

Cas pratique 3 : Troubles de sommeil

Cédric, 33 ans, est cadre supérieur.

Cédric vient vous voir, car depuis **six mois** il souffre de **troubles du sommeil**.



Il présente des **réveils nocturnes** et se sent **épuisé** le matin quand le réveil sonne.

QUESTIONS :

Vous accueillez Cédric le matin à 9h, c'est votre 1ère consultation.

① Comment allez-vous préparer votre entretien ? et pourquoi ?

②.1 Qu'observez-vous chez votre consultant ?

②.2 Vous déroulez votre entretien : avec quelles questions ? que devez-vous connaître comme informations ?

Cas pratique 3 : Troubles de sommeil

QUESTIONS :

Il vous confie que son nouveau poste le stresse. Il a une addiction à l'alcool : il boit 1 à 2 verres par soir pour se détendre, en rentrant du travail seulement.

③ Que lui conseillez-vous ?

④ Comment pouvez-vous l'aider ? quels sont vos conseils et pourquoi ?

Il vous confie qu'il a déjà essayé de méditer, seul, sans réelles connaissances sur le sujet, mais qu'il a arrêté car cela ne lui faisait rien.

⑤ Que faire ?