

SOIGNER L'INSOMNIE PAR UNE TTC

Les **thérapies comportementales et cognitives (TTC)** permettent de **s'attaquer aux causes de l'insomnie** et même de faire disparaître les troubles du sommeil. *"Cette thérapie va offrir un espace de parole où le patient va pouvoir librement s'exprimer sur son mal-être et essayer d'adopter le bon comportement face à son insomnie".*

Une thérapie pour lutter contre l'insomnie

L'insomnie est un état de veille qui apparaît au cours de la nuit. Il s'agit d'un symptôme assimilé à de l'angoisse ou à un état d'insécurité intérieure, qui exprime quelque chose qui ne peut pas être dit autrement, et qui va dans le sens d'un dérèglement du rythme biologique nuit/jour. *"Les problèmes d'insomnies sont souvent en lien avec **une angoisse de se séparer du monde environnant** ou de se retrouver face à soi-même. L'insomnie peut également exprimer la peur de la mort. Les différentes approches pour traiter les troubles du sommeil (médicale, biologique, psychanalytique) ont pour but de comprendre le mieux possible les origines physiologiques ou somatiques de l'insomnie".*

Il faut savoir que les insomnies peuvent être communes à de multiples pathologies. *"Il faut d'abord repérer **la source de l'insomnie, voir comment elle se manifeste**, puis comment elle se traduit. Avant de se diriger vers un type de thérapie, on ne peut donc pas faire l'économie de l'approche biologique, ni de l'approche psychologique".* Tandis que certains vont préférer une approche psychosomatique (biologique + psychologique), *"d'autres vont se diriger vers des TTC qui s'appuient plutôt sur la manifestation du symptôme et les comportements visibles, sans prendre en compte la racine inconsciente de l'insomnie".*

Comment la thérapie comportementale et cognitive traite-t-elle l'insomnie ?

"Lors de la première consultation, le psychothérapeute effectue un entretien préalable destiné à cerner l'origine de l'insomnie pour vérifier qu'il ne s'agit pas d'un trouble ou d'un traumatisme plus profond appelant une prise en charge d'une autre nature". Dans une TTC, il y a deux aspects : **l'angle comportemental et l'angle cognitif**. Avec le soutien du thérapeute, le patient va tenir un carnet de sommeil qui va permettre, au bout d'une ou deux semaines, de voir l'évolution la durée de sommeil et d'estimer une moyenne d'heures de sommeil. *"Le carnet de sommeil sert à prendre conscience de son insomnie, et va permettre au patient d'être le plus possible acteur de son symptôme. Ça joue sur sa motivation à poursuivre ses efforts dans le cadre de la TTC".* L'angle cognitif se concentre, lui, sur l'aspect intellectuel du trouble. Au moyen d'un questionnaire, le thérapeute va redéfinir une vraie définition du sommeil, ce qui va permettre d'atténuer les angoisses de l'insomniaque dues à la peur quotidienne de ne pas pouvoir dormir.

Les TTC s'envisagent sur une courte durée : on préconise généralement d'effectuer **une cure d'une vingtaine de séances**, avec une ou deux séances de

45 minutes par semaine. *"Ce qui fait l'attraction dans ce type de thérapies, c'est qu'il s'agit d'un protocole qui va dans le sens de soigner en quelques mois une pathologie, au bout d'un nombre de séances défini à l'avance".*

Compatibilité avec la prise de somnifères

La prise de somnifères est une aide médicamenteuse momentanée qui va agir sur l'aspect biologique du trouble mais qui n'empêche pas de faire un travail psychique en parallèle. Notons qu'un **arrêt brutal de somnifères serait néfaste** pour l'insomniaque, tant du côté psychologique que biologique. *Il y a toujours un protocole à suivre pour cesser un traitement, comme pour les anti-dépresseurs. Cependant, la prise de somnifères est tout à fait envisageable avec le fait de suivre une TTC : l'insomniaque bénéficiera ainsi de deux aides en parallèle, somatique et biologique, jusqu'à ce que l'aide psychique prenne le dessus sur l'aide médicamenteuse. Si le travail psychique est suffisamment approfondi, le patient n'aura donc plus besoin d'aucune aide".*

TTC et contre-indication

La TTC peut s'adresser à toutes les personnes en souffrance, de tous âges et suffisamment motivées pour s'investir dans un traitement psychique amenant des obligations et des règles à suivre.

Les thérapeutes formés à la pratique de la TCC sont des professionnels de santé, médecins psychiatres ou psychologues qui exercent en hôpital, en Centre Médico-Psychologique ou en libéral.