



# Mélinée Chapoutot



## Psychologue

Thérapie Cognitive et Comportementale de l'insomnie (TCC-I)

Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

## Recherche clinique

Technologies du sommeil et de la vigilance

### Mélinée Chapoutot

16.01.1986

Avenue Collonges 9

1004 Lausanne

melinee@chapoutot.ch

+4177 535 22 05

### Affiliations

Association Vaudoise  
des Psychologues  
- depuis 2019

Fédération Suisse  
des Psychologues  
- depuis 2019

Association for  
Contextual Behavioral Science  
- depuis 2015

### Langues

Français : natif

Anglais : professionnel

Allemand : notions

### Outils

Bonne maîtrise des logiciels  
des suites Office et Apple

### Centres d'intérêt

Musique (piano, chant)

Sport, nature (sports de  
montagne,

parapente, équitation)

Cinéma, littérature (sciences  
humaines, science-fiction,  
fantastique)

## EXPÉRIENCES

Depuis mai 2019

### Psychologue

Consultation psychologique privée, Suisse romande

Soutien psychologique en visioconsultation, adultes

Depuis août 2017

### Technicienne de sommeil

Centre Lausannois de Médecine du sommeil, Suisse

Lecture et analyse d'examens de sommeil

Tests itératifs de latence d'endormissement

Tests de maintien d'éveil

Titration en pression positive

Depuis 2015

### Psychologue psychothérapeute TCC-I, ACT

Dormium - Institut de Psychologie du Sommeil, France

Prise en charge cognitivo-comportementale de l'insomnie chronique, Thérapie  
d'Acceptation et d'Engagement en visioconsultation

2016 - 2017

### Coordinatrice médicale

Centre Lausannois de Médecine du sommeil, Suisse

Organisation du parcours de soin et suivi clinique des patients

Supervision et coordination de l'équipe médicale

Établissement et mise en application des procédures cliniques

Lecture et analyse d'examens de sommeil

2014 - 2015

### Co-formatrice ACT bénévole

Institut de Psychologie Contextuelle, Montréal, Québec

Co-animatrice des formations de groupe ACT en ligne de l'institut, et coordinatrice  
bénévole de la soumission des activités de formation continue auprès de l'Ordre des  
Psychologues du Québec (OPQ) et de l'American Psychological Association (APA)

2014, mars à décembre

### Assistante de recherche

Centre d'Études Avancées en Médecine du Sommeil (CEAMS), Montréal, Québec

Lecture d'examens de sommeil, tests psychomoteurs, surveillance et sortie des patients

2012 - 2013

### Assistante de recherche, consultante

Société SBT (Scientific Brain Training) et sa filiale Happy Neuron, Villeurbanne

Assistante de recherche et consultante sur le projet MASSAI (élaboration d'un outil de  
Mesure et de Maîtrise du Stress en Situation d'Apprentissage Informatisé) : validation  
d'échelles psychométriques ; élaboration, passation et compte-rendu de protocoles  
expérimentaux ; travail sur un serious game de gestion du stress.

Rédaction d'articles de vulgarisation scientifique pour Happy Neuron

2004 - 2011

### Auxiliaire de vie

Maison de retraite du Combattant, Vesoul - Société EDADOM & DIGNITA, Lyon -

Association POUVOIR VIVRE A DOMICILE, Lyon

Auxiliaire de vie auprès de personnes âgées saines et patients Alzheimer, Parkinson, SEP,  
IMC, en institution et à domicile

## RECHERCHE

2020 - 2025

### [Intervention télépsychologique franco-suisse pour le sevrage des benzodiazépines et apparentées](#)

Dormium - Institut de Psychologie du Sommeil & partenaires médicaux

Évaluation de l'efficacité à long terme d'une intervention comportementale et cognitive à distance sur le sevrage des benzodiazépines. Comparaison de l'effet d'un programme de sevrage rapide versus un sevrage long.

Promoteur : PROSOM

2015 - 2018

### [Validité de l'ACT pour le traitement de l'insomnie](#)

Dormium - Institut de Psychologie du Sommeil, Clinique Lyon Lumière de Meyzieu et Hospices Civiles de Lyon.

Validation de l'ACT chez des adultes présentant une insomnie chronique et une dépendance aux somnifères.

Promoteur : PROSOM

2014

### [Projet MASSAI \(assistante de recherche\)](#)

Scientific Brain Training, Villeurbanne

Projet de Mesure et de Maîtrise du Stress en Situation d'Apprentissage Informatisé.

Dir. : Dr A. Tedesco

2013

### [Validation de la SDS \(psychologue stagiaire\)](#)

Unité de sommeil de la clinique CLINEA, Meyzieu

Validation de la Severity Dependance Scale (SDS), échelle de dépistage de la dépendance aux somnifères.

Dir. : Dr B. Putois

2013

### [Validation française de l'IRT \(psychologue stagiaire\)](#)

Hospices Civils de Lyon

Validation de l'Imagery Rehearsal Therapy (IRT) pour le traitement des cauchemars et des états de stress post-traumatique.

Dir. : Dr B. Putois

## FORMATION

### Formation initiale:

2010 - 2012: [Master de Recherche en psychologie](#)

Université Lumière Lyon 2

Master 1 et 2 de Recherche en psychologie cognitive.

Thématiques de recherche : stress et anxiété.

2012 - 2013: [Master Professionnalisant en psychologie](#)

Unité de sommeil de la clinique Lyon Lumière, Meyzieu :

Entretiens individuels directifs à visée diagnostic avec des patients pharmacodépendants et entraînement à l'analyse fonctionnelle ciblée sur la consommation de somnifères. Ateliers TCC-I de Mme P. Fonbonne. Consultations psychiatrie et sommeil avec les Drs T. Faivre, N. Juenet et P. Lemoine

Groupement Hospitalier Edouard Herriot - Service d'anesthésie réanimation et Centre des brûlés, Lyon :

Entretiens psychologiques d'inclusion dans un programme de prise en charge thérapeutique de patients victimes ou témoins d'accidents, présentant des cauchemars chroniques et un état de stress post-traumatique. Participation aux séances de thérapie.

2017: [Reconnaissance du titre de Psychologue en Suisse](#)

### Formation continue:

#### Ateliers (144h):

- ▶ La Matrice ACT : compassion, pleine conscience et valeurs (16h en ligne, 14h en présentiel), IPC (2014)
- ▶ TCC individuelle de l'insomnie (3h), IFTCC (2014)
- ▶ ACT focalisée sur la relation thérapeutique (14h), IPC (2014)

- ▶ Bases théoriques et cliniques de l'ACT (7h), IPC (2015)
- ▶ Techniques d'entretien flexibles (7h), IPC (2015)
- ▶ Kevin Polk : The ACT Matrix (14h), IPC (2015)
- ▶ ACT et troubles anxieux (7h), IPC (2015)
- ▶ ACT et troubles alimentaires (7h), IPC (2015)
- ▶ Clients multi-problèmes et troubles de la personnalité (7h), IPC (2015)
- ▶ La thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle (FAP) (14h), IPC (2015)
- ▶ TCC de l'insomnie (16h), Dr E. Lainey (2016)
- ▶ Lecture et analyse des Polysomnographies, niveau II, SFRMS (2016)
- ▶ Suivi d'un patient avec PPC, SFRMS (2019)
- ▶ ACT made simple, Russ Harris (12h), IPC (2020)

**Stage:** Prise en charge TCC de l'insomnie en groupe, CEAMS de Montréal, Mme Régine Denesle (mars à décembre 2014)

#### Séminaires:

- ▶ Le sommeil, la chronobiologie et les rêves (36h), CEAMS de Montréal (2014)
- ▶ Application de la relaxation dans le cadre de la psychothérapie (15h), M. Bosson 2021

**Colloque:** clinique et scientifique de l'ACBS (2015)

**Congrès du sommeil:** 2013, 2016, 2019

**Conférence:** Swiss Internet Intervention Day, UNIL (2019)

#### Master of Advanced Studies en Psychothérapie

**comportementale et cognitive:** Unil, UNIFR, Université de Genève (2020-2025)

## PUBLICATIONS & COMMUNICATION

Putois, B. & Chapoutot, M. (en cours d'édition). Sortir de l'insomnie avec la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement. Paris : Les Arènes (2021).

Chapoutot, M., Peter-Derex, L., Schoendorff, B., Bastuji, H., Putois, B. (2020). Telehealth-delivered CBT-I programme enhanced by Acceptance and Commitment Therapy for insomnia and hypnotic dependence: a pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Sleep Research*.

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

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).