

## BENJAMIN PUTOIS, PhD

- 45 years old, one daughter
- benjamin.putois@psychologie.ch
- Av. de Collonges 9. Lausanne 1004.



## CURRENT POSITIONS

- 2022 - ... **FSP Psychologist Psychotherapist** Psychotherapy, Lausanne, Switzerland
  - 2021 - ... **Associate researcher** INSERM, Lyon Neuroscience Research Center, France
  - 2020 - ... **Writer** Odile Jacob, Paris, France
  - 2012 - ... **Clinic director** Dormium, Sommeilenfant.org
  - 2011 - ... **University teacher** UniDistance, Brig, Switzerland
- 
- numéro RCC: J156833
  - numéro RPPS : 10009809285
  - numéro Adeli : 69 93 1709 5

## PUBLICATIONS & COMMUNICATIONS

**Books:** n = 5, 3 as 1<sup>st</sup> and 1 as last Author  
**Peer-reviewed publications:** n = 36, 4 as 1<sup>st</sup> and 23 as last Author  
**Book chapters:** n = 5, 4 as last Author (4/5)  
**Professional papers:** n = 5, 3 as 1<sup>st</sup> and 1 as last Author (4/4)  
**Invited conference talks:** n = 25  
**Conferences for general public:** n = 26  
**Communication congress poster:** n = 24  
**Television Press interview:** n = 11  
**Radio Press interview:** n = 19  
**Writing Press interview:** n = 39  
**Web Press interview:** n = 5

### Books (n = 5)

1. **Putois, B.** (2026). *Renaître en amour pour les célibataires et les parents isolés*. Paris: Odile Jacob.
2. **Putois, B., Chapoutot, M.** (2023). *Libérez-vous de vos insomnies. Plus belle la nuit*. Paris: Odile Jacob.
3. **Putois, B.** (2020). *Manuel de guérison des cauchemars*. Paris: Les Arènes.
4. Challamel, M-J, Da Silva Ribiero, C., Peter-Derex, L., & **Putois, B.** (2014). *Santé et sommeil, une histoire à dormir debout*. Lyon : Fondation April.
5. Bault, N., Chambon V., Maionchi-Pino N., Pénicaut F-X, **Putois B.**, Roy, J-M (2011). *Peut-on se passer de représentations en sciences cognitives ?* Bruxelles : DeBoeck.

### Pre-print articles (n = 4)

1. **Putois, B.** (2026). De la dysrégulation émotionnelle circadienne à la perte d'existence : la dynamique du Soi incarné comme modèle neuro-phénoménologique du trouble traumatique complexe [Preprint]. PsyArXiv. [https://doi.org/10.31234/osf.io/y9g32\\_v1](https://doi.org/10.31234/osf.io/y9g32_v1)
2. **Putois, B., Anders, R.** (2025). Beyond the Respiratory Dichotomy: A Psychosomatic and Psychotherapeutic Reappraisal of Panic Attacks [Preprint]. PsyArXiv. [https://doi.org/10.31234/osf.io/qzrnd\\_v1](https://doi.org/10.31234/osf.io/qzrnd_v1)
3. **Putois, B., Lecuelle, F.** (2025). The Sandman Method: A Standardized Clinical Protocol for Managing Limit-Setting Type Behavioral Insomnia in Children Over 3 Years of Age. [Preprint]. PsyArXiv. [https://doi.org/10.31234/osf.io/t7gvs\\_v1](https://doi.org/10.31234/osf.io/t7gvs_v1)
4. Wendy L., Gustin M-L, Anders R. , **Putois B.** (2026). I'm Cooked! From Burnt out to Cooked out: A Theoretical Model of Home Cooking Burnout (HCBO)[Preprint]. PsyArXiv. [https://doi.org/10.31234/osf.io/htxjp\\_v1](https://doi.org/10.31234/osf.io/htxjp_v1)

### Articles in Peer-Reviewed Journals (n = 36 classified by impact factor)

1. Gustin, M.P., Hoti, A., Chapoutot, M., Havy, M., Bastuji, H., Leslie, W., Anders, R., Sellers E., Khazaal Y., **Putois, B.** (2026). Assessment of Benzodiazepine Withdrawal Syndrome: French Psychometric

Validation of the Clinical Institute Withdrawal Assessment Benzodiazepines Scale. Medical Research Archives, [online]14(2). doi.org/10.18103/mra.v14i2.7278

2. **Putois B, & Anders R** (2026) The couple Energy & Engagement Model: a new operational theory for relationship burn-out. *Frontiers in Psychology*. 17:1718462.
3. Lecuelle F, Anders R, Gustin MP, Challamel MJ, Weissbluth M, Franco P, **Putois B**. Drivers of suboptimal sleep education and insomnia in children: A Cognitive and Emotional Model of Young Children's Insomnia (CEMYCI). *Sleep Med*. 2025 Dec 24;139:108737.
4. Chapoutot M., Gustin M-P., Anders R., Peter-Derex L., Bastuji H., Khazaal Y., **Putois B**. Is a full psychotherapy program necessary to reduce benzodiazepine dependance for insomnia? A Randomized Controlled Trial Comparing Drug Tapering with Single-Session CBT vs. Full Acceptance and Commitment Therapy, *Sleep Medicine*, 2025, 108744.
5. Lecuelle F, Challamel MJ, Kahn M, Mindell JA, Bruni O, Claustrat B, Anders R, Franco P, **Putois B**. (2025). Behavioral insomnia in young children: Integrating emotionnal and cognitive approaches for a comprehensive treatment strategy. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, Volume 11, Issue 2, 127 – 130.
6. Breton, A.; Lecuelle, F.; Chaussoy, L.; Heitz, M.; Leslie, W.; Anders, R.; Gustin, M.-P.; Franco, P.; **Putois, B**. Gender Inequality in Managing Childhood Sleep: Which Parent Gets up at Night? *Children* 2025, 12, 491.
7. Peter-Derex L, Fort E, **Putois B**, et al. (2025). Determinants of substance use patterns in patients with narcolepsy type 1: A multi-center comparative cross-sectional study. *Sleep Med.*, 129:148-166.
8. Peter-Derex L, Fort E, **Putois B**, Martel N, et al.. Effort/reward imbalance and comorbidities burden in academic and professional careers of patients with narcolepsy type 1. *J Clin Sleep Med*. 2025 Jun 1;21(6):983-997. doi: 10.5664/jcsm.11598. PMID: 39943847; PMCID: PMC12134577.
9. Lecuelle, F., Challamel, M-J, Kahn M., Tikotzky L., Mindell J.A., Bruni O., Franco P., **Putois B**. (2025). Behavioral insomnia in young children: Integrating behavioral and cognitive approaches for a comprehensive treatment strategy. *Sleep Medicine*, 127, 89-90.
10. Spencer, J., Gustin, M.-P., Anders, R., Chapoutot, M., Leslie, W., Schoendorff, B., Golijani-Moghaddam, N., Dawson, D. L., Peter-Derex, L., & **Putois, B**. (2025). Psychometric properties of the Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT) scale: Extending validity research to a French population, *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 35(3), 100532, ISSN 2589-9791. (IF-2025: 1.6)
11. Chapoutot, M., Meloni, F., Peter-Derex, L., Bastuji, H., Leslie, W., Schoendorff, B., Heinzer, R., Nicolas, A., Higgins, S., Bourgeois, A., Vallet, G. T., Anders, R., Ounnoughene, M., Siclari, F., Khazaal, Y., & **Putois, B**. (2025). A narrative review of strategies for discontinuing long-term benzodiazepine use and methodological recommendations: Is a success rate of only one in three patients sufficient? *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 35(3), 100533, ISSN 2589-9791. (IF-2025: 1.6)
12. Bucurescu V, Peter-Derex L, Fantini ML, **Putois B**. Successful Treatment of Secondary Hypersomnia Due to Complex Post-Traumatic Stress Disorder with Eye Movement Desensitization and Reprocessing: A Case Report. *Clocks Sleep*. 2025 Aug 15;7(3):43. doi: 10.3390/clockssleep7030043. PMID: 40843667; PMCID: PMC12372152.
13. Anders, R., Willemin-Petignat, L. & **Putois B**. (2025). Humor as a double-edged weapon in psychopathology: light and dark humor styles, coping, and Personality in police mental health. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 20;20(1):41.
14. Lecuelle, F., Leslie, W., Gustin, M-P, Franco, P., **Putois, B**. (2024). Treatment for behavioral insomnia in young children with neurotypical development under 6 years of age: a systematic review. *Sleep Medicine Review* IF-2023: 10)
15. Gustin MP, Lecuelle F, Anders R, Leslie W, Franco P, **Putois B**. (2024). The development and validation of the beliefs about Baby Crying at Night (BBCN) scale. *Sleep Med.*, 2;124:745-753.
16. Anders, R., Chapoutot, M., Meloni, F., Peter-Derex, L., Gustin, M.-P., & **Putois, B**. (2024). The Benzodiazepine Dependence Questionnaire (BDEPQ): Development of a brief version and validation of a French adaptation. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 34(4), 100510. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2024.100510>
17. Willemin-Petignat L, Anders R, Ogi S, **Putois B**. (2023) Validation and Psychometric Properties of the German Operational and Organizational Police Stress Questionnaires. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Sep 26;20(19):6831. (IF-2023: 4.6).
18. Rouane N, Chaussoy L, Lecuelle F, Leslie W, Bruni O, Lecendreux M, Mindell J, Franco P, **Putois B** (2023) Expert Advice on Child Sleep Bibliotherapy: Anyone can Write Anything. *J Family Med Prim Care Open Acc* 7: 214. (IF-2022 : 3.2)

19. Anders R, Willemin-Petignat L, Rolli Salathé C, Samson AC, **Putois B** (2022). Profiling Police Forces against Stress: Risk and Protective Factors for Post-Traumatic Stress Disorder and Burnout in Police Officers. *Int J Environ Res Public Health*. 28;19(15):9218. (IF-2023: 4.6).
20. Ioan I, Weick D, Sevin F, Sanlaville D, De Fréminville B, Schweitzer C, Akkari M, Coutier L, **Putois B**, Plancoulaine S, Thieux M, Franco P. (2022). Neurocognitive evaluation of children with down syndrome and obstructive sleep apnea syndrome. *Sleep Med.*, 100:542-549. (IF 2022 : 4.324)
21. Thieux M, Duca M, **Putois B**, Herbillon V, Cottone C, Parmeggiani A, Arzimanoglou A, de Bellescize J, Franco P. (2022) Sleep disorders and ADHD symptoms in children and adolescents with typical absence seizures: An observational study. *Epilepsy Behav.* 128:108513. (IF 2022 : 2.96)
22. Gustin MP, **Putois B**, Guyon A, Lecendreux M, Challamel MJ, Plancoulaine S, Bioulac-Rogier S, Schroder C, Royant-Parola S, Huguelet S, Franco P. (2022). French Sleepiness Scale for Adolescents-8 items: A discriminant and diagnostic validation. *Encephale*. doi: 10.1016/j.encep.2022.06.004. (IF-2022 : 1.3)
23. 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*, 83(4). (IF-2019: 3.6)
24. Anders R., Lecuelle F., Perrin C., Ruyter S., Franco P., Huguelet S., **Putois, B.** (2021). The Interaction between Lockdown-Specific Conditions and Family-Specific Variables Explains the Presence of Child Insomnia during COVID-19: A Key Response to the Current Debate. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (IF-2020: 3.39).
25. Chapoutot M, Peter-Derex L, Bastuji H, Leslie W, Schoendorff B, Heinzer R, Siclari F, Nicolas A, Lemoine P, Higgins S, Bourgeois A, Vallet GT, Anders R, Ounnoughene M, Spencer J, Meloni F, **Putois B.** (2021). Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for the Discontinuation of Long-Term Benzodiazepine Use in Insomnia and Anxiety Disorders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19):10222. (IF-2020: 3.39)
26. Franco, P., **Putois, B.**, Guyon, A., Raoux, A., Papadopoulou, M., Guignard-Perret, A., Bat-Pitault, F., Plancoulaine, S. (2020). Sleep in Pediatrics: sex and gender differences. *Sleep Medicine Reviews*, 51:101276. (IF-2019: 11.6)
27. 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*, 30(1):e13199. (IF-2020: 3.98)
28. 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*, 16(12):2121. (IF-2019: 3.6)
29. 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*, 16(11):1993. (IF-2019: 3.6)
30. 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. (IF-2019: 3.6)
31. 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. (IF-2019: 3.6)
32. **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. (IF-2020: 3.5)
33. **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. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 8: 1-2. (IF-2019: 13.7)
34. 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. (IF-2020: 5.1)
35. 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. (IF-2020 : 1.2)
36. **Putois, B.**, Leslie, W., et al. (2017). The french sleep disturbance scale for children. *Sleep Medicine*, 32 : 56-65. (IF-2019 : 3.6)

---

#### Books chapters (n = 5)

1. 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.
2. **Putois**, B. (2017). *Sommeil et traumatisme : des insomnies et des cauchemars*. in Canini, F. & Garcia, R. ABC des psychotraumas.
3. **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.
4. **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.
5. **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.

#### Articles in Professional Journals (n = 5)

---

1. Ioan I, Weick D, Sevin F, Sanlaville D, Schweitzer C, Akkari M, Coutier L, **Putois** B, Thieux M, Franco P (2022). L'évaluation cognitive des enfants avec trisomie 21 et apnées du sommeil. *Médecine du Sommeil*, 19(1), 10.
2. **Putois**, B., Leslie, W., Franco, P (2015). Insomnia in children: symptoms, diagnosis and therapy. *Advances in Medicine and Biology*, 92, 1-21
3. Chapoutot, M., Faivre, T., Leslie, W., & **Putois**, B. (2015). Insomnia in adults: Symptoms, Diagnosis and Therapy. *Advances in Medicine and Biology*, 92, 22-45
4. **Putois**, B., Challamel, M-J, & Franco, P. (2015). Le sommeil, cet allié à l'apprentissage. *Revue de santé scolaire et universitaire*, 35, 23-26.
5. **Putois**, B., & Franco, P. (2013). Prise en charge des insomnies du jeune enfant. *Médecine Thérapeutique*, 16(2) :97-107.

#### Journal Reviewer

---

Science of Sleep, Sleep Medicine, Annals of medicine, European Journal of Trauma & Dissociation, IJERPH

#### Invited conference talks (n = 25)

---

1. **Putois**, B. (2025). Insomnie de l'enfant et de l'adolescent. Académie française de médecine. 13 mai 2025. Paris, France.
2. **Putois**, B. (2022). TCC pour le sevrage des benzodiazépines. 10ème congrès national du sommeil. 3-4 juin 2022. Rabat, Maroc.
3. **Putois**, B. (2022). Insomnie de l'enfant. 10ème congrès national du sommeil. 3-4 juin 2022. Rabat, Maroc.
4. **Putois**, B. (2022). TCC de l'insomnie de l'adulte : méthodes et études de cas. 10ème congrès national du sommeil. 3-4 juin 2022. Rabat, Maroc.
5. Delafontaine, A-C, Bernard M., Anders R. , Rolli Sallathe C., **Putois**, B. (2022). Tous en burnout ? Epuisement et bien-être au travail chez les professionnels en oncologie et en soins palliatifs. Les soins palliatifs à travers les humanités médicales. Institut des humanités en médecine, 15 mars 2022, CHUV, Suisse.
6. **Putois**, B. Chapoutot, M. (2022). Diagnostic et traitement des insomnies de l'adulte. Médecine Interne Générale Update Refresher Genève, 16 mars 2022, Suisse.
7. Lecuelle, F., Gustin, M-P, Franco, P., **Putois**, B. (novembre 2021). Impact du confinement dû à la COVID-19 sur le sommeil des enfants préscolaires. Symposium. Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS) – Lille (France).
8. **Putois**, B. (mai, 2021). Thérapies comportementales et cognitives des cauchemars chroniques. Centre d'Investigation et de Recherche sur le Sommeil, CHUV, Lausanne (Suisse).
9. Lecuelle, F., Gustin, M-P, Franco, P., **Putois**, B. (février 2021). Impact of COVID lockdown on sleep in children. Symposium. 6th Congress of International Pediatric Sleep Association (IPSA 6th).
10. Lecuelle, F., Leslie W., Huguelet S., Franco P., **Putois** B. (2020) Impact of COVID lockdown on sleep in children. *Online 6th congress of the International Pediatric Sleep Association*.
11. **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*.

12. **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.*
13. **Putois, B.** (Avril 2018). Education au sommeil et insomnie de l'enfant. *Congrès des sociétés de pédiatrie, Lyon.*
14. 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.*
15. 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.*
16. **Putois, B.** (Sept 2016). Psychopathologie et psychologie positive : le challenge de la prévention. *Eovi Mcd Mutuelle, Paris.*
17. **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.*
18. **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.*
19. **Putois, B.** (2015). Aspects psychologiques et motivationnels du traitement par ventilation en pression positive continue. *Association Lyonnaise de Logistique Posthospitalière.*
20. **Putois, B.** (2015). Strategy to improve CPAP compliance. *14<sup>th</sup> International Conference on Home Mechanical Ventilation, Lyon, France.*
21. **Putois, B.** (2014). Web-based education tool for OSA Patient. *The 2014 annual Meeting of the Lebanese Pulmonary Society, Beyrouth.*
22. **Putois, B.** (Fev 2013). Transfert des connaissances scientifiques et cliniques sur le stress et sa gestion vers un serious-game. *SBT - HappyNeuron, Lyon.*
23. **Putois, B.** (2012). Intégrer le mindfulness dans un serious-game de gestion du stress. *Scientific Brain Training, Lyon.*
24. **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.*
25. **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.*

#### Conference for general public (n = 27)

---

1. **Putois B.** (2023). Le Sommeil du jeune enfant. Département de l'ain, PMI, Belley.
2. **Putois B.** (2022). Bien Dormir, un rêve ? Les clés d'un bon Sommeil. Fête de la Science, MJC, Bourg-en-Bresse.
3. **Putois B.** (2020). Un bon sommeil, le rêve ? EOVID Webinar.
4. **Putois, B.** (Sept 2019). La cessation d'activité des prêtres. Cavimac, Puimisson.
5. **Putois, B.** (Juin 2018). La cessation d'activité des prêtres. Cavimac, Clermont-Ferrand.
6. **Putois, B.** (Oct 2017). La cessation d'activité des prêtres. Cavimac, Boulogne.
7. **Putois, B.** (Oct 2017). Prévention du burn-out. Cavimac, Rodez.
8. **Putois, B.** (Avr 2017). La cessation d'activité des prêtres. Cavimac, Lisieux.
9. **Putois, B.** (Sep 2016). Le sommeil des seniors. Pôle de Gériatologie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Besançon.
10. **Putois, B.** (Avr 2016). Approfondissez votre sommeil. Fondation APRIL, Marseilles
11. **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.
12. **Putois, B.** (Déc 2015). Approfondissez votre sommeil. Fondation APRIL, Lille.
13. **Putois, B.** (Nov 2015). Le sommeil des seniors. Pôle de Gériatologie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Gray.
14. **Putois, B.** (Oct 2015). Le sommeil des seniors. Pôle de Gériatologie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Saint Claude.
15. **Putois, B.** (Sept 2015). Le sommeil des seniors. Pôle de Gériatologie interrégional Bourgogne & Franche-Comté, Amancey.
16. **Putois, B.** (Avr 2016). La cessation d'activité des prêtres. Cavimac, Lisieux.

17. **Putois, B.** (Juin 2015). Santé et sommeil. La clé d'une bonne santé. Assemblée générale de l'association des assurés d'APRIL, Lyon.
18. **Putois, B.** (Juin 2015). Aider son enfant à faire ses nuits. Relais Assistantes Maternelles Parents Gex Thoiry, Ain.
19. **Putois, B.** (Avr 2015). Approfondissez votre sommeil. Fondation APRIL, Lyon.
20. **Putois, B.** (Avr 2014). Comment augmenter l'observance à la CPAP des patients apnéiques? Apard, Montpellier.
21. **Putois, B.** (Avr 2014). La cessation d'activité des prêtres. Cavimac, Lisieux.
22. **Putois, B.** (Mai 2014). Préparation de la retraite, les aspects psychologiques. ISBA, Dompièrres.
23. **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.
24. **Putois, B.** (Avr 2013). Approfondissez votre sommeil. Fondation APRIL, Lille.
25. **Putois, B.** (Fev 2013). Approfondissez votre sommeil. Fondation APRIL, Lyon.
26. **Putois, B.** (Fev 2013). Transfert des connaissances scientifiques et cliniques sur le stress et sa gestion vers un serious-game. SBT - HappyNeuron, Lyon.
27. **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.

### Communication congress poster (n = 24)

1. Spencer, J., Gustin, M-P, Anders, R., Chapoutot, M., Leslie, W., Schoendorff, B., Golijani-Moghaddam, N, Dawson D.L., Peter-Derex, L., **Putois, B.** (2023) Validation française de l'échelle : Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy. Congrès de l'AFTCC. Paris.
2. **Putois, B., & Chapoutot, M** (2023). La thérapie d'acceptation et d'engagement de l'insomnie. Congrès de l'AFTCC. Paris.
3. **Putois, B., & Chapoutot, M** (2023). Nouveau traitement de l'insomnie chronique : La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement de l'insomnie (ACT-i). Congrès de la SFRMS, Lille.
4. Lecuelle, F., Leslie, W., Gustin, M-P, Franco, P., **Putois, B.** (2023) Synthèse de symposium sur l'insomnie comportementale du jeune enfant 2019 (0-6 ans). Congrès de la SFRMS, Lille.
5. Lecuelle, F., Leslie, W., Gustin, M-P, Franco, P., **Putois, B.** (2023) Quels traitements sont recommandés pour l'insomnie comportementale du jeune enfant de moins de 6 ans ? Congrès de la société Française de Pédiatrie. Juin. Marseille.
6. Royant-Parola S, Hartley S, Colas des Francs C, Aussert F, Tobie C, Bioulac-Rogier S, **Putois B**, Brion A, Parenti A, Mazza S, Plancoulaine S, Franco P, Schröder C. (2022). Développement et mise en ligne d'un questionnaire du sommeil destiné aux adolescents. Congrès de la SFRMS, Lille 24-26 nov., France.
7. Rouane N., Chaussoy L., Lecuelle F., Leslie W., Bruni O., Lecendreau M., Mindell J-A, Franco P., **Putois B.** (2022). Des livres à dormir debout ! Congrès de Pédiatrie, Lille 1-3 juin, France.
8. Lecuelle F., Franco P., Gustin M.P., **Putois B.** (2022). Traitement de l'insomnie comportementale du jeune enfant de moins de 6 ans : Une revue systématique. Congrès de la SFRMS, Lille 24-26 nov., France.
9. Willemain-Petignat, et al., Putois, B. (2022). Risk and Protective Factors in Relation to PTSD and Burnout in Police Officers. 17th Conference of the Swiss Psychological Society 2022. Zurich, Switzerland. Lecuelle F.,
10. 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.
11. Chaussoy L., Cavalli E., Lecuelle F., Zourou F., Herbillon 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. **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)

17. **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).
18. 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).
19. 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).
20. 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).
21. 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).
22. **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.
23. **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 (ESCP). Marseilles (France).
24. **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).

#### Television Press interviews (n = 11)

- |     |            |                                                                                  |
|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 13.12.2024 | France 5, Le magazine de la santé (psychotherapy for nightmare)                  |
| 2.  | 03.04.2024 | TF1, le Quotidien (ACT for insomnia)                                             |
| 3.  | 18.06.2023 | France 2, Le journal de 20h (psychotherapy for nightmare)                        |
| 4.  | 08.05.2023 | France 5, Le magazine de la santé (psychotherapy for nightmare)                  |
| 5.  | 09.10.2022 | RTS, Mise au point (psychotherapy for benzodiazepines withdrawal)                |
| 6.  | 31.05.2022 | France 5, Le magazine de la santé (psychotherapy for benzodiazepines withdrawal) |
| 7.  | 02.03.2022 | France 5, Le magazine de la santé (psychotherapy for nightmare)                  |
| 8.  | 17.09.2021 | M6, Le 12:45 (psychotherapy for benzodiazepines withdrawal)                      |
| 9.  | 26.01.2021 | France 5, Le magazine de la santé (psychotherapy for nightmare)                  |
| 10. | 07.10.2020 | M6, Le 12h45 (psychotherapy for nightmare)                                       |
| 11. | 21.01.2020 | BFMTV (psychotherapy for nightmare)                                              |

#### Radio Press interviews (n = 19)

- |     |            |                                                                                                 |
|-----|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 26.11.2025 | RCF – Bien Comprendre (Sleep)                                                                   |
| 2.  | 11.03.2025 | Africa Radio (Sleep of adolescents)                                                             |
| 3.  | 12.04.2024 | RTL, L'Invité de RTL Midi, (Sleep)                                                              |
| 4.  | 16.10.2023 | RFI, priorité santé (ACT for insomnia)                                                          |
| 5.  | 15.09.2023 | Radio Notre-Dame (ACT for insomnia)                                                             |
| 6.  | 28.08.2023 | France Inter, Grand bien vous fasse ! (ACT for insomnia)                                        |
| 7.  | 05.04.2022 | RFI Brésil. (CBT & benzodiazepines withdrawal)                                                  |
| 8.  | 14.02.2022 | Rhône FM. (CBT & benzodiazepines withdrawal)                                                    |
| 9.  | 23.12.2021 | Radio Télévision Suisse, L'actu des sciences et de la santé, (CBT & benzodiazepines withdrawal) |
| 10. | 15.11.2021 | Radio Télévision Suisse, Bastien Confino, Vacarme (CBT for nightmare)                           |
| 11. | 19.08.2021 | France Info, Le billet sciences. (CBT & benzodiazepines withdrawal)                             |
| 12. | 18.06.2021 | France Bleu Azur, Journal (Sleep)                                                               |
| 13. | 12.12.2020 | France Bleu Corse, Si on en parlait ? (CBT for nightmare)                                       |
| 14. | 29.09.2020 | RFI, Autour de la question (CBT for nightmare)                                                  |
| 15. | 22.09.2020 | France Inter, Grand bien vous fasse ! (CBT for nightmare)                                       |
| 16. | 19.09.2014 | Europe 1, Journal (CBT for nightmare)                                                           |
| 17. | 11.09.2014 | PHARE FM (CBT for nightmare)                                                                    |

18. 27.06.2014 France culture, Science publique (CBT for nightmare)
19. 03.07.2014 France Inter, Revue de presse (CBT for nightmare)

### Written press interview (n = 39)

---

1. 04.03.2026 Top Santé (insomnie)
2. 01.07.2025 Pleine vie (sommeil et période estival)
3. 01.02.2025 Elle (Women and Insomnia)
4. 15.09.2024 Le Pèlerin (Insomnia)
5. 01.03.2024 Pleine Vie (Insomnia)
6. 01.01.2024 Cerveau et Psycho (Insomnia)
7. 11.12.2023 Femme Actuelle (Insomnia)
8. 01.12.2023 Alternative Santé (Insomnia)
9. 29.11.2023 Marie Claire (mind-body problem in nightmare)
10. 19.11.2023 Ouest-France (Light and sleep)
11. 17.11.2023 Le progress (Insomnia)
12. 06.11.2023 TOP Santé (CBT for nightmare)
13. 13.09.2023 Le Progrès (Screen and sleep)
14. 14.05.2023 Le Figaro (CBT for nightmare)
15. 08.05.2023 Femme Actuelle (CBT for nightmare)
16. 01.11.2022 Santé Magazine (Sleep advices)
17. 01.08.2022 MédMag (CBT for insomnia)
18. 01.02.2022 Magazine Pleine vie (CBT for nightmare)
19. 01.10.2021 Santé Revue Seniors (CBT for nightmare)
20. 17.08.2021 Le Monde (CBT for benzodiazepines withdrawal)
21. 04.08.2021 Le Monde (CBT for nightmare)
22. 01.04.2021 L'école des parents (CBT for nightmare)
23. 19.03.2021 Le Progrès (CBT for nightmare)
24. 01.02.2021 Version Femina (psychotherapy for nightmare)
25. 15.01.2021 Ouest France L'édition du soir (CBT for nightmare)
26. 01.01.2021 Psychologies magazine (CBT for nightmare)
27. 01.12.2020 Fémitude (CBT for nightmare)
28. 01.12.2020 Cerveau & Psycho (CBT for nightmare)
29. 01.11.2020 Santé Info (CBT for nightmare)
30. 20.10.2020 Le Progrès (CBT for nightmare)
31. 01.10.2020 Psychologies magazine (CBT for nightmare)
32. 21.09.2020 Sud Ouest (CBT for nightmare)
33. 21.09.2020 Le Figaro (CBT for nightmare)
34. 20.01.2020 Le Parisien (CBT for nightmare)
35. 05.04.2015 Le Progrès et le Dauphiné (CBT for nightmare)
36. 01.10.2014 Le Figaro (CBT for nightmare)
37. 16.09.2014 20minutes de Lyon (psychothe CBT rapy for nightmare)
38. 30.07.2014 L'express (CBT for nightmare)
39. 01.07.2014 Sciences et vie telepsychology, (CBT for nightmare)

### Web interview (n = 5)

---

1. 10.03.2025 Le Manal Show (Insomnia)
2. 01.09.2024 Métamorphose Le Podcast (CBT for insomnia)
3. 03.05.2021 Métamorphose Le Podcast (CBT for nightmare)
4. 01.11.2020 Bruxelles Culture (CBT for nightmare)
5. 18.09.2014 mytf1.fr (CBT for nightmare)

### CERTIFICATIONS & TRAINING

---

- **2023** Authorization to practice psychotherapy and reimbursement by mandatory health insurance (AOS) in Switzerland (Vaud)
- **2022** Validation of the equivalence of CBT Psychotherapist in Switzerland
- **2022** European EMDR practitioner (EMDR Europe Association, Switzerland Association)
- **2022** Investigateur-Promoteur for clinical research (UNIL CHUV Unisanté, CER-VD)



- **2021** TRREE training programme in research ethics evaluation (Good Clinical Practice, Research Ethics Evaluation, Swiss National Supplement) (FMH, FPH)
  - **2016** Vaud delegated psychotherapy practice agreement
  - **2014** Validation of the diploma of Psychologist in Switzerland
  - **2011** French CBT psychotherapy practice agreement
  - **2010** Master in Clinical psychology, psychopathology and psychotherapy (Paris 8 University)
  - **2009** PhD in Sciences Cognitives (Lyon 2 University)
  - **2006** Research Master 2 in Sciences Cognitives (Lyon 2 University)
- **Certification in:** Eye Movement Desensitization and Reprocessing EMDR for children level 1 (2026), Eye Movement Desensitization and Reprocessing EMDR (2016-2022-2026), Therapeutic Patient Education (2013), Sleep physiology and pathology (2012), Cognitive and Behavioral Therapy CBT (2006-2010), Acceptance and Commitment Therapy ACT (2008-2010)
- **Postgraduate education: >600h**
    - 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 (2019)
    - Aspects juridiques de l'aide aux victimes (2019)
    - Good Clinical Practice achievement (2021)
    - Investigateur-Promoteur for clinical research (2022)
    - Comment adapter l'EMDR au traitement des personnes souffrant de traumatismes complexes et de troubles dissociatifs (2023)
    - Trauma Focus ACT (2025)
    - EMDR children niveau 1 (2026)

## TEACHING in UNIVERSITY

---

- **University teaching (2003 – ...):**
  - **Swiss Distance Learning University - UniDistance (2011 - ...):** Bachelor's in Psychology: Cognitive Psychology, Psychopathology. Master's in Psychology: Introduction to Psychotherapy, Psychological crisis management (actually: 40 ECTS / year).
  - **Lyon 1 University (2015 - ...):** Post-grade certification in Sleep Medicine for adults and for children (CBT for sleep disorders).
  - **Marseille University (2025 - ...):** Post-grade Psychotraumatologie. Introduction à la victimologie et à la transculturalité (Sleep and Psychotraumatology).
  - **Lyon 2 University (2003-2019):** Bachelor's in Psychology: Statistic for psychologist, Research methodology, Cognitive Neurosciences of Anxiety.
- **Mentoring Activities (2012 – ...):** 2 Ph.D. theses currently co-directing in Psychology and Neurosciences, 23 Clinical Master2's in Psychology, 23 Research Master2's in Psychology, 6 Clinical Master1's in Psychology, 14 Bachelor's in Psychology.

## CBT PSYCHOTHERAPIST EXPERIENCES

---

My psychotherapeutic practice is specialized in sleep disorders, anxiety disorders and trauma disorders. My psychotherapeutic approach is Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Imagery Rehearsal Therapy (IRT).

**2021 – ...**      **Independent activity**  
*Avenue Collonges 9. 1004 Lausanne. Switzerland*

Psychologist-Psychotherapist FSP.

- 2014 – ... Independent activity – Psytraining – Dormium**  
*13 place carriat. 01000 Bourg-En-Bresse. France*  
Director and Psychotherapist (CBT, ACT, EMDR) for sleep disorders, traumatic disorders, depression and anxiety disorders in children and adults.
- 2014 – 20 Hospice Civile de Lyon – Hôpital Femme Mère Enfant – Service Epilepsie & Sommeil**  
*59 bd Pinel, 69500 Bron. France*  
CBT for sleep disorders and comorbidities in children.
- 2016 – 19 Centre Lausannois de Médecine du sommeil**  
*Avenue Juste-Olivier 21, 1006 Lausanne. Switzerland*  
Delegated psychotherapy (CBT, ACT, EMDR, IRT), anxiety disorder, sleep disorder, mood disorder, in adults.
- 2014 – 18 Association nationale pour la promotion des connaissances sur le sommeil**  
*292 Rue Vendôme 69003 Lyon. France*  
Psychotherapy for chronic nightmares (IRT) and post-traumatic stress disorder.
- 2010 – 12 Association pour la prévention et la prise en charge des troubles du sommeil**  
*Hopital Pierre Wertheimer. 59 bd Pinel. 69677 Bron. France.*  
Psychotherapy (CBT groups) of adults suffering from insomnia and hypnotic dependance, care coordination, webmaster.
- 2011 Centre Hospitalier Le Vinatier – Service universitaire de réhabilitation**  
*98 rue Boileau. 69006 Lyon. France*  
Psychotherapy (ACT, cardiac coherence), cannabis groups for patients with schizophrenia.

## PSYCHOTHERAPEUTIC RESEARCH EXPERIENCES

- **2019 - ... : Associate Researcher at INSERM** - Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon - Inserm U1028 / CNRS UMR5292 - CH Le Vinatier - Bâtiment 452 - 95 Bd Pinel. 69675 BRON Cedex.
- Principal Investigator in 4 academic studies on Remote Cognitive Behavioral Therapy for sleep disorders:
  - Cognitive and Behavioral Therapy for children insomnia (in progress).
  - Remote Acceptance and Commitment Therapy for benzodiazepine dependance (in progress).
  - Remote Acceptance and Commitment Therapy for Insomnia.
  - Remote Imagery Rehearsal Therapy for chronic nightmare and Traumatic disorder.
- Principal Investigator in 5 academic studies on Psychometric validation of Psychopathological Questionnaires: SDSC, SHSC, QDEPB, CIWA-B, ComPACT.
- Themes: Sleep Disorders, Insomnia, Nightmares, Post-traumatic stress disorder, CBT, ACT, IRT, EMDR.

## GRANTS & FUNDING

|      |                                                              |                                                                                                                           |                        |                |
|------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|
| 2020 | Fondation ALCEA                                              | Grant: Acceptance and Commitment Therapy for Hypnotic dependance                                                          | Principal investigator | Non communiqué |
| 2016 | Fondation APRIL                                              | Grant: Acceptance and Commitment Therapy for Insomnia                                                                     | Principal investigator | 20'000 €       |
| 2014 | Fondation Vinci Autoroute                                    | Grant: Imagery Rehearsal Therapy for chronic nightmare and Traumatic disorder                                             | Principal investigator | 29'610 €       |
| 2014 | Association Lyonnaise de Logistique Posthospitalière         | Grant: Cognitive and emotional dimension of Obstructive Sleep Apnea Syndrome and Continuous Positive Pressure Ventilation | Principal investigator | 6'000 €        |
| 2013 | Unasdom union nationale des associations de santé à domicile | Funding: Telehealth services to improve CPAP nonadherence for sleep apnea syndrome patient                                | Principal investigator | 77'130 €       |

## MEMBERSHIPS IN SCIENTIFIC SOCIETIES

Association EMDR Suisse .....2022-...

European Sleep Research Society – ESRS .....2022-...

Groupe de Travail du sommeil de l'enfant et de l'adolescent de la SFRMS .....2022-...

Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil .....2022-...

Société Suisse de TCC .....2018-...

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Association Française de TCC .....                                                             | 2018-...  |
| Fédération Suisse des Psychologues .....                                                       | 2017-...  |
| Association Vaudoise des Psychologues.....                                                     | 2017-...  |
| ABC Psychotraumas .....                                                                        | 2014-...  |
| Association nationale pour la PROMotion des connaissances sur le SOMmeil .....                 | 2012-...  |
| Réseau francophone de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (ACT) .....              | 2009-12   |
| Cercle des Thérapies Cognitives et Comportementales .....                                      | 2008-11   |
| Fédération nationale des étudiants et jeunes chercheurs en Sciences Cognitives – FRESCO .....  | 2004-2011 |
| Association des étudiants et jeunes chercheurs en Sciences Cognitives du Rhône – ESTIGMA ..... | 2004      |