

Référents de l'activité

Docteur Maxime BONNIN
Docteur Jérôme GRAUX
Infirmière Laurence BENON

Secrétariat :

Tel : 02 18 37 05 94



Groupe PEPASE *

Programme d'éducation
thérapeutique pour l'amélioration
de l'éveil et du sommeil chez les
personnes souffrant de
schizophrénie

*(Psycho-Educational Program on Arousal and Sleep in
schizophrEnia)

Pôle de psychiatrie
Espace de jour la Chevalerie
114 avenue Maginot– 37100 Tours

Objectifs de l'activité

Programme visant l'amélioration de l'éveil et du sommeil :

- en proposant des informations sur le fonctionnement de l'éveil et du sommeil,
- en auto-observant ses comportements d'éveil et de sommeil, et les facteurs perturbateurs,
- en mettant en place des stratégies pour améliorer son éveil et son sommeil.

Qu'est-ce que l'activité peut m'apporter?

- amélioration de mon éveil et de mon sommeil,
- amélioration de ma concentration et de ma mémoire,
- amélioration de mon humeur,
- amélioration de ma qualité de vie,
- diminution de mes traitements hypnotiques,
- meilleure gestion de mes préoccupations nocturnes

Organisation de l'activité

Activité en groupe : (8 personnes)

Durée des séances : 1h

Fréquence des séances : 1fois par semaine

Nombre de séances : 8

-> Engagement à suivre les 8 séances

Programme de l'activité

Détail des séances :

1^{ère} séance :

Accueil et présentation

2^{ème} séance :

Généralités sur le sommeil
Introduction à l'hygiène de sommeil

3^{ème} séance :

Hygiène de sommeil
Association lit-sommeil

4^{ème} séance :

Le rythme veille-sommeil (1)

5^{ème} séance :

Le rythme veille-sommeil (2)

6^{ème} séance :

Préoccupations autour du sommeil

7^{ème} séance :

Gestion des hallucinations auditives

8^{ème} séance :

Synthèse et conclusion