

# Masterclass Thérapies cognitivo-comportementale des cauchemars et troubles du sommeil liés au stress et aux psychotraumatismes

SCIENCES, TECHNOLOGIES, SANTÉ

## Présentation

**Référence formation (à rappeler dans toute correspondance) : FQ-M22CAUCH**

**Responsables de l'enseignement :** Pr Roland Dardennes et Dr Malik Ait Aoudia

**Forme de l'enseignement :** en présentiel

. Pour vous inscrire, déposez votre candidature sur [C@nditOnLine](mailto:C@nditOnLine) (lien cliquable)



## OBJECTIFS

- \* Savoir dépister et diagnostiquer un trouble cauchemar chronique
- \* Savoir dépister et diagnostiquer des cauchemars associés à un trouble état de stress post-traumatique

- \* Savoir mener un entretien visant à dépister et à caractériser un trouble du sommeil
- \* Connaître l'importance épidémiologique des cauchemars dans la population occidentale
- \* Connaître les effets des traitements pharmacologiques sur le sommeil et connaître les traitements pharmacologiques dans les troubles du sommeil et en particulier les cauchemars
- \* Savoir traiter par répétition d'imagerie mentale (RIM) et psychothérapie cognitive les cauchemars chroniques et les cauchemars de l'état de stress post-traumatique

## LES PLUS

**Formation sans équivalent en France :** le sujet des cauchemars fait l'objet de 2 heures de cours dans les DU sur les Troubles du Sommeil de Université de Paris des autres DU nationaux sur la prise en charge des troubles du sommeil.

## COMPÉTENCES VISÉES

- \* Diagnostiquer un trouble de cauchemars chroniques
- \* Mener un entretien visant à dépister et à caractériser un trouble du sommeil
- \* Énumérer les différentes orientations thérapeutiques devant des cauchemars

## Programme

### ORGANISATION

**Référence formation : FQ-M22CAUCH**

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

**Calendrier :** Prochaine session en septembre 2021

**Rythme :** 18 heures de formation sur 3 journées consécutives

**Lieu :** CMME Clinique des maladies mentales et de l'encéphale - Paris 14e

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

### 1er jour

- \* 08 h30 – 09 h00 : Accueil des participants et présentation

Dr. Malik Aït-Aoudia, Ph.D Psych (Institut de Victimologie à Paris) – Pr. Roland Dardennes (Université de Paris)

- \* 09 h00 – 10 h00 : Sommeil, stress et trauma.

Dr. Malik Aït-Aoudia, Ph.D Psych (Institut de Victimologie à Paris)

- \* 10 h00 – 12 h00 : Les rêves en thérapie cognitivo – comportementale

Pr. Jacques Montangero (Université de Genève, Suisse)

- \* 12 h00 – 14 h00 : Pause déjeuner
- \* 14 h00 – 15 h00 : Cliniques des cauchemars dans les contextes de stress post-traumatique

Dr. Malik Aït-Aoudia, Ph.D Psych (Institut de Victimologie à Paris)

- \* 15 h00 – 16 h00 : Cauchemars et troubles mentaux : épidémiologie

Pr. Roland Dardennes (Université de Paris)

- \* 16 h00 – 17 h00 : L'évaluation clinique des cauchemars : instruments de mesure et comment les choisir

Pr. Roland Dardennes (Université de Paris)

### 2e jour

- \* 09 h00 – 10 h30 : Entretien clinique et psychothérapies appliquées aux troubles du sommeil et aux cauchemars

Dr. Malik Aït-Aoudia, Ph.D Psych (Institut de Victimologie à Paris)

- \* 10 h30 – 12 h00 : Traitement pharmacologique des troubles du sommeil et des cauchemars

Pr. Roland Dardennes (Université de Paris)

- \* 12 h00 – 14 h00 : Pause déjeuner
- \* 14 h00 – 16 h00 : Traitement cognitivo-comportemental des cauchemars par répétition d'imagerie mentale

Dr. Malik Aït-Aoudia, Ph.D Psych (Institut de Victimologie à Paris)

- \* 16 h00 – 17 h00 : Cauchemars et blessures de stress opérationnel (BSO) chez les militaires : protocoles adaptés

Dr. Jean-Philippe, É. Daoust, Ph.D Psych (Vidéo-conférence, Université D'Ottawa, Canada)

### 3e jour

- \* 09 h00 – 09 h30 : présentation des scénarios des mises en situation (2 participants)
- \* 09 h30 – 10 h30 : Mise en situation concrète I
- \* 10 h30 – 12 h00 : Mise en situation concrète II
- \* 12 h00 – 14 h00 : Pause déjeuner
- \* 14 h00 – 15 h00 : Mise en situation concrète III
- \* 15 h00 – 16 h30 : Mise en situation concrète IV
- \* 16 h30 – 17 h00 : Synthèse générale et recommandations.
- \* 17 h00 – 17 h30 : Test des acquisitions
- \* 17 h30 – 19 h00 : Correction, délibération et signature des certifications

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

### Équipe pédagogique

- \* Dr Malik Aït-Aoudia, psychologue, Institut de victimologie

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

- \* Dr Jean-Phillipe Daoust, M.A.P., Ph.D., C.Psych.  
Professeur adjoint - Département de psychiatrie - Faculté de Médecine, Université d'Ottawa, Ottawa, Ontario, Canada
- \* Pr Roland Dardennes, PU-PH, Faculté de Médecine Paris Descartes
- \* Pr Jacques Montangero, professeur émérite, Genève, Suisse

#### Ressources matérielles :

Afin de favoriser une démarche interactive et collaborative, différents outils informatiques seront proposés pour permettre :

- \* d'échanger des fichiers, des données
- \* de partager des ressources, des informations
- \* de communiquer simplement en dehors de la salle de cours et des temps dédiés à la formation.

#### MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRÉCIER LES RÉSULTATS

Au cours de la formation, le stagiaire émerge une feuille de présence par demi-journée de formation en présentiel et le Responsable de la Formation émet une attestation d'assiduité pour la formation en distanciel.

A l'issue de la formation, le stagiaire remplit un questionnaire de satisfaction en ligne, à chaud. Celui-ci est analysé et le bilan est remonté au conseil pédagogique de la formation.

Un questionnaire d'évaluation à froid est également envoyé au prescripteur de la formation (sous 6 mois), afin d'assurer un suivi sur l'impact de la formation sur le poste de travail.

## Admission

- \* Médecins spécialisés en médecine générale
- \* Médecins spécialisés en psychiatrie
- \* Psychologues cliniciens travaillant en libéral ou en hospitalier
- \* Internes de psychiatrie

#### Droits de scolarité :

#### FRAIS DE FORMATION\* selon votre profil

- \* Pour toute personne bénéficiant ou non d'une prise en charge totale ou partielle : **1300 €**
- \* Psychologues et psychothérapeutes : **800 €**

*\*Les tarifs des frais de formation sont sous réserve de modification par les instances de l'Université.*

## Et après ?

### POURSUITE D'ÉTUDES

Vous pouvez toujours compléter ou acquérir de nouvelles compétences en vous inscrivant à d'autres formations qualifiantes, des séminaires ou des diplômes d'université.

## Contacts

#### Responsable(s) pédagogique(s)

Roland Dardennes

#### Coordinateur pédagogique

Malik Ait Aoudia

#### Assistant(e) de formation continue

Carole Friang

carole.friang@parisdescartes.fr

#### Pôle Formation Continue Universitaire

FCU FQ

fq.fcu.defi@u-paris.fr

## En bref

#### Composante(s)

Faculté de médecine

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**

**Durée**

18 heures

**Modalité(s) de formation**

- Formation continue

**Capacité d'accueil**

Minimum : 8 - Maximum : 20 personnes

**Pour en savoir plus, rendez-vous sur > [u-paris.fr/choisir-sa-formation](https://u-paris.fr/choisir-sa-formation)**