

Module e-learning : TCC des troubles du sommeil



Concepteur Charly Cungi

Durée de validité 4 mois

Tarif Financement personnel : 65 € | Financement établissement : 98 €

À partir de 3 modules commandés simultanément, bénéficiez d'une durée de validité supérieure et d'une remise tarifaire pouvant aller jusqu'à -25 %.

Contenu du module

Plus de 60 écrans dynamiques, accompagnés par une voix off, sur les troubles du sommeil pour découvrir ou s'approprier les définitions, l'épidémiologie, les critères diagnostiques de chacun des six troubles du sommeil reconnus dans le DSM, les modèles explicatifs, l'alliance thérapeutique, l'analyse fonctionnelle et le travail thérapeutique permettant d'améliorer la qualité du sommeil.

Après avoir rappelé ce que sont un bon et un mauvais sommeil, ce module présente les données récentes officielles sur les troubles du sommeil. Les critères diagnostiques des 6 troubles du sommeil reconnus dans le DSM sont rappelés (insomnie primaire, trouble du sommeil lié à la respiration, lié au rythme circadien, lié à un autre trouble mental, lié à une affection médicale générale et induit par une substance).

À l'aide de schémas animés, ce module rappelle les stades du sommeil ainsi que les circuits nerveux du système veille - sommeil. Différentes échelles d'évaluation de la qualité du sommeil sont présentées et téléchargeables, dont le Questionnaire de Leeds.

Les méthodes thérapeutiques sont exposées et illustrées de 5 films qui s'appuient sur le cas clinique d'un homme souffrant d'insomnie primaire : alliance thérapeutique, analyse fonctionnelle synchronique, restructuration cognitive, relaxation et contrôle émotionnel, conduite à tenir en cas de réveil nocturne.

Pendant la durée de validité de consultation, il est possible de se connecter autant de fois que souhaité pour revisiter tout ou partie du module.

Ressources du module

10 interventions vidéo du Dr Charly Cungi, 5 petits films illustrant des moments clés du travail thérapeutique (durée totale : 20 min), des photos, illustrations et schémas dynamiques, des exercices récapitulatifs autocorrectifs pour chaque chapitre, un glossaire.

Documents téléchargeables (PDF)

Inventaire de dépression de Beck – Echelle de satisfaction de vie de Diener – Evaluation des stressseurs et du stress de Cungi – Questionnaire d'évaluation de la qualité du sommeil de Leeds – Synthèse du module.