



Santé mentale et qualité du sommeil





Sensibiliser les professionnels aux approches et pratiques qui renforcent la santé mentale par l'amélioration de la qualité du sommeil. Mettre en lumière les divers facteurs qui prédisposent et perpétuent les troubles du sommeil, notamment l'insomnie, afin d'accompagner au mieux les personnes qui en souffrent, selon les dernières recommandations internationales.


 **Durée :** 2 jours

 **Tarif :**

- Inscription de groupe :
12 personnes - sur devis

 **Lieu :** Pantin ou in situ à la demande

 **Intervenants :** un formateur professionnel et un formateur pair

 **Prérequis :** aucun

Public concerné

Tout acteur du secteur social, médico-social et sanitaire (cadres, professionnels, personnes concernées, aidants).

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'impact de la qualité du sommeil sur la santé mentale des personnes (modèle vulnérabilité- stress-compétences).
- Identifier les fonctions du sommeil et les conséquences d'une dette de sommeil chronique.
- Mieux comprendre le vécu subjectif des personnes concernées par un problème d'insomnie chronique.
- Disposer de stratégies d'accompagnement efficaces pour prévenir et réduire les problèmes d'insomnie chez les personnes concernées.

Méthodes pédagogiques

- Croisement des savoirs expérimentiels, professionnels et académiques (démarche participative et coconstruction).
- Brainstormings, exposés et échanges interactifs, mises en situation, vignette clinique, travail individuel et/ou en sous-groupe avec retour collectif.
- Présentation d'outils/programmes interactifs directement applicables.

Programme de la formation

Jour 1

- Introduction de la formation, présentations et recueil des attentes.
- Les déterminants de la santé mentale : obstacles et ressources.
- Liens entre la santé mentale et la qualité du sommeil (modèle vulnérabilité-stress-compétences).
- Le vécu et les ressources des personnes souffrant de trouble du sommeil.
- Handicap psychique, stigmatisation et auto-stigmatisation.
- La place du sommeil dans les parcours de rétablissement en santé mentale.

Jour 2

- Les fonctions du sommeil.
- Régulation de l'alternance veille/sommeil et dettes de sommeil.
- Techniques d'exploration du sommeil.
- Classifications internationales des pathologies du sommeil.

- L'insomnie (prévalence, origines, distorsions cognitives et vécu expérimentiel).
- Les recommandations internationales de prise en charge de l'insomnie.
- La psychoéducation de l'insomnie.
- Évaluation à chaud de la formation.

Évaluation

Avant l'action de formation (J-15) :

- Questionnaire de recueil des attentes et des profils des apprenants.
- Quiz d'évaluation des connaissances.

Pendant l'action de formation :

- Tour de table de recueil des attentes et des représentations de chacun sur le sujet traité.
- Quiz d'évaluation de la montée en compétences des apprenants.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.

Après l'action de formation (J+15) :

- Questionnaire de satisfaction à froid.
- Quiz d'évaluation de la montée en compétences.