



## Dans les bras de Morphée : Comment comprendre et favoriser le sommeil

Nous consacrons le tiers de notre vie au sommeil, un état où prédominent l'inconscience, l'immobilité et l'inactivité. Échouer à satisfaire ses besoins de sommeil altère nos capacités exécutives et vulnérabilise la régulation de nos affects. Si le sommeil nous prive d'un temps aussi précieux, et que son évitement entraîne des conséquences aussi désagréables, pourquoi notre organisme nous impose-t-il une telle contrainte? Nous savons que des fonctions essentielles à notre organisme ont cours pendant le sommeil, mais que faire lorsque notre capacité à dormir nous fait défaut?

Pour éviter que le sommeil ne tourne au cauchemar, il est utile de se rappeler en quoi le sommeil nous est bénéfique, comment le sommeil s'opère dans notre cerveau, et quels sont les moyens les plus efficaces pour s'endormir. Ces questions seront au cœur de cette formation, destinée aux professionnels soucieux d'encadrer leur clientèle à prendre action sur leur sommeil, dans une approche comportementale plutôt que pharmacologique. Le sommeil y sera présenté comme un phénomène actif sur lequel il est possible d'avoir emprise, dans la mesure où l'on respecte ses principes organisateurs. Des exercices et stratégies appliqués complèteront la formation afin de permettre au participant, comme à sa clientèle, de se donner le pouvoir d'un sommeil efficace et récupérateur.

### Objectifs

Au terme de la formation, les participants seront en mesure de :

- Connaître l'utilité fonctionnelle du sommeil, les bénéfices d'un sommeil de qualité, et les conséquences d'un sommeil négligé;
- Reconnaître les conditions psychologiques s'inscrivant en comorbidité avec les troubles du sommeil;
- Comprendre les principes organisateurs du sommeil, ainsi que les principaux déterminants de la vigilance et de la somnolence;
- Appliquer les stratégies comportementales favorisant la qualité du sommeil, inspirées de ses fondements neurophysiologiques;
- Faire l'expérience d'un exercice d'endormissement autogène, à employer comme outil pratique afin d'induire la somnolence;
- Référer leur clientèle aux sources d'aide et d'information supplémentaires.

### Méthode pédagogique

- Exposés théoriques interactifs
- Exercices pratiques et expérientiels
- Applications personnalisées

### Formateur

**Nicolas Martin, Ph.D.**, psychologue, exerce au Centre de santé et consultation psychologique (CSCP) de l'Université de Montréal depuis 5 ans. Il y anime notamment des ateliers de groupe aux étudiants désireux d'améliorer la qualité de leur sommeil, en plus d'agir comme formateur et consultant dans l'élaboration d'autres activités cliniques relatives au sommeil. Son expertise est issue de 8 années d'activité de recherche au Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS) de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et au Centre de recherche du Cyclotron (CRC) de l'Université de Liège en Belgique, où il a étudié les mécanismes neurophysiologiques du sommeil chez la population générale adulte et âgée.



## Lieu

Université de Montréal  
Pavillon Marie-Victorin, salle à déterminer  
90, Vincent d'Indy  
Montréal (Québec) H2V 2S9  
 Édouard-Montpetit

## Horaire

**13 janvier 2017**  
8h30 – Accueil, café servi  
9h – Début de la formation  
12h à 13h – Dîner inclus sur place  
13h à 16h – Suite de la formation

## Frais d'inscription

Les frais d'inscription pour cette journée de formation sont de :

**Psychologues de la CUP ou des établissements membres du Consortium d'internat de l'UdeM : 100\$**

**Autres professionnels : 150\$**

**Étudiants au doctorat en psychologie de l'UdeM : gratuit (dîner non inclus)**

**Autres étudiants de l'UdeM : 25\$ (dîner non inclus)**

**Étudiants d'autres universités : 75\$**

Le tarif d'inscription comprend :

- La formation.
- Le café du matin et la boîte repas pour le dîner.
- L'attestation de 6 h de formation continue en psychothérapie pour les professionnels.  
(Numéro de reconnaissance OPQ : à venir)
- Le reçu.

## Politique d'annulation

La Clinique universitaire de psychologie se réserve le droit d'annuler la tenue d'une formation si le nombre d'inscrits est insuffisant. Les participants seront alors avisés le plus tôt possible et bénéficieront d'un remboursement complet.

## Politique de remboursement

Annulation 15 jours et plus avant le début de l'activité : remboursement complet.

Annulation moins de 15 jours avant le début de l'activité : aucun remboursement.

## Inscription en ligne

<http://praxis.umontreal.ca/formation-professionnelle/catalogue-de-formations/clinique-universitaire-de-psychologie/>

@ [clinique-universitaire@psy.umontreal.ca](mailto:clinique-universitaire@psy.umontreal.ca)

 514-343-6111 poste 30197