



OBJECTIFS:
EFFETS DES SOMNIFÈRES
LES MÉDICAMENTS QUI MODIFIENT LE SOMMEIL
PROGRAMME D'ARRÊT DES SOMNIFÈRES

QUE FAIRE DE MES SOMNIFÈRES ?



LA PILLULE DU SOMMEIL N'EXISTE PAS

- Aucun somnifère ne produit un sommeil naturel !



**14% DES ADULTES
FRANÇAIS
CONSUMENT
RÉGULIÈREMENT DES
SOMNIFÈRES**

VRAI

OU

FAUX

Quizz



**CERTAINES
INFUSIONS DE
PLANTES
AMÉLIORENT LE
SOMMEIL**

VRAI
OU
FAUX



Dr. Benjamin Putois

(tout droit réservé, ce document ne peut être distribué que dans le cadre des formations de l'auteur)

**UNE CONSOMMATION
CHRONIQUE DE
SOMNIFÈRES N'EST
PAS GRAVE**



VRAI
OU
FAUX



QUAND PRENDRE UN SOMNIFERE ?

Cause de l'insomnie :

Somnifère

1. Présence d'un facteur physique s'opposant au sommeil (bruit, lumière, température)

?

?

2. Modification des repères chronologiques (horaires de lever et coucher, siestes, horaires de travail ou de voyage, activité physique insuffisante)

?

3. Causes d'hyperéveil (stress récent, surmenage, soucis, approche d'événement inhabituel)

?

4. Prise de produit défavorable au sommeil

?

5. Affection médicale mal contrôlée

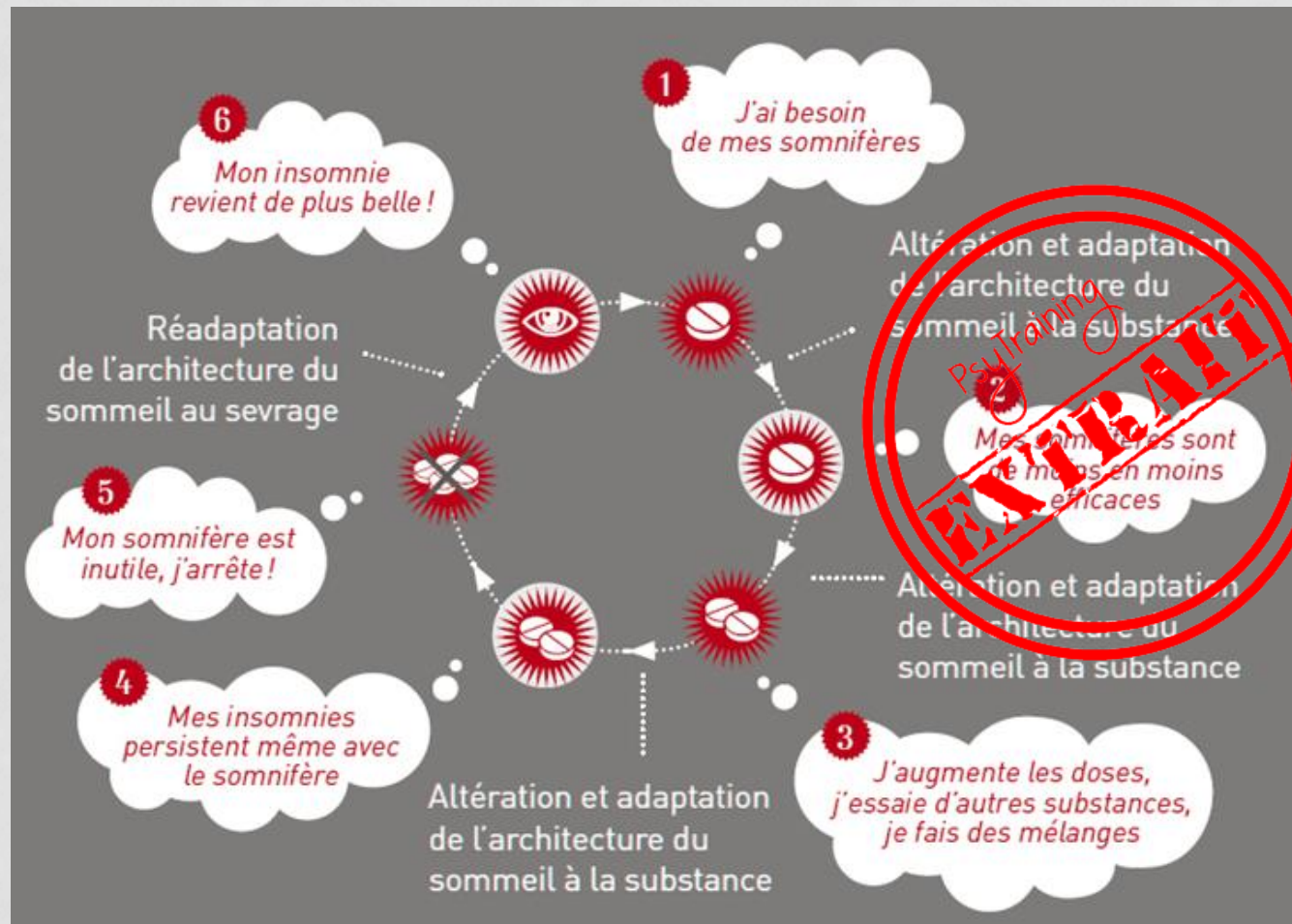
?

7. Associations mentales défavorables au sommeil, efforts excessifs pour dormir, tension somatisée, rumination

?



LE CERCLE VICIEUX DE LA DEPENDANCE



Enseigner



Diffuser



PsyTraining



Moderniser



Soigner

BENJAMIN PUTOIS

WWW.PSYTRAINING.FR

BPUTOIS@GMAIL.COM

06 35 27 71 78

