

Programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale

Gestion de l'insomnie



QU'EST-CE QUE L'INSOMNIE?

Le terme « insomnie » désigne des difficultés persistantes à trouver le sommeil, à rester endormi ou à dormir d'un sommeil réparateur. Ce trouble peut être causé par le stress, de mauvaises habitudes liées au sommeil, des problèmes de santé mentale, des plages de sommeil irrégulières, la douleur, des affections physiques, des problèmes neurologiques ou la médication.

L'insomnie est considérée comme un trouble chronique si elle persiste durant plus de trois mois.

PRÉVALENCE DE L'INSOMNIE AU CANADA

La prévalence de l'insomnie au Canada se situe entre 6 et 48 % selon la définition que l'on en fait, y compris les symptômes, les conséquences sur la vie quotidienne, les taux de satisfaction quant à la qualité du sommeil, et les troubles pouvant être diagnostiqués¹. On estime que 6 à 10 % des Canadiens répondent aux critères définissant l'insomnie; une proportion encore plus importante d'adultes (25 %) se disent insatisfaits de leur sommeil, et 10 à 15 % rapportent que l'insomnie affecte leurs activités quotidiennes¹.

On estime également que 40 % des personnes souffrant d'insomnie chronique sont aussi atteintes d'un trouble psychologique².

APERÇU DU PROGRAMME

Le programme de gestion de l'insomnie de MindBeacon est un traitement accessible par Internet fondé sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale. Il s'agit de la forme de traitement non pharmacologique (sans médicaments) la plus étudiée et la plus adaptée pour soigner l'insomnie³.

Ce programme prévoit un accès de plus de 12 semaines à notre plateforme et s'accompagne de renseignements pratiques, de lectures intéressantes et d'exercices essentiels axés sur les compétences. Le programme se déroule sous la supervision d'un thérapeute qui s'efforce d'harmoniser le contenu aux besoins de chaque personne, donnant à celle-ci les outils qui lui seront utiles aujourd'hui comme demain. La clientèle bénéficie d'un accès illimité à la plateforme même une fois le programme terminé, où elle peut passer en revue les exercices de manière autonome et relire le contenu de son choix.

¹ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2018012/article/00002-fra.htm>

² <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia>

³ VAN STRATEN, A., VAN DER ZWEERDE, T., KLEIBOER A., CUIJPERS, P., MORIN, C. M., LANCEE, J., *Cognitive and behavioral therapies in the treatment of insomnia: a meta-analysis. Sleep Med Rev. 2018;38:3-16*

QUI PEUT S'INSCRIRE?

Toute personne âgée de 16 ans et plus ayant de la difficulté à dormir, y compris trouver le sommeil ou rester endormie, peut s'inscrire à ce programme, et ce, qu'elle réponde ou non aux critères diagnostiques de l'insomnie.

Ce programme ne s'adresse pas à celles et à ceux qui sont atteints d'apnée du sommeil ou d'un trouble bipolaire.

UN PROGRAMME QUI DÉCOULE DE LA RECHERCHE

MindBeacon is committed to evidence-based care. Our programs are developed by clinical psychologists with expertise in CBT, insomnia, and empirical research



TROUSSE ET MODULES DU PROGRAMME

Voici certains des thèmes couverts dans le cadre du programme de gestion de l'insomnie:

- ✔ Comprendre l'insomnie
- ✔ Découvrir le sommeil
- ✔ Créer les conditions propices au sommeil
- ✔ Relaxer
- ✔ Évaluer les conceptions relatives au sommeil
- ✔ Établir des stratégies pour gérer l'anxiété
- ✔ Miser sur la pleine conscience et l'acceptation
- ✔ Élaborer des outils personnalisés pour la prise en charge de l'insomnie



LES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Qu'est-ce qu'un programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est reconnue comme étant la forme de traitement psychologique la plus efficace pour soigner l'insomnie³. Des études récentes confirment également l'efficacité de la TCC accessible par Internet pour le traitement de l'insomnie⁴.

Grâce à la plateforme de MindBeacon, chaque personne peut progresser à son rythme, comme elle le souhaite, tout en bénéficiant de l'accompagnement d'un thérapeute à chaque étape de la démarche. Le programme prévoit notamment des lectures et des exercices élaborés par des experts cliniciens qui permettent d'acquérir les compétences requises pour aller de l'avant. La personne participante peut accéder à ces outils à sa convenance, où qu'elle soit, et envoyer des messages à son thérapeute lorsque quelque chose ne va pas. Le thérapeute répond à ses messages dans un délai de 2 jours ouvrables.

Comment la thérapie cognitivo-comportementale peut-elle traiter l'insomnie?

Cette forme de thérapie cible le cycle psychique et les comportements qui favorisent l'insomnie. Grâce au programme de MindBeacon, les participants apprennent à définir leurs convictions à propos du sommeil et à les remettre en question, et aussi à gérer les inquiétudes qui les empêchent de s'endormir. Ils s'affairent aussi à établir un horaire de sommeil réaliste, à acquérir de saines habitudes pour mieux dormir et à modifier tout comportement susceptible de nuire à leur repos.

Ce programme peut-il être utilisé conjointement avec des médicaments pour le sommeil?

La thérapie cognitivo-comportementale pour soigner l'insomnie est un traitement de première intention. Elle aide les participants à acquérir et à mettre en œuvre les compétences et les stratégies nécessaires pour réussir à bien dormir sans recourir à des médicaments. Bien que les thérapeutes de MindBeacon ne sont pas autorisés à prescrire des médicaments ni à porter un jugement sur les pharmacothérapies, toute personne prenant des médicaments pour dormir est invitée à s'inscrire au programme. Cependant, les participants sont encouragés à respecter la posologie et la fréquence d'administration de leurs médicaments pour tirer le meilleur parti des stratégies reposant sur la thérapie cognitivo-comportementale. La prise irrégulière de médicaments peut nuire à la thérapie cognitivo-comportementale ou en limiter les effets.



⁴ VAN DER ZWEERDE, T., LANCEE, J., IDA LUIK, A., et VAN STRATEN, A. (2019). Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: Tailoring Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia for Patients with Chronic Insomnia. *Sleep medicine clinics*, 14(3), 301-315. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.04.002>