

# Ressources de TCC-I pour les patients

Ressources	Description	Où trouver
<b>Coach TCC-I</b>	Application mobile développée par US Veteran Affairs (gratuite)	iTunes/Google Play
<b>Vaincre l'insomnie</b>	Programme autodidacte de 5 semaines disponible en format téléchargeable	<a href="http://www.cbtforinsomnia.com">www.cbtforinsomnia.com</a>
<b>Thérapie en ligne Insomnie</b>	Programme personnalisé en ligne avec interaction quotidienne avec un thérapeute et accès à un forum	<a href="http://www.online-therapy.com/insomnia">www.online-therapy.com/insomnia</a>
<b>Haleo</b>	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)	<a href="https://www.haleoclinic.com/">https://www.haleoclinic.com/</a>
<b>Sleepio</b>	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	<a href="http://www.sleepio.com">www.sleepio.com</a>
<b>SlumberPro</b>	4 à 8 semaines d'auto-assistance quotidienne en ligne	<a href="http://www.sleeptherapy.com.au">www.sleeptherapy.com.au</a>
<b>Sleepwell</b>	Liste des ressources TCC-I recommandées fournie	<a href="http://www.mysleepwell.ca/cbti/">www.mysleepwell.ca/cbti/</a>
<b>Go! To Sleep</b>	Programme de bien-être de la Cleveland Clinic (coût : 40 \$ US) Cours en ligne de 6 semaines	<a href="http://www.clevelandclinicwellness.com/Pages/GoToSleep.htm">http://www.clevelandclinicwellness.com/Pages/GoToSleep.htm</a>
<b>Insomnie résolue</b>	Programme de TCC-I auto-guidée par le Dr Brandon Peters (coût : 89 \$ US)	<a href="https://www.brandonpetersmd.com/fix-my-insomnia">https://www.brandonpetersmd.com/fix-my-insomnia</a>