



Bonnes nuits, jours meilleurs

Bulletin de l'équipe pour le sommeil des

Hiver 2014

Bienvenue à la deuxième édition du bulletin *Bonnes nuits, jours meilleurs*



Ce bulletin est destiné à informer nos comités consultatifs et nos collaborateurs de l'avancement du travail de l'équipe Bonnes nuits, jours meilleurs (BNJM) pour le sommeil des enfants; nous espérons qu'il jouera ce rôle à votre satisfaction.

L'équipe BNJM a reçu des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) une subvention de près de 2 000 000 \$ pour élaborer, mettre en œuvre, évaluer et diffuser sur le Web une intervention à l'intention des enfants de 1 à 10 ans. Depuis notre dernier bulletin, l'élaboration des séances et le développement du site Internet ont progressé à grands pas.



BNJM—Les faits!

- Jusqu'à 25 % des enfants souffrent d'« insomnie comportementale », c'est-à-dire qu'ils ont de la difficulté à s'endormir, à rester endormis et à se lever tôt. Cette situation peut causer de la somnolence diurne et avoir des répercussions négatives sur le comportement, l'humeur et la performance scolaire des enfants. Elle peut également se répercuter sur le sommeil et le fonctionnement diurne de leurs parents.
- Peu d'enfants bénéficient de traitements appropriés; à peine 1 % des enfants insomniaques sont traités par les approches comportementales qui ont fait leurs preuves.
- Cette situation découle principalement des faits suivants :
 1. Peu de gens connaissent les traitements appropriés;
 2. Bon nombre d'intervenants en santé n'ont pas la formation nécessaire pour offrir ces traitements particuliers;
 3. Ces traitements ne sont pas facilement accessibles en dehors des régions qui disposent de cliniques du sommeil.
- L'équipe BNJM pour le sommeil des enfants travaille à surmonter ces obstacles par l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de l'utilité d'un programme de traitement à l'intention des enfants de 1 à 10 ans souffrant d'insomnie comportementale. Diffusé sur le Web, le programme de traitement sera à la disposition de la majorité des parents dont les enfants souffrent d'insomnie comportementale.
- Nos objectifs comportent trois volets :
 1. Déterminer si le programme améliore vraiment le sommeil des enfants et si leurs parents utilisent le programme à bon escient;
 2. Déterminer si l'amélioration du sommeil s'accompagne d'un meilleur fonctionnement diurne, tant chez les enfants que leurs parents;
 3. Offrir aux intervenants en santé de l'information sur la manière d'utiliser le programme de traitement.
- Le programme de recherche envisagé vise à résoudre un important problème de santé publique en engendrant de nouvelles connaissances qui auront pour effet d'améliorer la prestation des soins aux enfants souffrant d'insomnie comportementale, favorisant ainsi la santé et le bien-être des enfants canadiens et de leurs parents.

Dans ce numéro	
Titre	Page
BNJM – Les faits!	1
L'équipe de gestion de BNJM	2
Le logo et la stratégie de marque de BNJM	2
Le Programme de formation de BNJM	3
Projets des étudiants stagiaires	4
Étude de convivialité	5
Sommeil des enfants : obstacles à la pratique et facteurs facilitants	5
Rencontres et congrès depuis notre dernier bulletin d'information	5
Notre site Internet	6
Intervention	6
Au fil du temps	7
Financement	8
À l'agenda	8
Pour nous joindre	8

L'équipe de gestion de BNJM

Penny Corkum, PhD, psychologue

Chercheuse principale, responsable du site de mise en œuvre de Halifax

Christine Chambers, PhD, psychologue

Cochercheuse, coresponsable du Comité de formation

Roger Godbout, PhD, psychologue

Cochercheur, responsable du site de mise en œuvre de Montréal

Reut Gruber, PhD, psychologue

Cochercheuse, coresponsable du Comité d'application des connaissances

Wendy Hall, IA, PhD

Cochercheuse, responsable du site de mise en œuvre de Vancouver

Graham Reid, PhD, psychologue

Cochercheur, responsable du site de mise en œuvre de London

Robyn Strempler, IA, PhD

Cochercheuse, responsable du Conseil consultatif clinique

Shelly Weiss, MD, FRCPC

Cochercheuse, coresponsable du Comité de formation

Manisha Witmans, MD FRCPC

Cochercheuse, coresponsable du Comité d'application des connaissances

Aimée Coulombe, PhD

Agrégée de recherche, site de mise en œuvre de Halifax

Meredith Bessey, Bsc

Administratrice de la recherche, site de mise en œuvre de Halifax

Absente de la photo:

Christine
Chambers



À l'arrière (de gauche à droite) : Graham Reid, Reut Gruber, Wendy Hall, Penny Corkum. À l'avant (de gauche à droite) : Robyn Strempler, Roger Godbout, Manisha Witmans, Shelly Weiss

Le logo et la stratégie de marque de BNJM



L'équipe de BNJM a collaboré étroitement avec Headspace (notre développeur Web) afin de créer une véritable image de marque pour Bonnes nuits, jours meilleurs. L'image de marque est en lien avec la promesse d'une expérience. Quelle expérience désirons-nous faire vivre aux parents et enfants dans le cadre de l'intervention



BNJM? L'équipe a participé à de nombreuses réunions, lancé des enquêtes et des questionnaires où l'on posait des questions telles que

« Si vous deviez concevoir un panneau publicitaire pour Bonnes nuits, jours meilleurs, quels sont les trois mots qu'on y lirait? » ou « Quel endroit cela évoque-t-il? » Après avoir répondu à ces questions et fourni suffisamment d'information au spécialiste en image de marque, l'équipe a vu naître notre code de marque : **mains**. Les mains peuvent représenter différentes choses que nous voulons que le programme BNJM symbolise : le confort,

l'unité des familles, le réconfort, l'orientation, le soutien, la participation et la réalisation. Vous verrez transparaître l'idée des mains dans le logotype de BNJM – le nuage sert de support et l'image

semble dessinée à la main. L'image des mains n'apparaît pas comme telle dans l'intervention; c'est plutôt un sentiment qui est évoqué.



Même si BNJM a maintenant une image de marque, il reste du pain sur la planche. Nous devons continuer de créer des attentes face à notre marque, défendre notre marque et connaître notre audience. Il importe aussi de garder à l'esprit que nous ne pouvons pas contrôler notre marque – au bout du compte, elle sera interprétée par les participants et modelée par l'expérience qu'ils auront eue de l'intervention.



Le Programme de formation de BNJM



Aimée Coulombe
Agrégée de recherche, Uni-
versité de Dalhousie



Stephanie Allen
Étudiante au doctorat,
Université de Dalhousie



Marilyn Aita
Titulaire d'une bourse de
recherche postdoctorale,
Université de Toronto/
McGill



Fiona Davidson
Étudiante au doctorat,
Université de Dalhousie



Jamie Cassoff
Étudiante au doctorat,
Université McGill



Katelynn Boerner
Étudiante au doctorat, Uni-
versité de Dalhousie



Katie Cherry
Baccalauréat ès sciences
spécialisé, Université de
Dalhousie



Jessica Danilewitz
Baccalauréat ès arts, Université
Western



Evangeline Segenathy
Maîtrise, Université McGill



Kim Tan-MacNeil
Étudiante au doctorat,
Université de Dalhou-
sie



Adria Markovich
Baccalauréat ès arts
spécialisé, Université de
Dalhousie



Krista Keilty
Doctorat en sciences infir-
mières, Université de To-
ronto



Sara Ahola Kohut
Titulaire d'une bourse de re-
cherche postdoctorale, Univer-
sité de Toronto



Melissa Howlett
Baccalauréat ès sciences
spécialisé, Université de
Dalhousie



Tamara Speth
Étudiante au doctorat,
Université de Dalhousie



Kathryn Turnbull
Étudiante au doctorat, Université
Western



Ashton Parker
Étudiante, maîtrise en psycho-
logie sociale, Université
Mount Saint Vincent



Brittany Long
Baccalauréat ès arts, Uni-
versité de Dalhousie

Absente des
photos :
Efrosini Papa-
constantinou
Étudiante au
doctorat, Univer-



Le Programme de formation de BNJM

Le programme de formation Bonnes nuits, jours meilleurs (BNJM) offre des possibilités d'apprentissage d'une grande portée ainsi que du financement à des étudiants de diverses disciplines, afin de créer, au Canada, un bassin de chercheurs et de cliniciens dans le domaine du sommeil des enfants. Divers outils soutiennent l'apprentissage, notamment la possibilité de visionner en ligne des présentations en direct ou enregistrées, de présenter des travaux de recherche dans le cadre de conférences universitaires, de collaborer et de s'entretenir avec des pairs et des mentors, de même que d'interagir avec d'autres étudiants stagiaires dans l'ensemble du pays. Au cours de la première année, 14 stagiaires représentant deux disciplines

(psychologie et sciences infirmières) et originaires de quatre provinces (Colombie-Britannique, Ontario, Québec et Nouvelle-Écosse) ont participé au Programme de formation BNJM. Les présentations en ligne ont traité de sujets tels que le sommeil des nourrissons et des bambins; le sommeil, le fonctionnement cognitif et la santé mentale; l'accès aux interventions liées au sommeil; et les interventions liées au sommeil à l'intention des enfants hospitalisés. Quatre étudiants ont bénéficié d'un soutien financier, soit deux subventions de voyage, une bourse de stage de recherche d'été et une bourse de recherche postdoctorale à temps plein. Le 7 octobre 2013, nous avons organisé la

première session d'étude intensive de BNJM. L'événement s'est tenu à Halifax (Nouvelle-Écosse) en même temps que la conférence biennale de la Société canadienne du sommeil. Au cours de cette session d'une journée, nous avons traité de sujets tels que l'art d'obtenir des subventions et de faire publier des résultats de recherche, la propriété intellectuelle, la vie d'un universitaire et l'application des connaissances. La journée a connu un grand succès! Vous pouvez devenir stagiaire si vous êtes supervisé par un membre de l'équipe BNJM; autrement, vous pourriez profiter du programme d'affiliation des stagiaires. Pour de plus amples renseignements ou pour présenter une demande d'admission, veuillez communiquer avec Meredith Bessey à l'adresse meredith.bessey@dal.ca.

Projets des étudiants stagiaires

Des compétences essentielles pour les professionnels de la santé: une formation sur le sommeil des enfants

L'insomnie comportementale est très courante parmi les enfants d'âge préscolaire et scolaire. Nombre d'enfants souffrant de tels troubles pourraient être traités dans un centre de soins primaires ou par les professionnels qui s'occupent déjà de leur santé physique ou mentale; toutefois, peu d'enfants souffrant d'insomnie comportementale bénéficient actuellement de soins fondés sur des données probantes. Le projet de Katelynn Boerner avait pour but de déterminer ce qui empêche les professionnels de la santé d'offrir aux familles des soins fondés sur des données probantes et, dans le cas de ceux qui *sont en mesure* de le faire, de déterminer les facteurs qui facilitent leur pratique. Dans le cadre du projet de Katelynn, 124 professionnels de la santé canadiens ont répondu à des questions ouvertes visant à cerner les facteurs qui pourraient entraver ou faciliter leur pratique sur le plan de la prestation de soins fondés sur des données probantes dans le traitement des troubles du sommeil. Leurs réponses ont permis de dégager des problèmes sur le plan de la pratique individuelle, de même que des problèmes systémiques de portée plus générale. Les réponses les plus fréquentes, tant sur le plan des obstacles que des facteurs facilitants, étaient en lien avec les connaissances, la formation et l'éducation.

Parmi les autres obstacles, mentionnons le manque de temps et l'absence de soutien institutionnel et, parmi les facteurs facilitants,

les attitudes et croyances positives en ce qui a trait au sommeil.

Notre première étude avait clairement mis en lumière la nécessité de donner aux professionnels de la santé de première ligne une formation sur les soins fondés sur des données probantes en matière d'insomnie comportementale chez les enfants, y compris des notions de base en médecine du sommeil et sur les méthodes connexes de modification des comportements. Malheureusement, il n'existe pas encore de programme éducatif permettant d'atteindre cet objectif. En outre, la formation existante dans les programmes actuels à l'intention des professionnels de la santé est souvent clairsemée, parfois adaptée à une discipline précise, et elle peut varier au sein des divers programmes de ces disciplines. Ainsi, nous avons élaboré une liste commune de compétences essentielles, qui pourrait s'appliquer à la formation dans les diverses professions de la santé et qui déterminerait l'étendue des connaissances et des compétences que doivent posséder les professionnels de la santé pour soigner les troubles du sommeil chez les enfants. Pour faire consensus sur une liste de compétences essentielles, nous avons utilisé un processus Delphi modifié (comportant une série d'enquêtes auprès d'un groupe de 46 spécialistes du sommeil des enfants de renommée internationale).

La version finale de la liste de compétences essentielles cerne les domaines pertinents pour ce qui est du diagnostic et du traitement de l'insomnie comportementale par les professionnels de la santé qui ne sont pas des spécialistes du sommeil. La liste finale inclut six domaines de compétences essentielles (notions fondamentales sur le sommeil; causes des troubles du sommeil; conséquences d'un sommeil inadéquat; évaluation et dépistage; interventions de nature comportementale; soutien des parents), de même que de nombreux sous-sujets au sein de chaque domaine de compétences. Nous proposons que cette liste de compétences essentielles soit utilisée pour veiller à ce que les professionnels de la santé bénéficient d'une formation approfondie dans tous les domaines nécessaires pour traiter l'insomnie comportementale chez les enfants, ce qui permettrait d'accroître l'accessibilité des soins pour les familles.

Pour de plus amples renseignements sur ces questions, vous pouvez lire l'article suivant : Boerner, K.E., Coulombe, J.A. et Corkum, P. (accepté août 2013). « Barriers and facilitators of evidence-based practice in pediatric behavioural sleep care: Qualitative analysis of the perspectives of health professionals », *Behavioral Sleep Medicine*.



Étude de convivialité

Avant de procéder à l'évaluation de l'intervention sur le Web par des essais randomisés, une étude de convivialité s'imposait afin de s'assurer que le programme est facile à utiliser, qu'il favorise une participation soutenue et que les utilisateurs en seront satisfaits. L'étude en cinq étapes consistait à recueillir de la rétroaction sur chacune des cinq séances de l'intervention. Les commentaires des participants serviront à améliorer le contenu et l'aspect visuel. Les questions utilisées dans le cadre de l'étude portaient sur six grands critères : utile, convivial ou trouvable, souhaitable, intéressant, accessible et crédible. Elles visaient également à obtenir l'évaluation des participants sur les principales caractéristiques du site Internet, des vidéos et des activités, à connaître leur degré général de satisfaction, de même qu'à déterminer si l'intervention est prête à mettre en ligne pour les parents. Parmi les participants à l'étude, mentionnons les membres de l'équipe de gestion de BNJM, les conseillers scientifiques et cliniques de BNJM, 21 professionnels de la santé, de même que 25 parents. Lancée en septembre et menée par Tamara Speth, une doctorante sous la direction de M^{me} Penny Corkum, l'étude en est à l'étape finale.



Tamara Speth

PhD Candidate, Dalhousie University

Sommeil des enfants : obstacles à la pratique et facteurs facilitants

Comme il a été mentionné dans l'aperçu de la subvention, bien qu'une forte proportion d'enfants souffrent de troubles du sommeil, bon nombre ne bénéficient pas d'un traitement approprié. Nous voulions connaître les obstacles au traitement de l'insomnie comportementale ainsi que les facteurs facilitants. Un programme d'enquête en ligne a permis de joindre des professionnels de la santé (travailleurs sociaux, médecins de famille, psychologues, psychiatres, infirmières et pédiatres). On leur a posé des questions sur leur formation en matière de sommeil, leur pratique, leurs connaissances, leurs attitudes et croyances, leurs responsabilités et leur ouverture au changement. Sur la base de ces données, deux étudiantes de premier cycle ont mené à bien des projets. Les conclusions d'Erin Maguire ont été présentées au congrès de la Société canadienne de psychologie en juin 2012 et à l'occasion de la journée de la recherche du département de psychiatrie de l'Université de Dalhousie, en novembre 2012. Les conclusions de Melissa Howlett ont été présentées à l'occasion de la journée de la recherche du département de pédiatrie de l'Université de Dalhousie en avril 2013, de même qu'au congrès de l'Associated Professional Sleep Societies (APSS), à Baltimore, en juin 2013. Nous travaillons présentement à l'élaboration de ressources à l'intention des professionnels de la santé.



Dr. Aimee Coulombe

Post-Doctoral Fellow, Dalhousie University

Demeurez à l'affût – les résultats de l'étude seront publiés bientôt : Boerner, K.E., Coulombe, J.A. et Corkum, P. (article soumis le 2 juin 2013 – en révision, à soumettre de nouveau). « Core competencies for health professionals' training in pediatric behavioral sleep care: A Delphi study », *Behavioral Sleep Medicine*.

Rencontres et congrès depuis notre dernier bulletin d'information

L'équipe de gestion a tenu des réunions par conférence téléphonique toutes les deux semaines. De plus, elle a tenu sa deuxième réunion face à face au cours du congrès de l'Associated Professional Sleep Societies (APSS) à Boston (Massachusetts), en juin 2012.

L'équipe a également déployé beaucoup d'efforts pour présenter le travail de BNJM à divers congrès et rencontres professionnelles. Afin de minimiser les coûts, les membres de l'équipe présentent Bonnes nuits, jours meilleurs dans la ville où ils sont installés, ce qui nous donne déjà une excellente représentation d'un bout à l'autre du Canada! À ce jour, le programme BNJM a été présenté dans le cadre des événements suivants : le congrès 2012 de l'APSS à Boston, le Connaught Global Challenge à Toronto (sept. 2012), la journée de la recherche du département de psychiatrie de l'Université de Dalhousie (nov. 2012), le congrès de l'International Pediatric Sleep Association, à Manchester, au Royaume-Uni, (déc. 2012), le congrès de la Canadian Association of Cognitive and Behavioural Therapies à Montréal (mai 2013), le congrès

de l'International Society for Research on Internet Interventions à Chicago (mai 2013), le congrès de la Société canadienne du sommeil à Halifax (oct. 2013), le congrès de l'Association canadienne des centres de santé pédiatriques à Toronto (oct. 2013) et le Pediatric Sleep Conference à Amelia Island en Floride (nov. 2013).

En décembre 2012, plusieurs membres de l'équipe de gestion se sont rendus à Manchester, au Royaume-Uni, afin d'y tenir un symposium intitulé *Canadian perspective on novel ways of treating childhood behavioural insomnia: Outcomes of four behavioral interventions studies that are informing the development of a national web-based treatment study*. [Perspective canadienne sur de nouvelles façons de traiter l'insomnie comportementale chez les enfants : résultats de quatre études sur des interventions comportementales qui éclairent l'élaboration d'une étude

nationale en ligne sur le traitement]

L'équipe de gestion a tenu une autre réunion face à face dans le cadre du congrès de la Société canadienne du sommeil qui avait lieu à Halifax, du 4 au 6 octobre 2013. La réunion a été très fructueuse et de nombreuses décisions importantes y ont été prises pour faire avancer le projet.



Les membres de l'équipe de gestion au congrès de l'International Pediatric Sleep Association (IPSA) (de gauche à droite) : Aimee Coulombe, Penny Corkum, Roger Godbout, Wendy Hall et Graham Reid **Page 5, deuxième édition**

Intervention

Élaboration des séances

La rédaction des cinq séances est terminée et Headspace a travaillé d'arrache-pied pour créer une version bêta de notre intervention sur le Web. Dans chaque séance, nous présentons de l'information à l'intention des parents, principalement sous la forme de vidéos; on y trouve également une quantité limitée d'information écrite ainsi que des activités que les parents doivent réaliser en cours de séance. À la fin de chaque séance, les parents reçoivent de la rétroaction et des plans de séance personnalisés qui les aideront dans leurs interventions auprès de leur enfant.

À l'été 2013, deux personnes se sont jointes à notre équipe de Halifax : Troy Power, fraîchement émoulu du programme des arts de la radio et de la télévision du Nova Scotia Community College et Trish Roberts, qui étudie au programme de graphisme du même établissement. Troy et Trish, en collaboration avec Charlotte Butcher, Mick Smith et Martin Noel (qui ont joint nos rangs à l'automne 2013), travaillent fort à concevoir les vidéos qui donneront vie à cette intervention!



Troy Power



Trish Roberts

Il y a un total de cinq séances – chacune constituant la fondation sur laquelle repose la suivante – qui permettent aux parents de mettre en œuvre des changements comportementaux durables. Les séances traitent des sujets suivants :

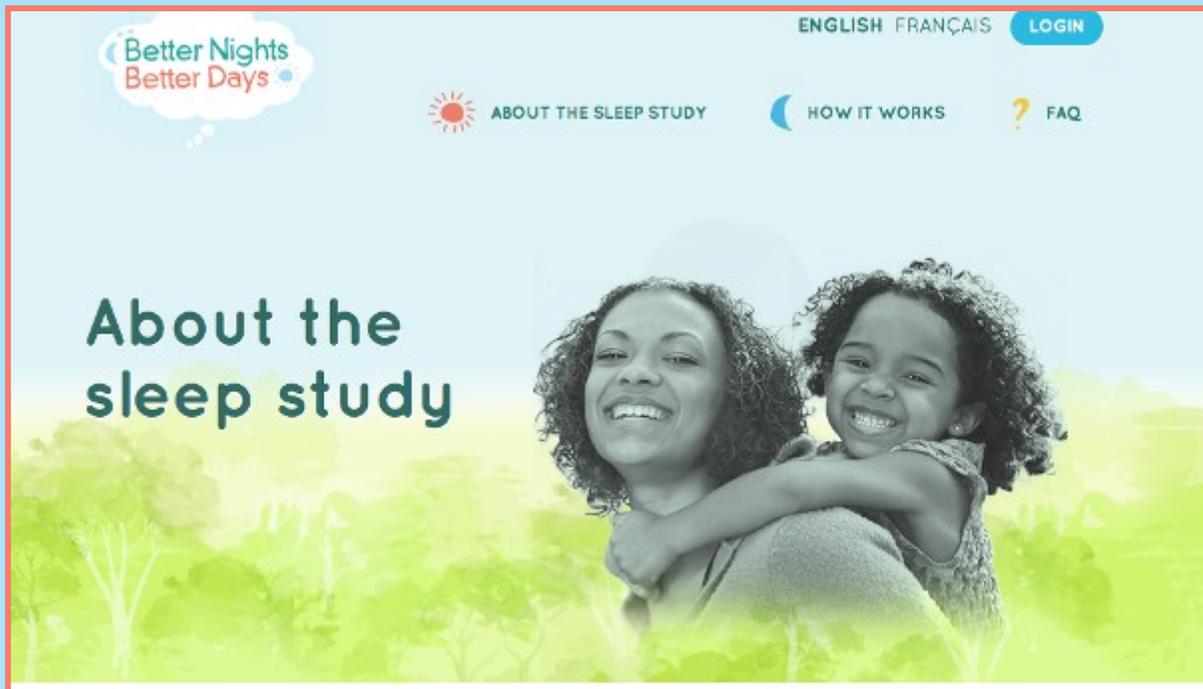
1. Information de base sur l'insomnie comportementale et la modification des comportements
2. Les neuf principes de base du sommeil (hygiène du sommeil et comportements favorisant le sommeil)
3. Comment s'endormir seul (au coucher)
4. Comment se rendormir seul (sieste, réveil nocturne et réveil matinal précoce)
5. Regard vers l'avenir (autres troubles du sommeil et prévention des rechutes)



Les séances sont maintenant dans un format utilisable sur Internet et font présentement l'objet d'une révision à la lumière des commentaires obtenus dans le cadre de l'étude de convivialité (voir page 6). Nous prévoyons qu'une version complète de l'intervention sera disponible, en français et en anglais, en hiver 2014/2015.

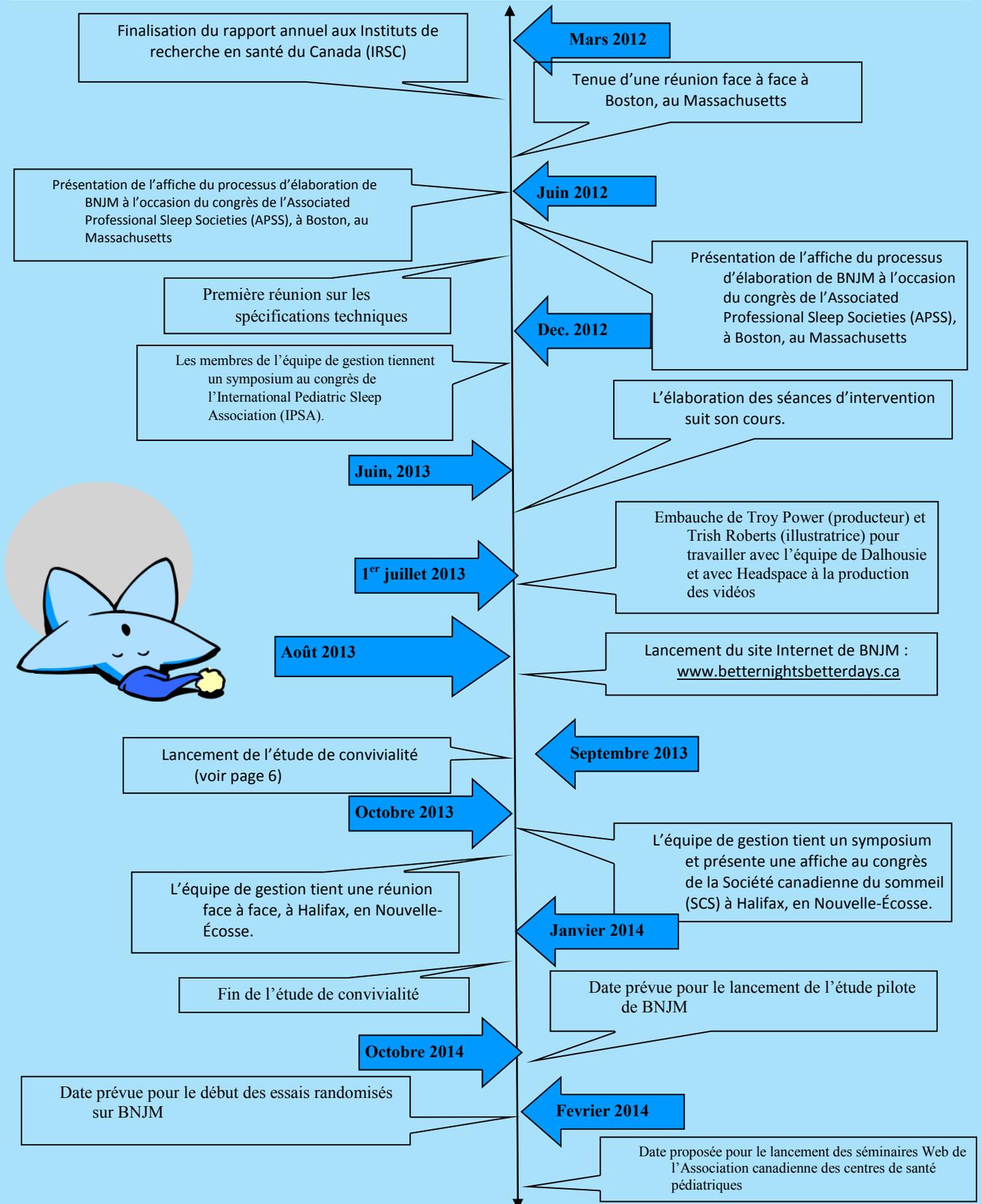
lu-
ver-

Notre site Internet



Le site de Bonnes nuits, jours meilleurs est superbe! Les parents peuvent y trouver de l'information au sujet de l'étude sur le sommeil, ainsi que du fonctionnement de l'intervention sur le sommeil, en plus de se renseigner sur chacun des membres de l'équipe. Rendez-vous à l'adresse betternightsbetterdays.ca pour en savoir davantage.

Au fil du temps



Financement

Soutien et financement provenant des Instituts de recherche en santé du Canada :

- Institut de la santé circulatoire et respiratoire
- Institut du développement et de la santé des enfants et des adolescents
- Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies



À l'agenda

Congrès SLEEP 2014, Minneapolis, Minnesota, du 31 mai au 4 juin 2014

Pour nous joindre

Si vous avez des questions ou des commentaires en lien avec l'équipe Bonne nuits, jours meilleurs pour le sommeil des enfants, n'hésitez pas à communiquer avec la coordonnatrice de la recherche, Meredith Bessey [téléphone : 902-494-5177; courriel : meredith.bessey@dal.ca] ou avec la chercheuse principale, Penny Corkum à l'adresse : penny.corkum@dal.ca.



Visitez BNJM sur le Web!

www.betternightsbetterdays.ca

