



Thérapie cognitivo- comportementale pour l'insomnie

Qu'est-ce que l'insomnie?

Tout le monde souffre d'une période de sommeil difficile due à la tension ou aux émotions, il s'agit souvent d'un problème passager.

On parle d'insomnie lorsqu'on éprouve des difficultés à s'endormir ou à dormir, qu'on se réveille tôt et qu'on n'arrive pas à se rendormir, qu'on se réveille sans avoir été réveillé, de sorte que notre fonctionnement quotidien est perturbé, et ce, sur une période prolongée.

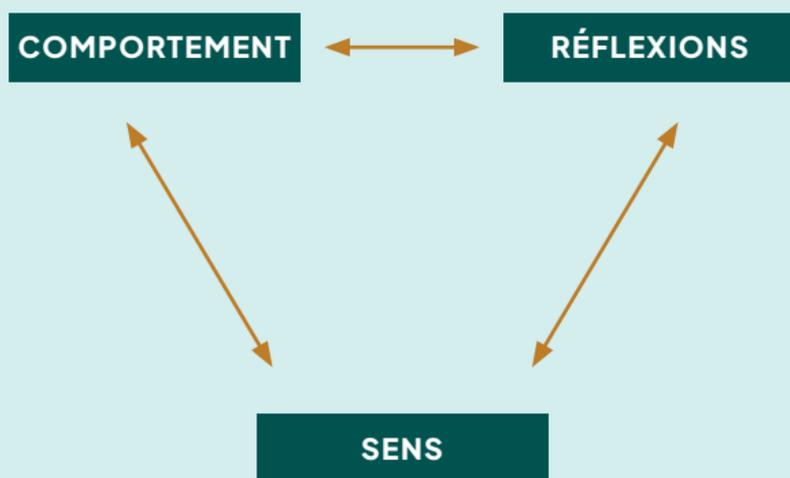
Fatigue, difficultés de concentration, somnolence, augmentation de la tension, irritabilité, sautes d'humeur... sont souvent les conséquences de l'insomnie.



Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-i) ?

Il est important de gérer correctement l'insomnie. L'utilisation de médicaments n'apporte qu'une aide limitée. La TCC-i est une alternative scientifiquement prouvée, valable et efficace. La recherche montre que la thérapie cognitivo-comportementale améliore la qualité du sommeil chez 80 % des personnes.

L'objectif principal de la TCC-i est de briser le cercle vicieux de l'insomnie à long terme. Le principe de base est que vos pensées, vos sentiments et votre comportement s'influencent mutuellement.



Comment procéder ?

Nous proposons une formation de groupe où vous travaillez vous-même principalement sur votre problème de sommeil, mais il ne s'agit pas d'une thérapie par la parole approfondie. Ne plus jamais mal dormir est une illusion. L'objectif de la formation de groupe est d'apprendre à mieux gérer l'insomnie.

LA FORMATION REPOSE SUR CINQ PILIERS

- Auto-observation
- Informations et conseils sur le sommeil
- Rompre avec les mauvais comportements en matière de sommeil
- Détente
- Contrôle des pensées

Avec l'aide d'une éducation appropriée, vous obtiendrez toutes les informations dont vous avez besoin pour améliorer la qualité de votre sommeil. En outre, grâce aux devoirs (à domicile), vous apprendrez des techniques concrètes pour influencer vous-même la qualité de votre sommeil.

Inscription

Une recommandation de votre médecin généraliste est nécessaire. Lors d'un premier entretien avec le psychologue, nous examinons votre emploi du temps veille-sommeil, l'impact de vos problèmes de sommeil sur votre vie quotidienne et nous déterminons si la thérapie cognitivo-comportementale en groupe est l'approche la plus appropriée pour vous.

TINE VERDONCKT – PSYCHOLOGUE

055 23 33 28

tine.verdonckt@azglorieux.be

DR. EDWIN HILL – PNEUMOLOGUE

055 23 36 68

DR. SAARTJE DEMOLDER – PNEUMOLOGUE

055 23 36 68

Pratique

OÙ ?

CH Glorieux – Centre de congrès
Parking de l'hôpital
Avenue Glorieux 55, 9600 Renaix

QUAND ?

Le programme de groupe consiste en 7 sessions de 1,5 heures.

GROUPE

Le nombre de participants est limité à huit.

COÛT

- Entretien d'admission : €30
- Programme de groupe (7 séances) : €250

Les séances non suivies ne sont pas remboursées.
Certaines caisses d'assurance maladie prévoient une intervention dans les frais. Renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie.

NOTES

Plus d'informations

Pour toute question ou information complémentaire, veuillez contacter votre médecin.

ASBL WERKEN GLORIEUX | CH GLORIEUX

Avenue Glorieux 55, 9600 Renaix

T 055 23 30 11 | info@azglorieux.be | www.chglorieux.be

Cette brochure est fournie à titre indicatif et ne remplace pas une consultation chez le médecin. Les collaborateurs et médecins du CH Glorieux déclinent toute responsabilité pour d'éventuelles erreurs ou omissions dans cette brochure.

