

Index de sévérité de l'insomnie (simplifié)

1. Jusqu'à quel point êtes-vous SATISFAIT/INSATISFAIT(E) de votre sommeil actuel?

Très satisfait	0
Satisfait	1
Plutôt neutre	2
Insatisfait	3
Très insatisfait	4

2. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil PERTURBENT votre qualité de vie ? (fatigue, concentration, humeur,, ...) ?

Aucunement	0
Légèrement	1
Moyennement	2
Très	3
Extrêmement	4

Interprétation

- 0-1 Absence de trouble
- 2-3 Troubles du sommeil légers
- 4-5 Troubles du sommeil modérés
- 6-7-8 Troubles du sommeil sévères

Il n'est jamais trop tard pour bien dormir. Le sommeil est la moitié de la santé

Contact & informations

Contactez-nous du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00 - **02/230 07 80**



Co-fondatrice :

Najat Bouzalmad

0484/83 35 84
Physiopathologie du sommeil

Accompagnateur :

Gaëtan Oversacq

0477/80 66 56
Gradué en kinésithérapie

Coordonnées :

☎ 02/230 07 80

📍 Rue Albert de Bast 1 - 1083 Bruxelles

✉ info@ecoledusommeil.be

Nous respectons un devoir de réserve et une obligation de discrétion professionnelle



TROUBLES DU SOMMEIL

**Problème d'endormissement ?
Sommeil interrompu ?
Réveil précoce ?**

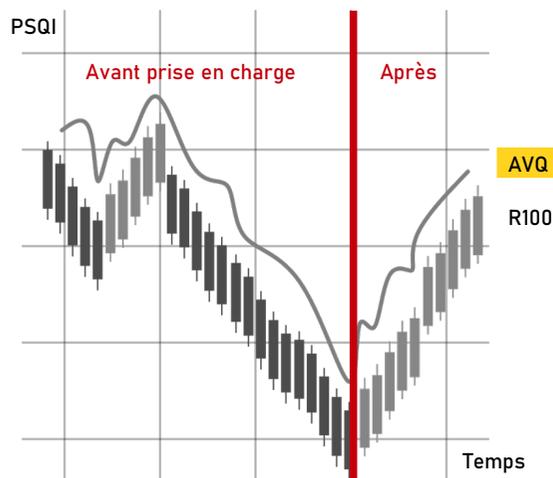
**N'ATTENDEZ PLUS
REPRENEZ VOS NUITS
EN MAINS !**

Que fait l'École du Sommeil pour vous ?

L'École du Sommeil vous propose un accompagnement personnalisé et adapté à vos besoins

Cet accompagnement peut se faire en cabinet ou par vidéo-conférence

Notre équipe d'accompagnateurs est passionnée, formée et motivée pour vous aider à retrouver un sommeil quantitatif et qualitatif. Pour traiter correctement vos troubles du sommeil, le protocole PHARE®, conçu et développé spécialement par l'École du Sommeil, est de rigueur. Contactez-nous, n'hésitez pas, vous le méritez !



Graph 1 : PEC troubles du sommeil

La qualité du sommeil est corrélée à l'état de santé mentale et physique. Elle impacte également les **activités de la vie quotidienne (AVQ)**.

Comment se déroule l'accompagnement ?

Lors du premier entretien (1h) OFFERT:

- Diagnostic de vos troubles du sommeil
- Réalisation d'un bilan hypnique complet (analyse de votre hygiène du sommeil)
- Identification de vos besoins

Lors des 5 séances suivantes (5x1h) :

- Accompagnement*
- Prise de conscience des habitudes et attitudes anti-sommeil et l'impact sur les nuits
- Prise de décisions concrètes pour amener une transformation durable
- Compréhension des merveilleux mécanismes du sommeil
- Prise en charge sur base du protocole P.H.A.R.E.®

(*) Prise en charge non pharmacologique basée sur les thérapies cognitivo-comportementales

Les 6 séances sont généralement étalées sur une période de 6 semaines (1x/semaine)

* * * * *

1 séance = 70€/h

Première séance offerte

Agenda du sommeil et plan d'actions inclus

Schéma d'accompagnement



Nous pouvons vous aider !