

# ATELIER DU SOMMEIL :

## L'INSOMNIE

### PROGRAMME

#### Vous souffrez d'insomnie?

Cet atelier est destiné à toute personne souffrant d'insomnie de longue durée\*.

#### Qu'est ce que c'est ?

Il s'agit d'un programme d'éducation thérapeutique sur 3 séances animées par un psychologue spécialisé dans la prise en charge de l'insomnie. Il s'agit de vous aider à rétablir une confiance en vos capacités à dormir et d'augmenter l'efficacité de votre sommeil.

#### Combien ça coûte ?

Les séances sont gratuites car elles sont prises en charge par le Réseau Morphée dans la cadre de son financement par la Mission Régionale de Santé.

#### Dois-je en parler à mon médecin ?

Pour participer à ces séances, il faut l'accord de votre médecin. Ce dernier sera tenu informé du déroulement de ces séances et recevra un compte rendu à l'issue du programme.

#### Quels lieux et dates ?

Les ateliers sont organisés en différents lieux et à différents horaires. Votre médecin et le Réseau Morphée pourront vous les communiquer.

#### Comment y participer si vous n'êtes pas suivi dans la cadre du réseau ?

Il faut :

1. L'accord de votre médecin
2. Remplir le formulaire de demande de prise en charge ([www.reseau-morphee.org](http://www.reseau-morphee.org))
3. Renvoyer l'ensemble au Réseau Morphée, 2 grande rue 92380 Garches.

#### Vos obligations.

Participer aux trois séances.

#### Première séance : Apprendre à connaître son sommeil

- Quel dormeur êtes-vous ?
- Du soir, du matin (questionnaire) ?
- Votre rythme de sommeil
- Vos besoins de sommeil
- Apprendre à utiliser un agenda du sommeil
- Les effets des médicaments

#### Deuxième séance : Changer ses habitudes

- Lecture des agendas du sommeil
- Apprendre à reconnaître ses signaux de sommeil
- Faire la chasse aux mauvaises habitudes
- Que faire lorsqu'on ne dort pas ?
- La sieste : quand et comment ?

#### Troisième séance : Maîtriser son sommeil

- Lecture des agendas du sommeil
- Quelles sont les pathologies qui se cachent derrière les insomnies ?
  - o Le syndrome des jambes sans repos
  - o Les apnées du sommeil
  - o L'anxiété
  - o La dépression
- Evaluer ses risques (questionnaires)
- Bilan

\*Les patients ayant une symptomatologie complexe pourront être vus préalablement par un spécialiste du sommeil.