

### Impact de la modification des croyances lors d'un programme de TCCi en 3 séances.

**Objectif :** Les groupes en visio de TCCi , animées par des psychologues du Réseau Morphée sont essentiellement focalisés sur des modifications comportementales : une potentielle restructuration cognitive a été explorée grâce au questionnaire CAS 16 de Morin avant et après le groupe et en lien avec l'amélioration évaluée sur le score d'ISI.

**Méthodes :** Étude observationnelle. 3 séances de TCCi de 90 minutes par Zoom sur 1 mois. Les mesures (score d'ISI, CAS 16, HADA, HADD, ESS) ont été répétées de l'inclusion à la fin de la troisième séance. L'efficacité du programme sur l'insomnie a été évaluée par la diminution du score ISI selon l'intensité de la réponse : répondeurs R+ (>7 points), répondeurs partiels, R- (baisse de 4 à 6 points) et non répondeur, NR (baisse de <3 points). L'effet sur les croyances a été appréciée par le CAS16 avec une amélioration (CR = baisse de >9 points) ou pas d'amélioration (CNR = baisse de moins de 9 points).

**Résultats :** 55 participants aux ateliers dont 64% femmes, âge moyen  $49.1 \pm 16.1$  ans. La CAS16 diminue de  $97,9 \pm 20.6$  à  $83,0 \pm 22.7$  ( $p < 0,0001$ ) avec 67% de CR. L'ISI passe de  $17,7 \pm 3.6$  à  $14.0 \pm 4.9$  ( $p < 0,0001$ ) avec 49% de répondeurs (R+ et R-). Une corrélation significative (0.327,  $p=0.015$ ) entre la réponse à la TCCi et la restructuration cognitive a été observé avec une baisse significative du CAS16 entre les R+ et les NR ( $26,8 \pm 20,8$  vs  $9,2 \pm 20,4$   $p=0.012$ ). 79% des répondeurs R+ avait une amélioration du CAS16 vs 69% des répondeurs partiels et 61% des non répondeurs.

**Conclusion :** Une TCCi très comportementale sur un programme court permet de réduire les cognitions dysfonctionnelles sur le sommeil.