



Non-Pharmacological
Intervention Society

Le Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses

Notice : Thérapie-Cognitivo-Comportementale contre l'insomnie

Problème de santé : Insomnie modérée à sévère chronique ou transitoire



Psychosociales

Code de la fiche
NPIS-000000010

Désignation

Thérapie-Cognitivo-Comportementale contre l'insomnie.

Indication principale

Diminuer les insomnies modérées à sévères de l'adulte dès l'annonce d'une maladie cancéreuse (même à un stade avancé) et jusqu'à 2 ans après le début des traitements.

Comment ça se passe ?

- Ce programme se déroule sur 6 semaines, à raison d'une séance par semaine supervisée par le professionnel.
- Elles ont lieu en groupe de 10 personnes maximum.
- Pendant ces 6 séances, les participants reçoivent des explications sur les mécanismes du sommeil, les pensées associées, et des conseils à mettre en œuvre à quotidien. Ils y pratiquent également des mises en situation pour réaliser des techniques de relaxation et différents exercices à reproduire chez soi.

- Ces séances sont réalisées en intérieur, dans un établissement de santé, une maison pluriprofessionnelle de santé, un cabinet, une association, ou à domicile en visioconférence.

Autres bénéfices santé

- Diminution de l'anxiété.
- Diminution des symptômes dépressifs..
- Réduction de la fatigue.

Risques directs

Aucun cas grave n'a été signalé.

Risques d'interaction

Aucun constaté à ce jour.

Contre-indications

Non déterminé à ce jour, suivre les recommandations de l'équipe médicale.

Précautions

- La régularité est importante pour garantir les bénéfices du programme.
- Des mesures d'hygiène de vie peuvent être essentielles à la réduction de ces insomnies. Parlez-en à votre médecin et au praticien.

Dispositifs réglementaires prévus

- Prescription médicale de l'INM.
- Mise en œuvre par un psychologue clinicien titulaire d'un master en psychologie ou un.e infirmier.e diplômé.e d'état, ayant été formé à cette INM.

Auteur(s) de la fiche

Date de création : **15/10/2024**

Date de révision : **18/11/2025**

Version : **V02**

Thérapie-Cognitivo-Comportementale contre l'insomnie, Référentiel NPIS des INM,
Fiche code NPIS-000000010, Version V02, 2024.

Lien vers la fiche online : [cliquez-ici](#).

Suggérez une amélioration : Rendez-vous sur sa fiche numérique de la plateforme du Référentiel NPIS des INM [en cliquant-ici](#).

Contacteur la NPIS

5, rue des Reculettes, 75013 Paris - France

Tél. : +33 (0)1 56 79 17 91

Non Pharmacological Intervention Society - Société savante d'intérêt général à but non lucratif

Nos soutiens



Nos partenaires



Information réglementaire et précaution :

Toute exploitation ou reproduction nécessite une autorisation préalable de la NPIS. Toute référence et toute citation doit faire mention du Référentiel NPIS des INM.

Le lecteur reconnaît utiliser ces informations sous sa responsabilité exclusive.

La NPIS n'a pas vocation à répondre à des questions sur un cas personnel ou celui d'un proche. Celles-ci doivent être posées à un professionnel de santé. Rien ne remplace la consultation d'un médecin.

La fiche INM contient des liens bibliographiques vers d'autres sources dont la NPIS décline toute responsabilité quant à leur contenu.

Tous droits réservés © 2025 NPIS