

Synthèse sur l'atelier du GIE Sommeil au Congrès de l'AFTCC (déc. 2025)

Le GIE Sommeil a participé au congrès de l'AFTCC le 13 décembre et a montré l'intérêt des membres pour ce thème en réunissant plus de 60 participants.

Plusieurs intervenantes ont présenté des échelles d'évaluation du sommeil : l'Index de Sévérité de l'Insomnie (ISI) par Nathalie Camart, l'échelle de somnolence d'Epworth et le questionnaire des signes organiques par Yaël Storch, l'échelle des Croyances et Attitudes dysfonctionnelles à propos du Sommeil (CAS-16) par Laetitia Decalf et l'agenda de sommeil utilisé en pratique avec les patients par Céline Rousseau.

En outre, la séance a été l'occasion pour Sylvain Dagneaux de rendre compte et présenter une enquête réalisée en octobre 2025 auprès des membres de l'AFTCC pour étudier leur sommeil et leur pratique en lien avec le sommeil :

- Deux cent trente-sept membres se sont prêtés au jeu en répondant à ce sondage en ligne. A noter une forte participation féminine (86,9 %) mais des catégories d'âge bien représentées (de 20 à 80 ans).
- Si 75 % des répondants ont une perception positive de leur sommeil (47 % se disent satisfaits, 28 % se disent très satisfaits), un quart des thérapeutes ne sont toutefois pas satisfaits de leur sommeil. Parmi les difficultés de sommeil, les réveils nocturnes semblent être la plus fréquente. La gêne associée est majoritairement légère à modérée, mais un tiers rapporte une gêne importante. Un thérapeute répondant sur deux reconnaît avoir recours à des aides pour dormir, et il est intéressant de voir que ce sont majoritairement des stratégies psychologiques (méditation, relaxation, etc.), suivies des médicaments en vente libre (usage occasionnel). Le recours à un suivi psychologique est faible, montrant la nécessité d'inciter les thérapeutes à consulter eux-mêmes en TCC-Insomnie en cas de troubles du sommeil. On trouve une différence marquée entre leur durée de sommeil en semaine (souvent autour de 6h30 - 7h30) et le week-end (souvent 8h00 - 9h00). Beaucoup de thérapeutes semblent vouloir "récupérer" le week-end, signe de la méconnaissance des mécanismes de sommeil des thérapeutes !
- Plus avant, un thérapeute sur cinq déclare ressentir un impact négatif de son travail sur son sommeil et plus de deux sur trois avouent avoir déjà été somnolents durant une consultation ! Un peu plus de 50 % déclarent se sentir compétents pour accompagner un patient pour insomnie en thérapie, tandis que 45 % se sentent peu compétents, et une minorité très incompetents, ce qui pointe l'importance de formations spécialisées en TCC de l'insomnie chez les thérapeutes.

Enfin, ces présentations ont été suivies d'un temps d'échange en séance avec les participants autour des différentes façons de participer au GIE, des projets en cours du GIE et de leurs attentes. On peut citer pour les plus importantes une forte attente pour la question du lien entre sommeil et TDAH, la physiologie et les cycles (mécanismes biologiques, hormones et sommeil, notamment ménopause) et la demande très importante de protocoles et outils pour l'intervention en TCC de l'insomnie.

Quelques dates au programme 2026

- L'année débutera le **11 mars à 19h par une conférence en ligne du Dr Agnès Brion** sur les rythmes circadiens, leviers cliniques indispensables de la prise en charge comportementale.
- Le **4 juin, une journée présentielle** dédiée à l'**échange de pratiques** permettra aux thérapeutes déjà formés à la TCC-I d'approfondir leurs compétences cliniques par le partage d'expérience.
- L'automne sera marqué le **13 octobre** par une collaboration transversale lors d'une **table ronde avec le GIE TDAH**, consacrée aux spécificités du sommeil chez l'adulte TDAH.
- Enfin, le GIE sommeil sera présent au congrès de l'AFTCC en décembre.