

PUBLIC CIBLE

Les personnes présentant depuis plus de trois mois :

- > Des difficultés d'endormissement ;
- > Des réveils nocturnes ou précoces avec des difficultés à retrouver le sommeil ; entraînant des répercussions sur leur journée (fatigue, somnolence, manque d'énergie, irritabilité, difficultés de concentration)

LIEUX DE MISE EN OEUVRE

Clinique Chirurgicale B- Hôpital Civil

MODALITES PRATIQUES

En présentiel
En collectif ou en individuel

MODALITE D'INCLUSION

Nous vous proposons à la suite d'une consultation médicale au Centre des troubles du sommeil :

- > Une première rencontre pour faire connaissance et évaluer vos besoins et vos attentes;
- > Des temps d'échange et d'informations en groupe en présence d'une équipe pluridisciplinaire;
- > Un bilan individuel auprès du médecin somnologue

ATELIERS

- Le fonctionnement d'un sommeil normal
- Mes difficultés
- Hygiène de sommeil
- Faire face
- Cercles vicieux de l'insomnie
- Comprendre et s'expliquer mon trouble
- Mon vécu

INTERVENANT

- Médecin somnologue
- Infirmier-e-s
- Psychologue-s

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

[https://
education-therapeutique.chru-strasbourg.fr/educ
ation-therapeutique-des-patients-insomnie-chron
ique-severe](https://education-therapeutique.chru-strasbourg.fr/education-therapeutique-des-patients-insomnie-chronique-severe)

CONTACT

Centre des troubles du sommeil
CIRCSom - Neurologie
Clinique Chirurgie B – Hôpital civil
67098 STRASBOURG CEDEX 03 88 11 63 12
consultation.sommeil@chru-strasbourg.fr