



RESSOURCES

APPLICATIONS/LIVRES

- Calm [site internet]. Retrieved from : <https://www.calm.com/>
- Petit BamBou [site internet]. Retrieved from : <https://www.petitbambou.com/>
- Geoffroy, P.-A. (2026). *La nuit vous appartient : Dormir mieux pour vivre plus*. Robert Laffont.
- Royant-Parola, S. (2006). *Comment retrouver le sommeil par soi-même*. Odile Jacob.

GUIDE-PRATIQUE POUR LES PATIENT·ES

- Mutualité Chrétienne (2024). *Sommeil : Comptez les astuces, pas les moutons* [site internet]. Retrieved from <https://www.mc.be/en-marche/sante/prevention/sommeil-comptez-les-astuces-pas-les-moutons>
- Infosanté.be (2024). *Insomnie chez l'adulte* [site internet]. Retrieved from <https://www.infosante.be/guides/problemes-de-sommeil-et-insomnie-chez-l-adulte>
- Infosanté.be (2024). *Somnifères et calmants : dépendance et arrêt* [site internet]. Retrieved from <https://www.infosante.be/guides/somniferes-et-calmants-dependance-et-sevrage>
- Infosanté.be (2020). *Troubles du sommeil chez l'enfant* [site internet]. Retrieved from <https://www.infosante.be/guides/troubles-du-sommeil-chez-l-enfant>
- Infosanté.be (2020). *Syndrome d'apnées obstructives du sommeil (SAOS)* [site internet]. Retrieved from <https://www.infosante.be/guides/syndrome-d-apnees-obstructives-du-sommeil-saos>
- Infosanté.be (2019). *Burnout (épuisement professionnel)* [site internet]. Retrieved from <https://www.infosante.be/guides/burnout>
- Mon généraliste.be (2021). *Sommeil : mieux dormir* [site internet]. Retrieved from <https://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers-section/le-sommeil/>

RÉFÉRENCES

- Centre du sommeil en Belgique : https://www.inami.fgov.be/SiteCollectionDocuments/lijsl_liste_centres_centra_slaapapneu_apnees_sommeil.pdf
- Commission des psychologues – Recherche ici un psychologue : <https://www.compsy.be/search>
- Fédération drogues addictions BXL : <https://fedabxl.be/fr/>
- Fédération wallonne des institutions pour toxicomanes : <https://www.feditowallonne.be/>
- Psychologue de 1^{ère} ligne : <https://www.psy107.be/index.php/fr/>
- Psychologue TTC-I : <https://vvkp.be/verwijslijst-slaap>
- Le Guide social - Santé mentale : <https://pro.guidesocial.be/themes/sante-mentale>
- Trouver du soutien : <https://www.avig.be/fr/trouverdusoutien/accueil>

SITE WEB POUR LES PROFESSIONNEL·LES DE SANTÉ ET LES PATIENT·ES

- BENZO-STOP (n.d.). *Arrêter de prendre des somnifères est possible*. [site internet]. Retrieved from <https://benzostop.org/>
- Réseau Morphée (n.d.). *Un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil* [site internet]. Retrieved from <https://reseau-morphee.fr/>
- Thérapie Cognitive-Comportementale (n.d.). *Guides de pratiques et autres outils* [site internet]. Retrieved from <https://tccmontreal.com/>
- Université Laval (2021). *Boîtes à décision* [site internet]. Retrieved from <https://www.boitedecision.ulaval.ca/fr/>

E-LEARNINGS

- SPF Santé Publique *Benzolessconsult, Gérer les plaintes en matière d'insomnie et d'anxiété, sans BZD* [e-learning]. Retrieved from <https://www.health.belgium.be/fr/professionnels/professionnels-sante/sante-humaine/e-learning-professionnels-sante>
- SPF Santé Publique (n.d.). *Dépression chez l'adulte en médecine générale* [e-learning]. Retrieved from <https://www.health.belgium.be/fr/professionnels/professionnels-sante/sante-humaine/e-learning-professionnels-sante>
- SPF Santé Publique (n.d.). *Burnout* [e-learning]. Retrieved from <https://www.health.belgium.be/fr/professionnels/professionnels-sante/sante-humaine/e-learning-professionnels-sante>

MANUELS D'AIDE ET MATÉRIEL D'INFORMATION

- Deprescribing.org (2018). *Algorithme de déprescription des benzodiazépines et « Z-drugs » (BZRA)* [site internet]. Retrieved from : <https://deprescribing.org/wp-content/uploads/2019/04/deprescribing-algorithm-benzodiazepines-2018-fr-1.pdf>
- PsychiatrieNet *Convertisseur en lignes de benzodiazépines* [site internet]. Retrieved from <https://wiki.psychiatrienet.nl/wiki/Special:RunQuery/CalcBenzo>
- SPF Santé Publique (2023). *Anxiété, stress, insomnie et dépression : Comment bien accompagner vos patients ?* [site internet]. Retrieved from <https://usagepsychotropes-guide.be/>
- SPF Santé Publique (2025). *Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions.* [brochure]. Retrieved from <https://www.usagepsychotropes.be/sites/default/files/2025-09/spf-brochure-triptyque-a5-fr-hd.pdf>
- SSMG (2020). *Insomnie... Comment y pallier* [site internet]. Retrieved from https://www.ssmg.be/avada_portfolio/16-06-20-insomnie-comment-y-pallier/

RECOMMANDATIONS

- CBIP (2018). *Insomnie* [Fiche de transparence]. Retrieved from <https://ft.cbip.be/fr/frontend/indication-group/79/summary>
- CBIP (2018). *Anxiété* [Fiche de transparence]. Retrieved from <https://ft.cbip.be/fr/frontend/indication-group/1/summary>
- Ebpracticenet (2018). *La dépression chez l'adulte* [Guide de pratique clinique belge]. Retrieved from https://ebpnet.be/fr/ebsources/1209?searchTerm=ebm0111b&destination=%2Ffr%3Febmid%3Debm0111b&exception_statuscode=404
- WOREL (2026). *Prise en charge multimodale des troubles du sommeil et de l'insomnie* [Guide de pratique clinique belge]. Retrieved from <https://www.worel.be/worel/ma?globals=%7B%22gSessionId%22%3A%22fb871f64-9cbd-46f0-9bf0-f452af6ab90c%22%7D¶meters=%7B%22PublicationId%22%3A%22A966A09-3DC9-4CC4-AB5D-B44E00F25F55%22%7D>

QUESTIONNAIRES D'ÉVALUATION

- Echelle HAD : *Hospital Anxiety and Depression scale*. Retrieved from : <https://www.chc.be/getattachment/12f515d5-9c4b-4727-8a27-a02751205d64/Echelle-HAD-anxiete-et-depression>
- Echelle de Maslach : *Burn Out Inventory : Maslach, C. & col.* Retrieved from : <https://usagepsychotropes-guide.be/wp-content/uploads/2023/02/FR-Test-inventaire-de-burn-out-Maslach-MBI-1.pdf>
- PHQ-9 : *Patient Health Questionnaire*. Retrieved from : <https://www.apa.org/depression-guideline/patient-health-questionnaire.pdf>
- PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index* (n.d.). Retrieved from : [https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/user-content/documents/Pittsburgh%20Sleep%20Quality%20Index%20\(PSQI\).pdf](https://www.med.upenn.edu/cbti/assets/user-content/documents/Pittsburgh%20Sleep%20Quality%20Index%20(PSQI).pdf)
- SDS : *The Severity of Dependence Scale (SDS)*. Retrieved from : https://www.euda.europa.eu/drugs-library/severity-dependence-scale_en