

## Invitation à participer à un projet de recherche sur le traitement de l'insomnie chronique

*Améliorer la prise en charge de l'insomnie : évaluation et thérapie comportementale de l'insomnie chronique dirigées par des pharmaciens*

Vous souffrez d'insomnie? Vous avez de la difficulté à vous endormir, à rester endormi, ou à obtenir un sommeil réparateur depuis plusieurs mois?

Une pharmacienne spécialisée en traitement de l'insomnie mène actuellement un projet de recherche en collaboration avec l'Université Laval.

Ce projet vise à évaluer l'implantation d'un service **de traitement de l'insomnie offert par une pharmacienne** dans des groupes de médecine de famille (GMF).

Le traitement proposé s'appelle la thérapie comportementale de l'insomnie, une approche fondée sur la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I), reconnue comme la plus efficace pour améliorer durablement le sommeil.

Si vous êtes admissible, vous pourriez bénéficier gratuitement :

- d'une évaluation approfondie de votre sommeil
- de recommandations personnalisées pour améliorer votre sommeil
- d'un suivi sur plusieurs semaines, selon vos besoins
- d'un accompagnement dans l'ajustement de votre médication pour dormir, s'il y a lieu.

Le suivi, du début à la fin, durera entre 8 et 14 semaines.

### À quel endroit?

Les interventions sont coordonnées à partir de votre clinique médicale et plusieurs séances peuvent aussi être offertes à distance.

Votre participation est entièrement volontaire et vous pourrez vous retirer du projet en tout temps, sans conséquence sur vos soins.

Si vous êtes intéressé.e, parlez-en à votre médecin qui vous inscrira sur la liste d'attente.

Pour toute question ou pour obtenir plus d'informations, vous pouvez aussi contacter :

**Mélanie Carrier, pharmacienne et chercheuse étudiante**

 [melanie.carrier@gmf.gouv.qc.ca](mailto:melanie.carrier@gmf.gouv.qc.ca)