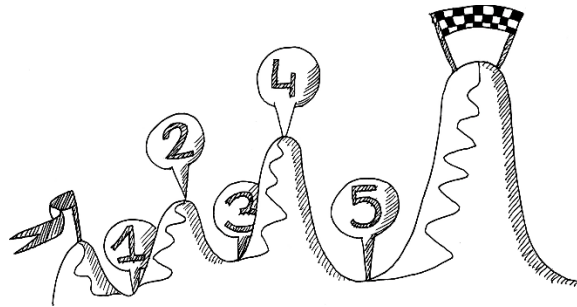
Dr ès Sc. Cognitives, psychologue-psychoth. spécialiste du sommeil et de l'ACT-i, enseignant universitaire, chercheur associé INSERM



Mélinée Chapoutot

Psychologue Clinicienne spécialiste du sommeil et de l'ACT-i

PLAN DE FORMATION DETAILLE



Le programme est en deux parties

- Module ACT-i : Deux jours de théorie et de pratique sur la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement de l'insomnie
- Module Supervision : Une heure de supervision de cas à renouveler une fois par an pour maintenir son référencement au sein du réseau de praticiens ACT-i diffusé sur le site de l'association ACTi (act-insomnie.org).

Référencement

La réalisation des 5 modules et la validation par les formateurs donne lieu à un référencement « Praticien ACT-i » au sein du réseau act-insomnie.org. Le module supervision est à renouveler au moins une fois par an pour maintenir son référencement « Praticien ACT-i » au sein du réseau act-insomnie.org. Seuls les professionnels de santé diplômés (médecin, psychologue clinicien, infirmier psy.) peuvent être référencés.

Travail préparatoire

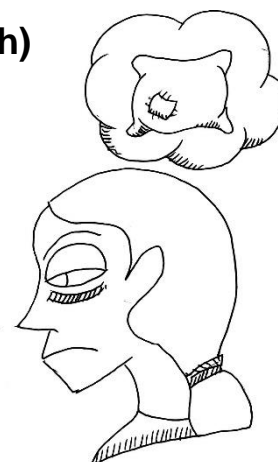
En amont de chaque séance, un travail de préparation sera demandé aux participants :

- Module ACT-i : Remplir un agenda du sommeil pendant 10 jours
- Module Supervision : Préparer une étude de cas d'un patient suivi dans le cadre d'une insomnie avec prise en charge ACT-i (agenda du sommeil, vidéo).

Module ACT-i: Premier jour (7h)

Objectifs

- Actualiser les connaissances sur la physiologie du sommeil et les rythmes veille/sommeil
- Utiliser, prescrire et analyser un agenda du sommeil
- Identifier les différentes étiologies des insomnies
- Connaître les différentes comorbidités des insomnies
- Accompagner un sevrage des somnifères
- Comprendre l'approche de l'ACT
- Comprendre et pratiquer l'analyse fonctionnelle de la lutte et des valeurs
- Comprendre et pratiquer la restriction du sommeil et le contrôle du stimulus



Durée	Objectifs	Contenu	Méthodes pédagogiques
Présentation			
0h10	<i>Entrer en dynamique de formation</i>	Présentation des participants et de leurs attentes	Tour de table
0h10		Présentation des objectifs de la formation	Présentation
0h10		Autoévaluation des connaissances	Quizz pré-formation
Module ACTi 1 : Physiologie du sommeil, insomnie et comorbidité			
0h30	<i>Objectif 1.1 : Actualiser les connaissances sur la physiologie du sommeil</i>	Physiologie du sommeil normal	Présentation
0h30	<i>Objectif 1.2 : Utiliser, prescrire et analyser un agenda du sommeil</i>	Analyse des agendas du sommeil	Tour de table
0h30	<i>Objectif 1.3 : Identifier les différentes étiologies des insomnies</i>	Définition de l'insomnie et modèles	Présentation
0h30	<i>Objectif 1.4 : Connaître les différentes comorbidités des insomnies</i>	Comorbidité de l'insomnie : étude de cas	Exercices interactifs
0h30	<i>Objectif 1.5 : Accompagner un sevrage des somnifères</i>	Prescrire et déprescrire les somnifères	Présentation
1h	Pause déjeuner		
Module ACTi 2 : L'insomnie est une lutte, quelle alternative ?			
0h30	<i>Objectif 2.1 : Comprendre l'approche de l'ACT</i>	La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (métaphore du bateau, métaphore du vélo, métaphore des deux montagnes)	Présentation théorique de l'ACT
1h30	<i>Objectif 2.2 : Comprendre et pratiquer l'analyse fonctionnelle de la lutte et des valeurs</i>	Séance 1 : le désespoir créatif de la lutte (Désespoir créatif et les deux pilules)	Présentation théorique de la lutte Démonstration de l'analyse fonctionnelle Pratique en binôme de l'analyse fonctionnelle
00h30	<i>Objectif 2.3 : Comprendre et pratiquer la restriction du sommeil et le contrôle du stimulus</i>	Séance 2 : recherche d'alternative à la lutte (métaphore du trou, l'intelligence : les deux règles)	Présentation théorique de l'intelligence
00h45			Présentation des techniques de restriction de sommeil et du contrôle du stimulus
00h15			Pratique introductive à la pleine conscience

Module ACT-i: Second jour (7h)

Objectifs

- Comprendre et pratiquer l'acceptation
- Comprendre et pratiquer les actions engagées en direction des valeurs
- Apprendre à gérer les ruminations mentales et les pensées dysfonctionnelles
- Utiliser la matrice et maîtriser la posture du soi observateur



Durée	Objectifs	Contenu	Méthodes pédagogiques
Module ACTi 3 : Accepter le mauvais sommeil pour s'engager dans la vie			
1h30	Objectif 3.1 : Comprendre et pratiquer l'acceptation	Séance 3 : Acceptation	Entraînement à la pleine conscience Présentation théorique de l'acceptation et de la pleine conscience Métaphore de l'acceptation
1h30	Objectif 3.2 : Comprendre et pratiquer les actions engagées en direction des valeurs	Séance 4 : Actions engagées et valeurs	Entraînement à la pleine conscience Présentation théorique des valeurs et métaphore de l'épithaphe mortuaire Pratique de la boussole des valeurs en binôme
1h	Pause déjeuner		
Module ACTi 4 : Défuser les ruminations mentales de jour comme de nuit			
1h30	Objectif 4.1 : Apprendre à gérer les ruminations mentales et les pensées dysfonctionnelles	Séance 5 : défusion des ruminations mentales	Entraînement à la pleine conscience Présentation théorique de la fusion cognitive Pratique de la défusion par les hameçons
1h30	Objectif 4.2 : Utiliser la matrice et maîtriser la posture du moi observateur	Séance 6 : Soi contextuel, matrice et aikido verbal	Entraînement à la pleine conscience (Soi contextuel) Présentation théorique du moi contextuel Pratique de la Matrice Présentation théorique de la fusion cognitive
Évaluation et conclusion			
0h30	Faire le Bilan de la formation Auto évaluer ses connaissances en fin de formation Évaluer le fonctionnement général de la formation Terminer la session	Bilan « à chaud » entre formateur et participants Questionnaire, Post-Test : les participants évaluent leurs connaissances Évaluation générale écrite de la formation Conclusion de la formation par le formateur	Tour de table Quizz Post-Formation Questionnaires

Module Supervision individuelle : Étude de cas (1h)



Durée *Objectifs*

Contenu

Méthodes pédagogiques

Module 6 accréditation : Supervision de cas

SUPERVISION

3h	<i>Attester de sa pratique ACT-i et de sevrage des somnifères, consolider ses connaissances et sa pratique clinique</i>	Analyse des cas du participant.	Étude de cas
----	---	---------------------------------	--------------