

LE SOMMEIL : BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

INTERVENANTE

Violaine Londe

- Psychologue clinicienne.
- Psychologue coordinatrice du Réseau Morphée.
- Prise en charge TCC de l'insomnie.

Mail : violaine.londe@gmail.com

OBJECTIFS

- Connaître le sommeil normal.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil. Un outil pratique : l'agenda du sommeil.
- Savoir identifier les signaux d'alerte pour intervenir avant qu'il ne soit trop tard.
- Quels conseils pour améliorer le sommeil ?

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Illustration par 2 cas cliniques.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation
du sommeil.