

## Liens utiles

- Feuille d'information concernant les médicaments sédatifs et hypnotiques du réseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription
  - <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2022/12/feuille1.pdf>
  - <https://static1.squarespace.com/static/5b228b21b27e39f258f12ae0/t/60df38bf06f431545ec0d602/1625241797544/Somnife%CC%80res+et+me%CC%81ds+contre+l%27anxie%CC%81te%CC%81.pdf>
- Site d'information concernant les benzodiazepines (en anglais)
  - <https://www.benzo.org.uk/manual/index.htm>
- Vidéo explicative sur l'insomnie chronique
  - [https://www.youtube.com/watch?v=x7\\_uLuMkp-U&t=126s](https://www.youtube.com/watch?v=x7_uLuMkp-U&t=126s)
- Guide de pratique de thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCCi) pour les thérapeutes
  - <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2018/06/guide-de-pratique-insomnie-version-isbn-juin-2018.pdf>
- Section grand public du site tccmontreal portant sur l'insomnie (vidéos, manuel, agendas de sommeil papier et Excel, divers questionnaires, outils...)
  - <https://tccmontreal.com/grand-public-insomnie/>
- CBTi application gratuite de TCCi (anglais)
  - <https://itunes.apple.com/ca/app/cbt-i-coach/id655918660?l=fr&mt=8>



- Formation TCCi en ligne pour les thérapeute (payant) à l'IFTCC
  - <http://iftcc.com/FormationEnLigne.aspx?id=2045>
- Relaxation
  - <https://tccmontreal.com/la-relaxation-progressive-de-jacobson-2/>
- Méditation
  - <https://tccmontreal.com/mbct/>