

# Psychothérapies de groupe → Prise en charge groupale structurée brève d'orientation TCC pour l'insomnie primaire

## Pour qui?

- Patient(e) majeur(e)
- Orienté(e) par le MG ou psychiatre

## Quoi ?

- Approche psychopédagogique de l'insomnie
- Démarche structurée avec prescription de tâches :
  - Evaluation de son insomnie
  - Comprendre le cercle vicieux de l'insomnie (modèle TCC)
  - Tenir un agenda du sommeil
  - Mettre en application le « Contrôle du stimulus »
  - Mettre en application la « Restriction du sommeil »

## Comment?

- Groupe de 8 patients maximum
- Animés par un binôme d'animateurs(trices) formé(e)s
- Programme de 7 séances de 1h30 à 2h00
- Gratuit pour les participants

## Où? Et Quand?

- En dehors des lieux hospitaliers
- Le soir en semaine, en général sur des créneaux de 18h à 20h00.

## Critères d'exclusion :

- Patient mineur
- Insomnie secondaire à des pathologies somatiques (douloureuses / inflammatoire / endocrinienne)
- Mésusages actifs (addictions) pouvant entraver l'investissement dans des soins / pouvant mettre en difficulté un groupe de patient
- Trouble neuro dégénératif (démence)
- Déficience intellectuelle
- Absence de maîtrise de la langue française (parlé + écrit nécessaire)
- Critères de gravité / sévérité de symptômes psychiques qui contre-indiquent une prise en charge psychothérapeutique