



Benjamin PUTOIS

Docteur ès Sc. Cognitives

Spécialité Psychologie

Psychologue

Clinicien

Psychothérapeute

Thérapies Cognitivo-

Comportementales (TCC)

Thérapie de l'acceptation et de

l'engagement (ACT)

Tel. personnel: (+33) 6 63 28 71 78

E-mail: bputois@gmail.com

Site personnel: <http://www.benzard.com>

ENSEIGNANT UNIVERSITAIRE

Contrats universitaires

- **Chargé d'enseignements du Bachelor et du Master de Psychologie (2011-...)**

Formation Universitaire à distance Suisse

- Chargé d'enseignements (2003 - 2017)
Univ. Lyon 2 – enseignements ponctuels
Univ. Lyon 1 – enseignements ponctuels
- Attaché de recherche et d'enseignement (2007-09)
Univ. Lyon 2 à 50% & Univ. Reims à 100%
- Moniteur à l'Institut de Psychologie (2004-07)
Univ. Lyon 2

Enseignements universitaires

- Sciences Cognitives appliquées à la santé
- Psychopathologie
- Psychologie de la santé
- Neurosciences Cognitives
- Psychologie Cognitives
- Statistiques
- Méthodologie

Formateurs en milieu professionnel

psytraining.fr

- TCC des troubles du sommeil adulte/enfant
- TCC tr. anxieux et stress
- Problématique d'observance dans maladies chroniques
- Gestion du stress, préparation à la retraite

DÎPLOMES - FORMATIONS

- **Doctorat ès Sciences Cognitives**
(2005-09) *Univ. Lyon 2, Laboratoire EMC*
- **M2 pro ès Psychologie Clinique, psychopathologie et psychothérapie**
(2010) *Univ. Paris 8*
- **550 heures de formations post-grade**
DIU de TCC (1ère et 2ème année) (2006-8) *Lyon 1*
Formation AFTCC (3ème année) (2008-9) *Paris*
Ateliers IFFORTHECC, formations ACT (2008-10)
DIU physiologie et pathologie du sommeil (2012) *Lyon 1*
Education Thérapeutique du Patient (2013) *InFIPP, Lyon*
EMDR niveau 1 (2016)
Faire face au suicide (2016)
Blooming Flours (2016)
EMDR niveau 2 (2017)

PSYCHOTHERAPEUTE

Psychothérapies TTC & ACT de l'adulte

2016-... Centre Lausannois de Médecine du sommeil (Lausanne)

Prise en charge TCC et ACT individuelle de trouble de l'anxiété, tr. du sommeil, tr. de l'humeur, tr. de l'addiction de l'adulte et de l'enfant.

TCC des troubles du sommeil de l'enfant

2014-... *Hôpital femme Mère enfant - Service Epilepsie & Sommeil (Lyon)*

TCC enfant de l'insomnie et de la narcolepsie.

TCC insomnie et sevrage somnifère de l'adulte

2010-12 *Réseau de santé de L'association pour la prévention et la prise en charge des troubles du sommeil (Rhône)*

Groupes TCC d'adultes souffrant d'insomnie, sevrage hypnotique, coordination de soin, webmaster.

ACT, mindfulness, cannabis & schizophrénie

2010 CHS Le Vinatier (Rhône)

Prises en charge ind. en ACT et en cohérence cardiaque, groupes cannabis pour patients présentant une schizophrénie

ACT & tr. anxiété/stress et tr. personnalité

2009-11 *CABINET LYonnais de PSYchothérapie libéral*

TCC de patients présentant troubles anxieux, troubles de la personnalité et trouble de l'addiction

TCC & tr. anxiété et tr. douleur chronique

2006-09 *Laboratoire de Psychologie Médicale, Hôpital Neurologique (Rhône)*

TCC de patients présentant des troubles anxieux.

TELEPSYCHOLOGUE

TCC en ligne des cauchemars traumatiques

2014-... <http://imaginever.org>

Traitement de cauchemars chroniques et état de stress post-traumatique par visioconsultation.

Collaboration : Association ABC Psychotrauma

Télépsychologie pour troubles du sommeil de l'enfant

2013-... <http://sommeilenfant.fr>

Evaluation, traitement et orientation des troubles du sommeil de l'enfant.

Collaboration : Hospice Civil de Lyon, Prosom

TTC & ACT en ligne pour insomnie de l'adulte

2013-... <http://dormium.fr>

Prise en charge à distance en TCC et ACT troubles du sommeil et addiction de l'adulte.

Elearning d'acceptation du CPAP pour apnéiques

2013-14 <http://www.unasdom-sante.org>

Elearning d'éducation à la santé pour l'adhérence à la PPC pour SAOS.

Collaboration : Union Nationale des Associations de Santé à DOMicile

Serious-Game de gestion du stress

2012-13 <http://www.sbt-corp.com/massai/>

Transfert de technique de gestion de stress à une application téléphone.

Collaboration : société HappyNeuron du groupe Scientific Brain Training.

RECHERCHES en cours

- **Cognition** : Mécanismes cognitifs impliqués dans la psychothérapie par répétition d'imagerie mentale visuelle pour traiter les cauchemars chroniques et ESPT

Financement : Fondation Vinci Autoroutes

- **E-santé** : Efficacité et faisabilité à distance de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT) pour traiter l'insomnie chronique de l'adulte.

Financement : Fondation APRIL

- **E-santé** : Efficacité et faisabilité à distance de la thérapie cognitive et comportementale pour traiter l'insomnie du petit enfant.

Financement : Autofinancement

- **E-santé** : Effet des écrans sur le sommeil de l'enfant.
- **Cognition** : Interprétation affective des pleurs du nourrisson.
- **Psychométrie** : Validation de l'échelle des troubles du sommeil de l'enfant préscolaire et l'échelle de somnolence.

COMMUNICATIONS

En soumission

Putois B., Peter-Derex, L., Leslie, W., Braboszcz, C., Floccard, B., Robert, D., Faivre, T., Higgins, S., El Hage, W., & Bastuji, H. (en relecture). Imagery Rehearsal Therapy mechanisms in the treatment of nightmares: a randomised controlled trial.

Putois, B. & Chapoutot, M. (en soumission). *Faire la paix avec son sommeil - Thérapie d'acceptation et d'engagement pour l'insomnie de l'adulte*. Paris : Odile Jacob.

Putois, B., Gustin M.P., Spruyt K., Franco P. (en écriture). Validation of a French version of the Adapted Epworth Sleepiness Scale using Item Response Theory in Structural Equation Modelling framework.

Duca, M., Cottone, C., Maltoni, L., Migliori, M., Parmeggiani, A., Franzoni, E., Nollace, L., Herbillon, V., Ilski-Lecoanet, F., De Bellescize, J., Putois, B., Panagiotakaki, E., Franco, P., Arzimanoglou, A. (en soumission). Sleep Disorders and Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents Presenting Genetic Epilepsies with Typical Absence Seizures: An Observational Study. *Journal of Sleep Medicine and Disorders*.

Franco P, Challamel MJ, Putois B., Konofal E, Lecendreau M. Pédiatrie et Sommeil. *Masson* 2018 ; 429-458.

Franco, P., Putois, B., Guyona, A., Raoux, A., Papadopoulou, M., Guignard-Perret, A., Bat-Pitault, F., Plancoulaine, S. (en soumission). Sleep in Pediatrics : sex and gender differences ?

Publications

Bat-Pitault F, Viorrain M, Da Fonseca D, Charvin I, Guignard-Perret A, Putois B, Herbillon V, Gérard D, Franco P. (2018). Adolescent sleep disorders associated with school absenteeism: The child and

adolescent psychiatrist is often crucial for effective management in sleep consultation. *Encéphale*, S0013-7006(18)30095-2.

Putois, B., Leslie, W., et al. (2017). The french sleep disturbance scale for children. *Sleep Medicine*, 32 : 56-65.

Putois, B. (2017). Sommeil et traumatisme : des insomnies et des cauchemars. in Canini, F. & Garcia, R. *ABC des psychotraumas*.

Putois, B., Leslie, W., Franco, P (2015). Insomnia in children : symptoms, diagnosis and therapy. *Advances in Medicine and Biology*, 92, 1-21

Chapoutot, M., Faivre, T., Leslie, W., & Putois, B. (2015). Insomnia in adults : Symptoms, Diagnosis and Therapy. *Advances in Medicine and Biology*, 92, 22-45

Trousselard, M., Canini, F., Claverie, D., Cungi, C., Putois, B., & Franck, N. (2015). Cardiac coherence training to reduce anxiety in remitted schizophrenia, a pilot study. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*.

Putois, B., Challamel, M-J, & Franco, P. (2015). Le sommeil, cet allié à l'apprentissage. *Revue de santé scolaire et universitaire*, 35, 23-26.

Challamel, M-J, Da Silva Ribiero, C., Peter-Derex, L., & Putois, B. (2014). *Santé et sommeil, une histoire à dormir debout*. Lyon : Fondation April.

Putois, B., & Franco, P. (2013). Prise en charge des insomnies du jeune enfant. *Médecine Thérapeutique*, 16(2) :97-107.

Putois, B., Schoendorff, B., & Vincent, J-M. (2011). *Thérapie de l'acceptation et de l'engagement dans la prise en charge de la schizophrénie*. In Heeren, A. & Kostou, I. (Eds.) Pleine conscience et Acceptation: Au cœur processuel de la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives. Bruxelles : DeBoeck.

Putois, B. (2011). *L'utilisation des représentations dans l'étude des relations spatiales visuelles : naissance d'ambiguïté*. in Roy, J-M et al., (Eds.), Peut-on se passer du concept de représentation en Sciences Cognitives. Bruxelles : DeBoeck.

Putois, B. (2011). *Les représentations: un mensonge-pour-chercheurs?* in Roy, J-M et al. (Eds.), Peut-on se passer du concept de représentation en Sciences Cognitives. Bruxelles : DeBoeck.

Putois, B. (2010). Thérapie de l'acceptation et de l'engagement: accepter les douleurs pour mieux les tolérer. *Biofutur*, 311, 27-43.

Communications orales spécialisées

Putois, B. (Avril 2018). Education au sommeil et insomnie de l'enfant. *Congrès des sociétés de pédiatrie*, Lyon.

Lecuelle, F., Chaussoy, L., Zourou, F., Putois, B (2018). Dépistage des troubles du sommeil du petit enfant : validation française. *Congrès des sociétés de pédiatrie*, Lyon.

Chaussoy, L., Lecuelle, F., Zourou, F., Franco, P., Putois, B (2018). Télémédecine : traitement à

- distance de l'insomnie de l'enfant. *Congrès des sociétés de pédiatrie, Lyon.*
- Putois, B. (Sept 2016). Psychopathologie et psychologie positive : le challenge de la prévention. *Eovi Mcd Mutuelle, Paris.*
- Putois, B. (2015). Insomnie du petit enfant, que faire? Conduites thérapeutiques classiques et modernes. *Groupement Belge des pédiatres de langue Française - 72eme réunion - 28 novembre 2015, Tournai, Belgique.*
- Putois, B. (2015). Insomnie du petit enfant: répondre rapidement à une demande et mise en place d'un traitement. *Les mardis Lyonnais de Pédiatrie, Hopital Femme Mère Enfant, 22 septembre 2015, Lyon.*
- Putois, B. (2015). Aspects psychologiques et motivationnels du traitement par ventilation en pression positive continue. *Association Lyonnaise de Logistique Posthospitalière.*
- Putois, B. (2015). Thérapies Cognitivo-Comportementales dans les troubles du sommeil. *DIU Physiologie et pathologie du sommeil, Université Lyon 1, Lyon.*
- Putois, B. (2015). Strategy to improve CPAP compliance. *14th International Conference on Home Mechanical Ventilation, Lyon, France.*
- Putois, B. (2014). Web-based education tool for OSA Patient. *The 2014 annual Meeting of the Lebanese Pulmonary Society, Beyrouth.*
- Putois, B. (Fev 2013). Transfert des connaissances scientifiques et cliniques sur le stress et sa gestion vers un serious-game. *SBT - HappyNeuron, Lyon.*
- Putois, B. (2012). Intégrer le mindfulness dans un serious-game de gestion du stress. *Scientific Brain Training, Lyon.*
- Putois, B., Frank, N., & Schoendorff, B. (2010). Le pragmatisme en psychothérapie. Une approche fonctionnelle et contextuelle, la thérapie de l'acceptation et de l'engagement dans la prise en charge de personnes souffrant de schizophrénie. *Journée de recherche clinique en psychiatrie de l'Hôpital Saint Jean de Dieu. Lyon.*
- Putois, B., Mollard, E., Glaser, T., & Schoendorff, B. (2009). Etude pilote de prise en charge en groupe par l'ACT de patients TOC rechutés et/ou résistants et souffrant de comorbidité et suivi à un an. *Congrès scientifique de l'AFTCC. Paris.*
- le sommeil : oui, sauf le matin. *Congrès des sociétés de pédiatrie, Lyon.*
- Putois, B. & Peter-Derex, L. (2016). Intérêt de l'Imagery Rehearsal Therapy dans les cauchemars associés aux pathologies neurologiques du sommeil. *Congrès du sommeil, Société Française de Recherche en Médecine du Sommeil (France)*
- Putois B., Leslie W.T, Higgins S.T, Challamel M-J., Raoux A., Guignard-Perret A., Wieck D., Herbillon V., Grahek A., Sauzeau J-B., Gustin-Paultre M-P, Franco P. (2014). Validation psychométrique de la première échelle française de dépistage des troubles du sommeil de l'enfant (4-16 ans). *Congrès du sommeil, Société Française de Recherche en Médecine du Sommeil (France).*
- Faivre, T. & Putois, B. (2014). L'inversion de répartition du sommeil lent profond est-elle une bonne approximation de l'inversion du delta sleep ratio dans la dépression ? *Congrès du sommeil, Société Française de Recherche en Médecine du Sommeil (France).*
- Chapoutot, M., Faivre, T., Juenet, N., Higgins, S., Alsaman, L., Ben Djrad, K., Putois, B. (2013). Validation française de l'échelle de sévérité de la dépendance aux benzodiazépines et apparentés chez des patients présentant une plainte de sommeil. *Congrès du sommeil, Société Française de Recherche en Médecine du Sommeil (France).*
- Cornu, L., Putois, B., & Schoendorff, B. (2009). An experimental comparison of cognitive restructuring and acceptance processes. *Conference of The Association for a Contextual Behavioral Science World Conference III. Enschede (Hollande).*
- Schoendorff, B., Mollard, E., Putois, B., Georgescu, S., & Glaser, T. (2008). A pilot trial of group acceptance and commitment therapy for treatment-resistant/Relapsed individuals with OCD. *Conference of the Association for Contextual Behavioral Science. Chicago (Etats-Unis).*
- Putois, B., & Koenig, O. (2008). Une ou des connaissances pour le traitement des relations spatiales ? Le rôle des communications hémisphériques dans la genèse des connaissances spatiales. *Colloque de l'Association pour la Recherche Cognitive (Arco). Lyon (France), 3-5 décembre.*
- Putois, B., & Koenig, O. (2008). Changes with practice in visual lateral differences in the processing of spatial relations. *Conference of The European Society for Cognitive Psychology (ESCOP). Marseilles (France).*
- Putois, B., & Koenig, O. (2007). Etude des changements d'asymétries fonctionnelles lors du traitement des relations spatiales visuelles. *Colloque de l'Association pour la Recherche Cognitive (Arco). Bordeaux (France).*

Communications affichées

- Chaussoy, L., Lecuelle, F., Cavalli, E., Zourou, F., Franco, P., Putois, B (2018). Screen's harmfulness for school-aged children's sleep and behavior : yes, but not during morning hours. *The 5th International Pediatric Sleep Association Congress, Paris.*
- Lecuelle, F., Chaussoy, L., Zourou, F., Putois, B (2018). French validation of a screening tool for sleep disorders in preschool children (6 months to 4 years). *The 5th International Pediatric Sleep Association Congress, Paris.*
- Chaussoy, L., Lecuelle, F., Cavalli, E., Zourou, F., Franco, P., Putois, B (2018). Nocivité des écrans sur

Communications orales vulgarisées

- Putois, B. (Juin 2018). La cessation d'activité des prêtres. *Cavimac, Clermont-Ferrand.*

Putois, B. (Oct 2017). La cessation d'activité des prêtres. *Cavimac, Boulogne*.

Putois, B. (Oct 2017). Prévention du burn-out. *Cavimac, Rodez*.

Putois, B. (Avr 2017). La cessation d'activité des prêtres. *Cavimac, Lisieux*.

Putois, B. (Sep 2016). Le sommeil des seniors. *Programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées, Pôle de Gériatrie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Besançon*.

Putois, B. (Avr 2016). Approfondissez votre sommeil. *Fondation APRIL, Marseille*

Putois, B. (Mars 2016). Thérapies Cognitivo-Comportementales pour les adolescents hypersomniaques. *Atelier « Narcolepsie-Hypersomnie de l'Enfant » du centre de référence de la narcolepsie-cataplexie, Lyon*.

Putois, B. (Déc 2015). Approfondissez votre sommeil. *Fondation APRIL, Lille*.

Putois, B. (Nov 2015). Le sommeil des seniors. *Programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées, Pôle de Gériatrie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Gray*.

Putois, B. (Oct 2015). Le sommeil des seniors. *Programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées, Pôle de Gériatrie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Saint Claude*.

Putois, B. (Sept 2015). Le sommeil des seniors. *Programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées, Pôle de Gériatrie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Amancey*.

Putois, B. (Avr 2016). La cessation d'activité des prêtres. *Cavimac, Lisieux*.

Putois, B. (Juin 2015). Santé et sommeil. La clé d'une bonne santé. *Assemblée générale de l'association des assurés d'APRIL, Lyon*.

Putois, B. (Juin 2015). Aider son enfant à faire ses nuits. *Relais Assistantes Maternelles Parents Gex Thoiry, Ain*.

Putois, B. (Avr 2015). Approfondissez votre sommeil. *Fondation APRIL, Lyon*.

Putois, B. (Avr 2014). Comment augmenter l'observance à la CPAP des patients apnéiques? *Apard, Montpellier*.

Putois, B. (Avr 2014). La cessation d'activité des prêtres. *Cavimac, Lisieux*.

Putois, B. (Mai 2014). Préparation de la retraite, les aspects psychologiques. *Institut de Santé Bourgogne-Auvergne, Dompierres*.

Putois, B. (Juin 2013). Atelier de prévention du stress, de l'anxiété et de la dépression pour prêtre. *Institut de Santé Bourgogne-Auvergne, Diocèse de Lyon*.

Putois, B. (Avr 2013). Approfondissez votre sommeil. *Fondation APRIL, Lille*.

Putois, B. (Fev 2013). Approfondissez votre sommeil. *Fondation APRIL, Lyon*.

Putois, B. (Fev 2013). Transfert des connaissances scientifiques et cliniques sur le stress et sa gestion vers un serious-game. *SBT - HappyNeuron, Lyon*.

Putois, B. (Fév 2012). Ces pensées qui nous empêchent de dormir, d'être calme, de nous accepter tel que nous sommes. *Institut de Santé Bourgogne-Auvergne, Puy en Velay*.

DIVERS

- Une fille de 6 ans
- Permis de travail suisse G
- Statistica/ Création web html/ Groupeware/ Content Management System
- Permis de conduite et côtier, randonnée, voile, peinture, jeux de rôle, rénovation d'une maison de campagne.

Associations

Fédération Suisse des Psychologues

2017-... - Membre

Association Vaudoise des Psychologues

2017-... - Membre

ABC Psychotraumas

2014-... - Membre

Collaborateur

Association nationale pour la promotion des connaissances sur le sommeil

2012-... - Membre du conseil Scientifique et webmaster

Gestion de projet

Réseau francophone de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT)

2009-12 - Collaborateur et webmaster

Création de l'association et webmaster

Cercle des thérapies cognitives et comportementales

2008-11 - Président et webmaster

Création de l'association et webmaster

Fédération nationale des étudiants et jeunes chercheurs en Sciences Cognitives

2008-2011 - Editor

Ouvrage collectif sur le concept de représentation en Sciences Cognitives

2007 - Coordinateur

Responsable du colloque national

2006 - Secrétaire

Fonction administrative nationale

2005 - Vice- Secrétaire

Aide à la planification du portail métier

Association des étudiants et jeunes chercheurs en Sciences Cognitives du Rhône

2004 - Président

Coordination d'activités, organisation de conférences

2003 - Vice-président

Restructuration d'association, développement d'outils de communication