



Thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie (TCC-I)

étude pilote de la faisabilité au sein de l'hôpital Laquintinie de Douala (Cameroun).

Domgue D^{1,2}., Njiengwe E^{2,3}., Blairy S¹.,

1 PsyNCog, Université de Liège, Belgique; 2 Hôpital Laquintinie de Douala (Cameroun); 3 Faculté de médecine et sciences pharmaceutiques, Université de Douala

Introduction

Il existe un manque crucial d'études visant à tester des solutions psychothérapeutiques à l'insomnie en Afrique et au Cameroun en particulier. L'insomnie est une plainte régulière en consultation. En effet, 85,2% de patients souffrant d'épisode dépressif majeur se souffrent d'insomnie (Geoffroy P. & al., 2018). Les ruminations et inquiétudes sont des facteurs précurseurs ou concomitants (Taylor & Snyder, 2021). Il semble donc important de prendre en charge l'insomnie, de manière à réduire aussi les ruminations et les inquiétudes. Nous faisons l'hypothèse que La TCC-I réduit l'insomnie, les ruminations et les inquiétudes en améliorant la qualité de sommeil.

Hypothèse

Nous faisons l'hypothèse que la TCC-I réduit la sévérité de l'insomnie et des symptômes dépressifs, les ruminations et les inquiétudes, tout en améliorant la qualité de sommeil.

Objectif

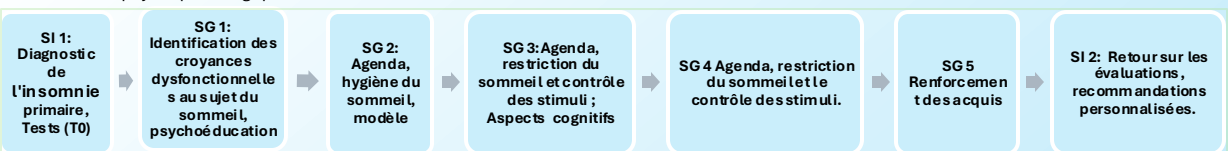
L'objectif est de soigner l'insomnie, et d'apprécier l'effet sur ses comorbidités psychopathologiques.

Mesure:

- Insomnie : Index de sévérité de l'insomnie (ISI) (Morin, 1993)
- Qualité de sommeil : Pittsburgh Sleep Quality Inventory (Franzen & Buysse, 2008).
- Rumination: Questionnaire sur le mode de pensée répétitif (Philippot et al., 2023)
- Dépression : Beck Depression Inventory- II (Centre de psychologie appliquée, 1996).
- Peen State Worry Questionnaire (Gosselin, 2001)
- Evaluations à J.10; J.30 et J.90

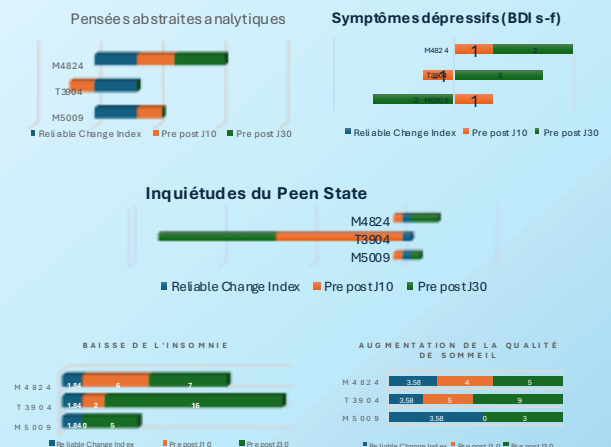
Méthode

7 participants ont été recrutés au sein de l'hôpital Laquintinie de Douala, et 5 ont reçu 5 séances de 2 heures de thérapie de groupe chacune, et espacées d'une semaine. Des 5 participants, 4 ont rendu les questionnaires à J.10 et 3 à J.30.



Résultats

		Sévérité de l'insomnie (ISI)	Qualité de sommeil (PSQI)	Symptomatologie dépressive (BDI-II sf)	Pensées abstraites analytiques (CERTS Mini)	Inquiétudes Peen State (PSWQ)
ICI		1,84	3,58		3,4	r = 0,93
M5009	Pre	19	13	18	17	49
	Post. J-10	19	13	17	15	50
	post. J-30	14	10	20	17	48
Pre-post change score		5	3	-2	0	1
T3904	Pre	22	18	24	19	53
	Post. J-10	17	16	25	21	67
	post. J-30	6	9	21	19	66
Pre-post change score		16	9	3	0	-13
M4824	Pre	18	16	9	19	53
	Post. J-10	14	10	8	16	54
	post. J-30	11	11	7	15	50
Pre-post change score		7	5	2	4	3



Discussion

La TCC-I réduit significativement l'insomnie en améliorant la qualité de sommeil chez les 3 participants ayant complété le post test à J.30. La symptomatologie dépressive a significativement réduit chez 2 des 3 participants, tandis que les inquiétudes ont baissé chez 2/3 participants et les pensées abstraites analytiques chez 1/3 participants. Ceci consolide le postulat de Geiger-Brown et al. (2015) pour qui, la TCC-I sur l'insomnie avec comorbidité a un effet large sur les variables subjectives du sommeil, et fait douter de Riemann et al. (2022) pour qui il existerait des résultats significatifs de la TCC-I pour l'insomnie sans comorbidité psychiatrique, vu son effet chez nos participants de l'insomnie comorbide à la dépression.

Conclusion

Au regard de ces résultats, la TCC-I diminue effectivement l'insomnie et améliore la qualité de sommeil de manière significative. Cependant, son efficacité sur la symptomatologie dépressive et les ruminations à J.30 est de 2/3 participants et de 1/3 pour les ruminations. Ceci justifie l'intérêt de davantage identifier les ruminations des participants à la 1^{ère} séance individuelle (SI 1) et de les traiter spécifiquement en groupe. Ces résultats seront rediscutés après les post-tests à J.90. Nous pouvons déjà conclure par la faisabilité d'une TCC-I de groupe tant pour le clinicien que pour le participant, étant donné que les 4 participants sur les 5 ayant commencé sont arrivés jusqu'au bout malgré taux de participation de 3,6 / 5 séances.