

CENTRE DES TROUBLES DU SOMMEIL

Pr. Daniel Neu - chef de service

CLINIQUE DE L'INSOMNIE

Thérapie Cognitivo-Comportementale de l'insomnie (TCCi) en groupe ou en individuel



INDICATIONS DE LA TCCI

Pour qui ?

- Vous avez des difficultés à vous endormir ou à rester endormi(e) ?
- Aller au lit vous stresse ?
- Vous souffrez d'éveils matinaux précoces ?
- Vous êtes fatigué(e) ?
- Vous n'êtes jamais réellement reposé(e) ?
- Vous avez systématiquement besoin d'une médication pour vous endormir ?

LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DE L'INSOMNIE

Coaching sommeil

Il s'agit d'une approche thérapeutique non médicamenteuse qui vise à s'attaquer au cercle vicieux de l'insomnie et à agir sur les diverses pensées et comportements. Le but est de récupérer un sommeil réparateur et de diminuer les états de tensions qui empêchent ou rendent difficile l'endormissement.

La TCCi est une prise en charge scientifique. Classiquement cette prise en charge est effectuée par des paramédicaux spécialisés. L'efficacité a été démontrée par de nombreuses études qui s'articulent autour de plusieurs modules de **ré-éducation** :

- Hygiène de sommeil
- Habitudes comportementales
- Croyances erronées
- Sevrage des médicaments
- Relaxation
- ...



Chirec - Site Delta

Bld du Triomphe 201, 1160 Auderghem



www.chirec.be



QUI SOMMES-NOUS ?

Les thérapeutes paramédicaux

Émeline Houyoux (à gauche)

Neuropsychologue et somnologue (DIU en médecine du sommeil), Emeline Houyoux est diplômée de l'ULB, spécialisée dans la prise en charge des troubles du sommeil et plus spécifiquement de l'insomnie. Psychothérapeute cognitivo-comportementaliste, elle reçoit les patients en consultation depuis plus de 10 ans. Elle est également impliquée dans l'analyse visuelle et la lecture des polysomnographies au sein du laboratoire du sommeil du Chirec - site Delta.



Virginie Nagant (à droite)

Psychologue clinicienne et somnologue (DIU en médecine du sommeil), Virginie Nagant est formée dans la prise en charge des troubles du sommeil et de l'insomnie. Psychothérapeute cognitivo-comportementaliste, diplômée de l'UCL, elle est également spécialisée dans la prise en charge des troubles émotionnels et anxio-dépressifs depuis 11 ans.

EN PRATIQUE

Deux cas de figure peuvent se présenter :

- Vous êtes envoyé par un de nos somnologues (Pr Neu, Dr Flémale, Dr Desplan, Dr Hutsebaut ou Dr Korn). Vous pouvez accéder à la thérapie de groupe sur inscription par mail à l'adresse : **insomnie.delta@chirec.be**
- Vous êtes envoyé par un autre médecin ou votre démarche est personnelle. Veuillez prendre rendez-vous en consultation d'évaluation de l'insomnie : **02 434 81 00.***

Les séances et consultations se déroulent **le jeudi** :

- Séances en groupe de 18h à 20h.
- Consultations individuelles de 16h à 20h.

Le programme en thérapie de groupe est composé de 6 séances. Pour atteindre une efficacité optimale, il est nécessaire de participer à l'ensemble des séances.

CONTACT

Pour toute information, vous pouvez contacter les thérapeutes (* Mme Houyoux ou Mme Nagant) de la TCCi via :

Email : insomnie.delta@chirec.be