

LES MÉDICAMENTS À LONG TERME”

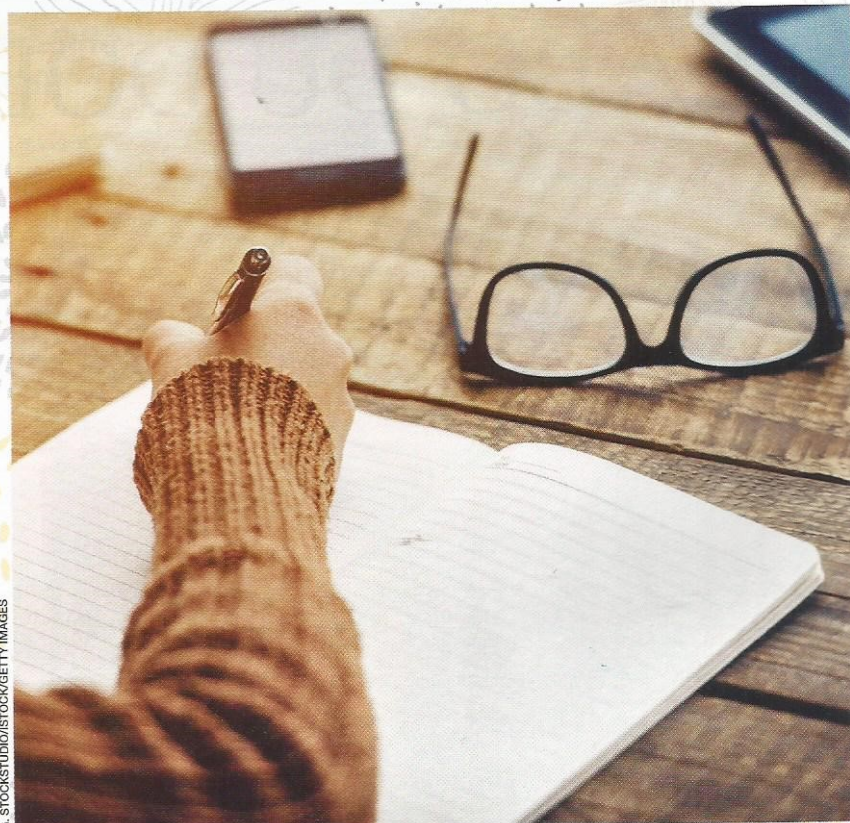
Certains utilisent le « contrôle du stimulus », qui consiste à associer le lit uniquement au sommeil et n’y avoir aucune activité d’éveil (téléphone, télévision, radio...). On peut aussi travailler sur la restriction du temps passé au lit, pour ne pas y rester plus longtemps que nécessaire. Ce sont des techniques de base, que chaque thérapeute peut adapter. Nous faisons aussi appel aux TCC dites de « troisième génération », qui font intervenir des approches de pleine conscience. Ces thérapies évoluent avec l’état des connaissances en psychologie et en neurosciences.

Combien de temps durent les soins ?

C’est variable. En région parisienne, le réseau Morphée propose une thérapie collective en 3 séances, elle permet de bénéficier d’une dynamique de groupe et amène déjà des améliorations. Mais seule la prise en charge individuelle offre une thérapie vraiment personnalisée. Il faut prévoir 6 à 10 séances s’il n’y a pas de trouble associé, comme un trouble d’anxiété généralisé (TAG). Dans ce cas, cela peut aller de 20 à 45 séances.

Et le coût ?

Il reste assez élevé pour une TCC individuelle. Elles sont essentiellement pratiquées par des psychologues, il faut compter entre 400 et 700 euros selon la durée et le lieu où vous vivez, non remboursés par la Sécurité sociale. Certains médecins, souvent psychiatres, se sont aussi formés, mais ils sont la plupart du temps en secteur 2 ou non conventionnés. Les mutuelles commencent à proposer une prise en charge, mais partielle. Cela explique sans doute pourquoi ces thérapies sont insuffisamment répandues en France, alors que les recommandations internationales sont de les utiliser en priorité, avant le recours aux médicaments.



G. STOCKSTUDIO/ISTOCK/GETTY IMAGES

Les résultats sont-ils là ?

Oui, il y a aujourd’hui plusieurs études qui prouvent que les TCC sont efficaces, et même plus performantes sur le long terme que les médicaments, parce qu’elles apprennent à gérer son sommeil. À la fin, le patient n’aura peut-être pas le résultat qu’il escomptait au départ. S’il voulait dormir 8 heures, il n’en dormira peut-être que 6. Mais il sera en forme dans la journée, ce qui est quand même l’objectif principal!

■ K. H.

* *Thérapies comportementales et cognitives*



Où trouver un thérapeute ?
www.aftcc.orgreseau-morphee.fr

BIBLIO



Prendre en charge l'insomnie par les TCC, de Sylvain Dagneaux, éd. Dunod, 28 €. Ce livre, conçu à l'origine pour les professionnels, est accessible à tous. Il donne des bases sur les mécanismes du sommeil, aide à distinguer les présupposés de la réalité scientifique, et éclaire, grâce à des cas concrets, sur les méthodes proposées par les TCC pour traiter l'insomnie.