

Ressources de TCC-I pour les patients

Ressources	Description	Où trouver
Coach TCC-I	Application mobile développée par US Veteran Affairs (gratuite)	iTunes/Google Play
Vaincre l'insomnie	Programme autodidacte de 5 semaines disponible en format téléchargeable	www.cbtforinsomnia.com
Thérapie en ligne Insomnie	Programme personnalisé en ligne avec interaction quotidienne avec un thérapeute et accès à un forum	www.online-therapy.com/insomnia
Haleo	Programme de TCC-I en ligne auquel les patients peuvent accéder (environ 500 \$ CA; peut être partiellement ou entièrement couvert par l'assurance maladie complémentaire)	https://www.haleoclinic.com/
Sleepio	TCC personnalisée en ligne (environ 400 \$/an) Permet le suivi par le FSS pendant que les patients travaillent sur les sessions de TCC et les journaux de sommeil Adresse IP américaine requise	www.sleepio.com
SlumberPro	4 à 8 semaines d'auto-assistance quotidienne en ligne	www.sleeptherapy.com.au
Sleepwell	Liste des ressources TCC-I recommandées fournie	www.mysleepwell.ca/cbti/
Go! To Sleep	Programme de bien-être de la Cleveland Clinic (coût : 40 \$ US) Cours en ligne de 6 semaines	http://www.clevelandclinicwellness.com/Pages/GoToSleep.htm
Insomnie résolue	Programme de TCC-I auto-guidée par le Dr Brandon Peters (coût : 89 \$ US)	https://www.brandonpetersmd.com/fix-my-insomnia