

# LE SOMMEIL, BAROMÈTRE ET RÉGULATEUR DE L'HUMEUR

## INTERVENANTE

**Marie-T. Liane**

- Psychologue clinicienne.
- Pratique institutionnelle et libérale.
- Prise en charge TCC de l'insomnie.

Mail : [mariet.liane@gmail.com](mailto:mariet.liane@gmail.com)

## OBJECTIFS

- Connaître le sommeil normal.
- Repérer les dysfonctionnements de l'organisation du sommeil.
- Savoir évaluer les rythmes du sommeil. Un outil pratique : l'agenda du sommeil.
- Savoir identifier les signaux d'alerte pour intervenir avant qu'il ne soit trop tard.
- Quels conseils pour améliorer le sommeil ?

## CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Illustration par 2 cas cliniques.
- Les bases de l'évaluation : le questionnaire de sommeil et l'agenda du sommeil.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

Prévention de la fragilisation  
du sommeil.