



## Traitements cognitivo- comportementaux » **Santé** de l'Insomnie

« Réapprenons le  
sommeil à nos patients »

L'insomnie, le trouble du sommeil le plus fréquent, concerne un homme sur cinq et une femme sur trois. En association aux difficultés nocturnes (endormissement, réveils, et au sommeil non réparateur) l'insomnie s'accompagne de **fatigue, de troubles cognitifs et de l'humeur**. Les consultations pour insomnie sont en **augmentation croissante** tant chez le médecin traitant, le spécialiste ou les médecins des centres de médecine du sommeil. Les conséquences à long terme de l'insomnie sur la santé et son **coût socio-économique** en font un problème majeur de santé publique.

L'Université Libre de Bruxelles propose pour la troisième année consécutive une formation en **thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie**. Il s'agit de la **première formation de ce type** en Belgique francophone.

**L'efficacité des traitements** cognitivo-comportementaux de l'insomnie a été mise en évidence dans de nombreux travaux scientifiques. Cette méthode qui regroupe différentes techniques héritées du courant cognitivo-comportemental est **efficace à long terme** tant pour l'insomnie primaire que pour les insomnies associées à d'autres pathologies. Malheureusement, ces traitements sont peu répandus en Belgique francophone vu l'absence de formation universitaire spécifique.

La formation proposée par l'Université Libre de Bruxelles s'adressant à **des psychologues et des médecins**, répond à cette lacune et permet d'offrir aux patients une prise en charge adaptée, ayant largement fait la preuve de son efficacité.

Durant la formation, les participants seront amenés à **prendre connaissance du sommeil et de ses troubles**. Ils devront aussi **se familiariser avec les modèles et concepts de la thérapie cognitivo-comportementale classique** avant **d'apprendre les outils spécifiques au traitement de l'insomnie chronique**. Cette formation se voudra aussi **orientée sur l'aspect pratique** incluant des études de cas et des séances d'intervention.

Pour obtenir le dossier d'admission à compléter ou toute autre information, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **02/650.45.80** ou par mail à l'adresse [formcont@admin.ulb.ac.be](mailto:formcont@admin.ulb.ac.be) et à consulter notre site internet : <http://formcont.ulb.ac.be>

**Découvrez  
également  
nos formations en :**

**Santé**

[Cliniques](#)

[Psychothérapeutiques](#)

[Médecine du Sommeil](#)

[Immunoallergologie  
clinique](#)

[Criminalistique et  
psychiatrie judiciaire](#)

[sexologie clinique](#)

**Société**

[Bioéthique](#)

» **Développement  
personnel et  
Communication**

[Gestion mentale](#)

[Comment gérer](#)

[efficacement une équipe ?](#)

[Comment simplifier ma  
vie en organisant mon  
temps ?](#)