

Programme du cours des 17 et 18 novembre 2022 Présentiels : de 9H à 18H00.

Journée entière animée par Dr Isabelle Poirot

A Clinique de l'insomnie

1 Définition des insomnies *Dr Isabelle Poirot*

1a Classifications internationales

1b Définition retenue

2 Exploration d'une plainte d'insomnie : mise en application *Dr Isabelle Poirot*

2a Questionnaires

Cours diaporama commenté : Dr Lise Lanvin 1 heure

2b Agendas de sommeil

Cours diaporama commenté : Dr Lise Lanvin 1 heure

2c Actimétrie

2d Polysomnographie

Cours diaporama commenté : Dr Lise Lanvin 1 heure

3 Insomnies avec ou sans comorbidités

3a Constitution d'un arbre décisionnel

3b Comorbidités particulières :

Pathologies neurologiques du sommeil (syndrome des jambes sans repos, mouvements périodiques du sommeil, troubles du comportement pendant le sommeil)

Cours diaporama commenté : Dr Simon Gaudier 1 heure

Pathologies respiratoires du sommeil.

Cours diaporama commenté : Dr Stéphanie Fry 1 heure

COMISA : diaporama commenté Dr Isabelle Poirot

4 Exploration du modèle de Spielman (facteurs prédisposant, précipitant et pérennisant l'insomnie). *Dr Isabelle Poirot*

5 Prise en charge thérapeutique : mise en pratique *Dr Isabelle Poirot*

5a Restriction de sommeil

5b Contrôle du stimulus.

5c Hygiène du sommeil

Cours Fidji Dupont (1 heure).

Cours en Visio : Dr Isabelle Poirot. 1 jeudi tous les 15 jours. 1H30 de 14H00 à 16H00. Entre novembre et février.

Physiopathologie de l'insomnie.

Restriction de sommeil : cours théorique

Contrôle du stimulus : cours théorique.

Programme de cours des 2 et 3 février 2023 Présentiels 9H-18H30. Dr Isabelle Poirot, Dr Agnès Brion (Paris), Dr Sylvie Royant Parola (Paris)

Jeudi 2 février matin : Dr I Poirot

Insomnie sans comorbidité : à propos d'un cas clinique

Travail en groupes

Démarche diagnostique

Démarche thérapeutique : proposition thérapeutique.

Proposition thérapeutique : conduite à tenir en milieu de prise en charge

Proposition thérapeutique : conduite à tenir en fin de prise en charge.

Vidéo « comportements et cognitions de l'insomniaque »

Travail en groupe : aspects séméiologiques, travail de mise en commun.

Education thérapeutique : comportements de sommeil et SAS. IDE sommeil de Fontan (Elise et Pauline).

Jeudi 2 février après-midi : Dr Sylvie Royant Parola (2 heures) et Dr Agnès Brion (2 heures)

Reprise de la théorie de la restriction de sommeil et contrôle du stimulus.

Liens avec la physiologie du sommeil, articulation avec les rythmes chronobiologiques.

Bases de la médecine comportementale.

Ordonnance comportementale.

Les nouvelles technologies.

Vendredi 3 février matin : Dr Sylvie Royant Parola (2 heures) et Agnès Brion (2 heures)

Insomnie de l'adolescent

Travail en groupes sur un cas clinique : conduite à tenir diagnostique et prise en charge

Chronobiologie, comportements de l'adolescent

Lien avec la dépression de l'adolescent.

Vendredi 3 février après-midi : *Agnès Brion (2 heures) Sylvie Royant Parola (2 heures)*

Reprise de la vidéo « comportements et cognitions de l'insomniaque » (*Dr I Poirot*)

Analyse fonctionnelle

Thérapies cognitives

Prise en charge des cauchemars.

Cours en Visio : *Dr Isabelle Poirot*. 1 jeudi tous les 15 jours. 1H30 de 14H00 à 15H30. Entre février et mai.

Modèles cognitifs de l'insomnie (suite).

Différents programmes de Thérapies cognitivo-comportementales.

Alliance thérapeutique

Traitement médicamenteux et insomnie : les benzodiazépines.

Lumière et sommeil *Dr Claude Gronfier (Lyon) 2 heures*

TDAH (enfants et adultes) et sommeil *Pr Stéphanie Bioulac (Grenoble). 2 heures*

Programme des cours des 1^{er} et 2 juin 2023 de 9H à 18H30. Présentiels.

Troubles du sommeil et psychiatrie.

Jeudi 1^{er} juin matin :

Insomnie et troubles anxieux. *Dr Isabelle Poirot*

Insomnie et addictologie. *Dr Isabelle Poirot*

Jeudi 1^{er} juin après-midi :

Hypersomnolence en psychiatrie. *Dr Isabelle Poirot*

Troubles du sommeil et troubles du spectre autistique. *Pr Carmen Schroder (2 heures)*

Vendredi 2 juin matin :

Troubles du sommeil et TSPT :

Chez l'enfant et l'adulte. *Dr Julie Rolling (2 heures)*

Troubles du sommeil et suicide de l'enfance à l'âge adulte :

Dr Julie Rolling (1 heure) et Dr Vincent Jardon (1 heure).

Vendredi 2 juin après-midi :

Troubles du sommeil et syndromes dépressifs *Dr Maeva Magnat (1 heure)*

Troubles du sommeil, dépression et lumière (et troubles affectifs saisonniers). *Dr Victoire Bénard (1 heure)*

Mise en pratique clinique. *Dr Isabelle Poirot*

Cours en Visio : 1 jeudi tous les 15 jours. 1H30 de 14H00 à 15H30. Entre mai et juin

Traitements médicamenteux et insomnie *Dr Isabelle Poirot*

Sommeil de l'enfant : développement et insomnie. *Pr Stéphanie Bioulac (Grenoble) (2 heures)*

Thérapies adjuvantes : *Dr Isabelle Poirot*

Place de la relaxation

Place de la méditation

Place de l'hypnose.

Invités de l'année :

Marie Françoise vecchierini « Les fonctions du sommeil » en visio

Régis Lopez « hypersomnolence et psychiatrie »

Pierre Alexy Geoffroy « Bipolarité et sommeil ».

Contrôle continu sur la prise en charge de patient. Retour d'expériences en visio individuel.