

## Handicap psychique : Prise en charge de l'insomnie

Au cours de cette formation, vous découvrirez les déterminants de la qualité et du maintien du sommeil ainsi que les techniques scientifiquement prouvées pour gérer l'insomnie. La dernière demi-journée vous permettra de créer un programme de psychoéducation adapté aux besoins de votre service.



### Objectifs

1. Connaître les fondements théoriques associés à l'architecture et la qualité du sommeil
2. Repérer les principales pathologies du sommeil
3. Déterminer les origines de l'insomnie
4. Préconiser des prises en charge scientifiquement prouvées à son traitement
5. Élaborer un programme de psychoéducation de l'insomnie



### Contenu

#### Comprendre et Gérer les Troubles du sommeil

- Le sommeil normal.
- Classifications internationales des pathologies du sommeil.
- L'insomnie.
- Recommandations internationales de prise en charge de l'insomnie.

#### Psychoéducation de l'insomnie

- Ateliers de co-construction ;
- Présentation d'outils/programmes directement applicables ;
- Élaboration de son propre programme psychoéducatif ;
- Vidéos pédagogiques ;
- Un support numérique est remis à l'issue de la formation à chaque apprenant.



### Modalités et techniques et pédagogiques

La formation se veut dynamique et pratique, pour se faire, après un temps dédié à l'expression des besoins des participants, la formation s'articule autour d'un apport théorique, de phases d'échange sur les vécus du groupe, d'exercices pratiques et d'études de cas et/ou de situations concrètes pour favoriser l'interactivité au sein du groupe.



### Délai d'accès

Toute demande de devis est traitée dans les 10 jours ouvrés. Après accord du devis, la programmation de la prestation se fera en collaboration avec le commanditaire.

En cas de personnalisation du programme, une proposition vous sera transmise pour répondre à vos besoins spécifiques.

### Modalités d'évaluation

Un test de positionnement est proposé en début de formation afin d'évaluer les connaissances des participants. Une évaluation formative est réalisée en fin de formation pour confirmer l'acquisition et la montée en compétence.

Pour notre démarche qualité et une meilleure analyse de nos pratiques, une évaluation de la satisfaction à chaud aura lieu en fin de formation.

 **2 JOURS**

Pour une organisation dans votre établissement : nous consulter.

 **PUBLIC**

Professionnels de santé accompagnant des personnes présentant un handicap psychique sans déficience intellectuelle.

 **PRÉ-REQUIS**

Aucun

 **ANIMATION**

Nos intervenants dans cette formation sont des psychologues spécialisés en neuropsychologie et TCC.

 **GROUPE**

Mini : **7 personnes**  
Maxi : **15 personnes**

 **TARIF**

2800 € en intra  
320 €/pers. en inter  
Étudiants, demandeurs d'emploi : 180 € (sur justificatif)



Si vous êtes en situation de handicap, indiquez vos besoins à notre chargé de formation par mail à [formation@crehpsy-hdf.fr](mailto:formation@crehpsy-hdf.fr)  
Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.