



# Benjamin PUTOIS

Docteur ès Sc. Cognitives

Psychologue Clinicien

Psychothérapeute

TCC : Thérapies Comportementales et Cognitives

ACT : Thérapie de l'acceptation et de l'engagement

EMDR : Movement Desensitization and Reprocessing

Telephone: (+33) 6 63 28 71 78

E-mail: benjamin.putois@unidistance.ch

41 ans. PACS, un enfant.

## ENSEIGNANT UNIVERSITAIRE

### Contrats universitaires

#### • Responsable des enseignements du domaine « Education et Santé » du Master de Psychologie

2018 - ... Formation Universitaire à distance Suisse

#### • Chargé d'enseignements de Psychologie

2011 - ... Formation Universitaire à distance Suisse

- Psychologie de la santé (master)
- Gestion de crise (master)
- Psychologie Cognitive (bachelor)
- Psychopathologie (bachelor)

#### • Chargé d'enseignements (2003-...)

Univ. Lyon 1 & 2 – 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

### Students supervision (2012 - ...)

- 1 PhD in Psychology, 6 Clinical Master2's in Psychology, 9 Research Master2's in Psychology, 6 Clinical Master1's in Psychology, 14 Bachelor's in Psychology

### Formateur en milieu professionnel

- TCC des troubles du sommeil adulte/enfant
- TCC tr. anxieux et stress
- Problématique d'observance dans maladies chroniques

## CHERCHEUR

Chercheur associé à l'équipe « Perception - Mémoire - Attention » au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon, CNRS UMR 5292 - INSERM U1028

### Fundings

2020 Fondation ALCEA	340'672 €
2016 Fondation APRIL	20'000 €
2014 Fondation Vinci Autoroute	29'610 €
2014 ALLP	6'000 €
2013 Unasdom	77'130 €

### Publications

Peer-reviewed publications: n=17, 4 as 1<sup>st</sup> and 7 as last Author; Teaching papers: n=2; Book chapters: n= 5; Book: n=2

## PSYCHOTHERAPEUTE

### 2013 - ... Psytraining

Psychothérapie des troubles du sommeil de l'enfant, des troubles du sommeil, des troubles traumatiques et des troubles anxieux de l'adulte.

Collaborations : Hospice Civil de Lyon, Prosom

### TCC des troubles du sommeil de l'enfant

2014 - 20 Hôpital Femme Mère Enfant - Service Epilepsie & Sommeil (Lyon)

TCC enfant de l'insomnie et de la narcolepsie.

### TCC, ACT, EMDR de l'adulte

2016 - 19 Centre Lausannois de Médecine du sommeil (Lausanne)

Psychothérapie déléguée TCC, ACT, EMDR, IRT, 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 cauchemars traumatiques

2014 - 18 Association nationale pour la promotion des connaissances sur le sommeil

Traitement de cauchemars chroniques et état de stress post-traumatique (IRT).

Collaborations : Inserm, Prosom

### 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, cohérence cardiaque, 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.

## PSYCHOLOGUE

Porteur du projets de télépsychologie depuis 2012 :

<http://dormium.fr>

<http://sommeilenfant.fr>

<http://imaginerever.org>

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/>

Gestion du stress pour une application téléphone.

Collaboration : Scientific Brain Training.

## DIPLOMES - FORMATIONS

- 2021 **Good Clinical Practice achievement**  
2016 **Accord de pratique de psychothérapie déléguée Vaud**  
2014 **Reconnaissance du titre de Psychologue Suisse**  
2011 **Droit de pratique en psychothérapie Français**  
2010 **Master pro ès Psychologie Clinique, psychopathologie et psychothérapie Univ. Paris 8**  
2009 **Doctorat ès Sciences Cognitives Univ. Lyon 2**

### 555 heures de formations postgrades :

- 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)  
Supervisions EMDR (2017...)  
Aspects juridiques de l'aide aux victimes (2019)

## BIBLIOGRAPHIE

### Publications

- Cavalli, E., Royce, A., Chaussoy, L., Herbillon, V., Franco, P., Putois, B. (2021). Screen exposure exacerbates ADHD symptoms indirectly through increased sleep disturbance. *Sleep Medicine*.
- Chapoutot, M., Peter-Derex, L., Schoendorff, B., Bastuji, H., Putois B., (2020). Telehealth-delivered CBT-I program enhanced by Acceptance & Commitment Therapy for insomnia and hypnotic dependence: a pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Sleep Research*, doi.org/10.1111/jsr.13199
- Lecuelle, F., Leslie, W., Huguelet, S., Franco, P., & Putois, B. (2020). Did the COVID-19 lockdown really have no impact on young children's sleep? *Journal of Clinical Sleep Medicine*. doi.org/10.5664/jcsm.8648
- Putois, B. (2020). *Manuel de guérison des cauchemars*. Paris: Les arènes.
- Putois, B., Leslie, W. Asfeld, C., Sierro, C., Higgins, S., Ruby, P. (2020) Methodological recommendations to control for factors influencing dream and nightmare recall in clinical and experimental studies of dreaming. *Frontiers neurology*, 11, 724.
- Sierro, C., Leslie, W., & Putois, B. (2020). Long-term effects of treatment for chronic nightmares: is imagery rehearsal therapy robust in the COVID-19 pandemic? *Journal of Clinical Sleep Medicine*.
- Franco, P., Putois, B., Guyon, A., Raoux, A., Papadopoulou, M., Guignard-Perret, A., Bat-Pitault, F., Plancoulain, S. (2020). Sleep in Pediatrics: sex and gender differences. *Sleep Med Rev*, 51:101276
- Lecuelle, F., Gustin, M-P., Leslie, W., Mindell, J.A., Franco, P., Putois, B. (2020). French validation of the sleep disturbance scale for children (SDSC) in young children (aged 6 months to 4 years). *Sleep Medicine*, 67: 56-65
- White, M., Charbotel, B., Fort, E., Bastuji, H., Franco, P., Putois, B., Mazza, S., Peter-Derex, L. (2020). Academic and professional paths of narcoleptic patients: the NARCOWORK study. *Sleep Medicine*, 65: 96-104
- Putois, B., Peter-Derex, L., Leslie, W., Braboszcz, C., El Hage, W., & Bastuji, H. (2019). Internet-Based Intervention for Posttraumatic Stress Disorder: Using Remote Imagery Rehearsal Therapy to Treat Nightmares. *Psychother Psychosom*, 8: 1-2.
- Franco, P., Challamel, M-J., Putois, B., Konofal, E., Lecendreux M. (2019). *Pédiatrie et Sommeil*. in Dauvilliers, Y. (Eds). Les troubles du sommeil. Paris : Masson, p. 429-458.
- Spruyt, K., Herbillon, V. Putois, B., Franco, P., & Lachaux; J-P (2019). Mind-wandering, or the allocation of attentional resources, is sleep-driven across childhood. *Scientific Reports*, 9, 1-9.
- Duca M, Putois B, Toulouse J, Cocco I, Cottone C, et al. (2018) Sleep Disorders and Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents Presenting Genetic Epilepsies with Typical Absence Seizures: An Observational Study. *J Sleep Med Disord* 5(1): 1089.
- 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.

### Communications orales spécialisées

- Putois, B. (Déc 2019). Thérapie comportementale et cognitive par télépsychologie contre les cauchemars chroniques. *Congrès de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive, Paris*.
- Putois, B. (Nov 2019). Thérapie par rescénarisation d'images mentales par télépsychologie contre les cauchemars chroniques. *Congrès de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil, Lille*.
- 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. (2017). Thérapies Cognitivo-Comportementales dans les troubles du sommeil. *DIU Physiologie et pathologie du sommeil, Université Lyon 1, Lyon*.
- Putois, B. (Sept 2016). Psychopathologie et psychologie positive : le challenge de la prévention. *Eovi Mcd Mutuelle, Paris*.
- Putois, B. (2016). Thérapies Cognitivo-Comportementales dans les troubles du sommeil. *DIU Physiologie et pathologie du sommeil, Université Lyon 1, Lyon*.
- 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, Hôpital 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. *14<sup>th</sup> 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*.

### Communications affichées

- Lecuelle F., Gustin M. P., Wendy L., Mindell J. A., Franco P., Putois B. (2019). Validation Française d'une échelle de dépistage des troubles du sommeil (SDSC) de l'enfant de 6 mois à 4 ans. *Congrès de la société française de médecine du sommeil, Lille*.
- Chaussoy L., Cavalli E., Lecuelle F., Zourou F., Herbillion V., Franco P., Putois B. (2018). Les écrans influencent le comportement des enfants par le biais d'une perturbation du sommeil. *Congrès de la société française de médecine du sommeil, Lille*.
- Lecuelle F., Chaussoy L., Franco P., Putois B. (2018). Traitement de l'insomnie de l'enfant par télépsychologie. *Congrès de la société française de médecine du sommeil, Lille*.
- 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 5<sup>th</sup> 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 5<sup>th</sup> International Pediatric Sleep Association Congress, Paris*.
- Chaussoy, L., Lecuelle, F., Cavalli, E., Zourou, F., Franco, P., Putois, B (2018). Nocivité des écrans sur

- 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). Marseille (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).*
- 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. *Pôle de Gériologie 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. *Pôle de Gériologie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Gray.*
- Putois, B. (Oct 2015). Le sommeil des seniors. *Pôle de Gériologie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Saint Claude.*
- Putois, B. (Sept 2015). Le sommeil des seniors. *Pôle de Gériologie 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. *ISBA, 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.*

### Communications orales vulgarisées

Putois, B. (Sept 2019). La cessation d'activité des prêtres. *Cavimac, Puimisson.*

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

## **Associations**

**Société Suisse de TCC** .....2018-... - Membre  
**Association Française de TCC**.....2018-... - Membre  
**F. Suisse des Psychologues** .....2017-... - Membre  
**Association Vaudoise des Psycho.** . 2017-... - Membre  
**ABC Psychotraumas**.....2014-... - Membre  
**Association nationale pour la promotion des connaissances sur le sommeil**.....2012-... - Membre du conseil scientifique  
**Réseau francophone de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT)** .. 2009-12 - Collaborateur et webmaster