

## **Interview de Stéphane Giraudeau, responsable de la commission sommeil.**

### **Comment est née cette commission ?**

A l'époque, cette commission a été la raison de mon adhésion à L'ONS. Travaillant en tant que sophrologue sur les insomnies au Centre Médical Veille Sommeil\*, j'ai voulu poursuivre, donner une suite à une première étude qui avait été réalisée à l'Hôpital de l'Hôtel Dieu à Paris.

La responsable du centre, ainsi que les différents médecins présents dans ce centre souhaitent poursuivre la démarche de mesure d'étude. Cette « recherche » a été ma motivation pour créer la commission sommeil dès la création de l'ONS.

*\* centre privé médical pluridisciplinaire pour rassembler toutes les problématiques de la veille et du sommeil.*

### **Où se réalisent les travaux de cette commission ?**

Les travaux, c'est-à-dire « l'étude scientifique », vont avoir lieu sous peu au Centre Médical Veille Sommeil mais aussi en centre de sommeil hospitalier. Le protocole s'adresse davantage à des groupes, et ces structures sont les plus à même de recevoir les groupes.

### **Sur quelles problématiques du sommeil travaillez vous principalement ?**

C'est un protocole pour les populations d'insomnies anxieuses ou réactionnelles. A ce jour, nous écartons les autres problématiques comme les apnées ou autres qui perturberaient les résultats de l'étude et les outils de mesure.

Dans un deuxième temps, il sera bien sûr nécessaire de s'intéresser aux autres problématiques liées au sommeil, et de développer des travaux pour chacune d'elles.

### **Comment se gère la commission ?**

Nous sommes 5 sophrologues formés et spécialisés dans la prise en charge de la problématique sommeil. Au fil de différentes réunions, nous avons fourni une homogénéité de travail qui nous a permis de définir un programme, de l'orchestrer, de trouver les outils et établir un protocole pour approfondir l'étude qui avait déjà été faite. Cela a été un travail d'équipe avec des objectifs graduels tout au long de la construction du protocole.

### **Le plus gros du travail a été l'harmonisation et la nomination des techniques, quelle technique représentait quoi ?**

Un partage enrichissant et constructif pour une meilleure prise en charge sophrologique.

### **Quels profils pour vous rejoindre ? Est-ce que de « jeunes » sophrologues peuvent vous rejoindre ?**

La formation sommeil n'est pas une nécessité.

En même temps, il est important pour rejoindre la commission d'être, bien sûr, sophrologue mais avec une affinité sommeil. C'est-à-dire avec une expérience terrain en cabinet, ou mieux, travailler au sein d'un réseau ou d'un centre pour travailler avec les équipes pluridisciplinaires et prendre connaissance de tout l'aspect « médical » des troubles liés aux problématiques veille et sommeil.

La nécessité aujourd'hui pour la commission est de créer un réseau national de sophrologues travaillant soit en centre de sommeil, soit en centre de sommeil hospitalier.

### **La prise en charge sophrologique de la problématique sommeil est-elle la même en cabinet ou en centre ?**

On peut trouver la même pratique, la grande différence va se faire dans la prise en charge « individuel » ou « groupe » donc dans le type de clientèle.

Dans le cadre hospitalier, il est vrai que les pathologies sont « lourdes » car l'hôpital représente souvent le dernier recours, elles ont tendances à être plus « softs » en cabinet privé.

### **Quelles conclusions de la 11ème Journée Nationale du Sommeil du 18 mars dernier ?**

Les français continuent de perdre en temps de sommeil. Nous avons perdu 1 heure de sommeil en quelques décennies, les français dorment en moyenne à peine 7h00 par nuit avec des répercussions importantes sur la somnolence, sur la santé. Mais en même temps, les troubles du sommeil comme les apnées sont de mieux en mieux pris en compte et traités, avec tous les effets positifs pour la santé des patients.

Il est beaucoup question du rythme de sommeil, qui n'est pas respecté. Au dessous de 7h00 de sommeil, l'homme est en danger. Les consultations spécialisées augmentent, mais il y a encore des progrès à faire.

La prise en charge des problèmes de sommeil devient incontournable par rapport aux conséquences sur la vie des patients (notamment les conséquences psychologiques).

### **Quels sont les projets de la commission ?**

La réputation de la sophrologie s'installe, et la mise en place de cette étude scientifique permettra de renforcer la reconnaissance de la sophrologie comme méthode efficace pour traiter l'insomnie.

L'envergure de cette étude est de récolter les données de 300 à 500 patients sur la durée nécessaire (peut-être deux ans) pour aboutir à des résultats sérieux et concrets. Le point crucial c'est toujours la présence de sophrologues en centre de sommeil en relais pour augmenter la collecte de données.

### **Le mot de la fin ?**

La sophrologie a toute sa place dans l'action non médicamenteuse sur les troubles du sommeil.

L'aboutissement de cette étude nous permettra d'être reconnus auprès de l'ensemble du milieu médical, d'obtenir nos lettres de noblesse comme véritable moyen d'action efficace au sein des méthodes thérapeutiques validées. Il s'agit aussi d'éclairer notre spécificité afin de nous distinguer de la relaxation, biofeedback, hypnose...

Maintenant, l'important pour la commission est d'aller sur le terrain, à la rencontre des centres du sommeil pour étayer l'étude : si vous êtes en contact avec des centres de sommeil, n'hésitez pas à nous en faire part et à nous rejoindre !