

FORMATION

Approches psychothérapeutiques pour la prise en charge de l'insomnie en médecine de premier recours



29 septembre et 24 novembre 2025
de 14h00 à 18h00



Hôtel Mirabeau
Av. de la Gare 31
1003 Lausanne

Animation/organisation : Dre Tifenn Raffray et Dr José Haba-Rubio, spécialistes en médecine du sommeil

Coordination : Dre Laurence Doelker Bugnet et Dr Pascal Martinelli

Prix de la formation : CHF 250.- pour les membres mediX et CHF 350.- pour les non-membres

Crédits : demande en cours auprès de la SSMIG

Capacité : 30 participants – Inscription selon l'ordre d'arrivée

Inscription : [LIEN](#)

LUNDI 29 SEPTEMBRE 2025 DE 14H00 À 18H00

Théorie et bases de la TTC-I

- ✓ Mécanismes physiopathologiques de l'insomnie : comprendre les facteurs de maintien
- ✓ Les principes et fondements de la thérapie cognitive et comportementale pour l'insomnie (TCC-I)
- ✓ Présentation des différentes stratégies : contrôle du stimulus, restriction du sommeil et hygiène du sommeil
- ✓ Cas cliniques et discussions

LUNDI 24 NOVEMBRE 2025 DE 14H00 À 18H00

Ateliers pratiques et mises en situation

- ✓ Approfondissement des stratégies comportementales et cognitives à partir de cas cliniques des participants
- ✓ Adaptation de la TCC-I aux patients complexes : comorbidités psychiatriques et médicales, résistances au changement
- ✓ Échanges interactifs et retours d'expérience