

Bulle

Centre du sommeil

Gruyère Centre
Rue du Château-d'en-Bas 2B
1630 Bulle
+41 026 555 02 10
bulle@cenas.ch

Chêne-Bourg

Centre du sommeil

Tour Opale
Chemin de la Gravière 3
1225 Chêne-Bourg
+41 022 307 10 95
info@cenas.ch

TCC-I

libérez-vous de vos insomnies !



Suivez Cenas sur les réseaux sociaux



centrecenas cenasmédosommeil cenascetredusommeil cenas centre du sommeil

www.cenas.ch

Traiter l'insomnie chronique



Les thérapeutes TCC-I de Cenas vous accompagnent afin de retrouver confiance en votre capacité à dormir, en vous guidant vers des changements importants par rapport à vos attitudes, comportements et croyances vis-à-vis du sommeil.

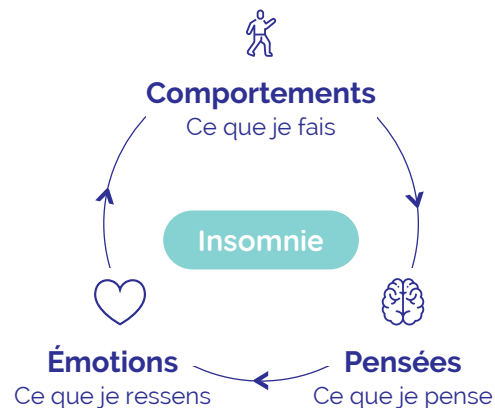
Pour qui ?

La thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie TCC-I s'adresse à toute personne souffrant d'insomnie chronique, qui se caractérise par des difficultés d'endormissement et/ou de maintien du sommeil survenant depuis plus de 3 mois.

9 Efficace pour
patients
sur 10

Qu'est-ce que la TCC-I ?

La TCC-I est une approche thérapeutique très structurée, avec un nombre de séances limité, en général 5-8 séances d'une heure. Cette thérapie se focalise sur la recherche de solutions pratiques en identifiant d'abord les comportements problématiques et les cycles de pensées qui alimentent l'insomnie. Une fois le trouble et cercles vicieux repérés, des exercices adaptés permettent de les briser efficacement.



Le suivi de votre traitement

Les objectifs

La TCC-I vise à modifier les habitudes et les croyances autour du sommeil afin de reprendre un contrôle approprié sur le sommeil et réduire l'état de tension interne (psychologique et physiologique) pour récupérer rapidement une meilleure qualité de sommeil. Elle se base sur l'établissement d'objectifs concrets :

- Réduire la latence d'endormissement
- Diminuer le nombre et/ou la durée des réveils nocturnes
- Optimiser la durée du sommeil
- Diminuer l'anxiété liée au sommeil

Chaque séance aborde une thématique définie :

1. Avant de commencer la thérapie, nous réalisons toujours une évaluation complète de vos problèmes de sommeil. Cela nous permet de comprendre vos difficultés et de vérifier si cette méthode est bien adaptée à votre situation. Un agenda du sommeil, à remplir quotidiennement, vous sera également transmis.
2. Les aspects comportementaux sont abordés (hygiène du sommeil, adaptation de vos horaires de coucher/lever, meilleure compréhension du sommeil).
3. Nous travaillons sur les aspects cognitifs (cercle vicieux des pensées, pensées négatives, faire évoluer la façon de penser, dédramatiser).
4. Enfin, des techniques de relaxation pourront être proposées afin de diminuer l'état de tension physiologique et physique.

Bénéfices de la thérapie



Amélioration de
l'endormissement et
maintien du sommeil



Diminution de la
fatigue et
sommolence diurne



Amélioration de
l'humeur