

HABILITATION A DIRIGER DES RECHERCHES

Date de la soutenance : **10 mars 2026**

Nom de famille et prénom de l'auteur : **Monsieur PUTOIS Benjamin**

Titre des travaux : « *La psychothérapie intégrative des troubles du sommeil et des psychotraumatismes : des rythmes circadiens du vivant à la phénoménologie du Soi* »

Résumé



Optimisation des traitements des troubles du sommeil

Insomnie de l'adulte

- Développement du protocole ACT-I (Acceptance & Commitment Therapy for Insomnia), publié et diffusé en français.
- Validation d'outils psychométriques francophones (CompACT, BDEPQ).
- Études cliniques et revues sur le sevrage des benzodiazépines, montrant l'efficacité accrue lorsqu'il est couplé une single-shoot TCC-I.
- Essais contrôlés randomisés sur interventions brèves et ACT-I en ligne.

Cauchemars et ESPT

- Premier essai contrôlé randomisé francophone sur la thérapie de rescénarisation d'images mentales (RIM) en téléconsultation chez des PTSD.
- Validation de son efficacité à long terme (jusqu'à 4 ans).
- Publication d'un manuel grand public sur la RIM.

Hypersomnies

- Études de cas et séries de cas révélant des liens entre hypersomnie idiopathique et troubles traumatiques complexes.
- Cas cliniques montrant l'efficacité de l'EMDR sur la somnolence diurne.

Sommeil de l'enfant

- Validation en français de la *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC) et création de l'échelle des croyances parentales sur les pleurs nocturnes (BBCN).
- Études démontrant l'effet médiateur du sommeil dans le lien entre exposition aux écrans et hyperactivité.
- Recherches sur l'impact du confinement COVID-19 et sur les inégalités de genre dans la gestion du sommeil nocturne.
- Prises de position collectives avec experts internationaux pour défendre les pratiques fondées sur les preuves (extinction progressive).

Autres contributions

- Études transversales sur l'humour comme facteur de protection chez les policiers face aux traumatismes.

Accessibilité et innovation clinique

- Fondation de la clinique en ligne Dormium (2012) : première e-clinique francophone dédiée aux TCC des troubles du sommeil.
- Développement de la plateforme *sommeilenfant.org* pour l'accompagnement des familles et la collecte de données cliniques.

Transmission et diffusion scientifique

- Publications : 31 articles dans des revues à comité de lecture, 4 ouvrages, 5 chapitres.
- Encadrement : 2 thèses en cours, >35 mémoires, >20 stages cliniques supervisés.
- Enseignement : +20 ans d'expérience universitaire en psychologie cognitive, psychopathologie et psychothérapie (France, Suisse).
- Vulgarisation : +70 interventions médiatiques (TV, radio, podcasts), diffusion d'ouvrages grand public.