

Dr méd. Tifenn RAFFRAY, M.Sc.

Médecin spécialiste en Psychiatrie et psychothérapie

Certificat de capacité en médecine du sommeil, SSSC

Certificat de direction d'un centre de médecine du sommeil, SSSC

EXPERIENCE PROFESSIONNELLE

Depuis mars 2018

Co-Directrice, centre du sommeil de Florimont, Lausanne.

Médecin agréée, centre d'investigation et de recherche sur le sommeil (CIRS), département de médecine interne, CHUV, Lausanne.

De 2017 à 2018

Médecin psychiatre en pratique privée, Lausanne

De 2012 à 2018

Cheffe de clinique, centre d'investigation et de recherche sur le sommeil (CIRS), département de médecine interne, CHUV, Lausanne.

De 2013 à 2017

Directrice médicale adjointe, Les Toises - Centre de psychiatrie et psychothérapie, Lausanne.

De 2010 à 2013

Cheffe de clinique, unité Jaspers, volet hospitalier, site de Cery, département de psychiatrie, CHUV, Lausanne.

FORMATION ET DIPLOMES POST GRADUES

2010

Master de Biologie Intégrative et Physiologie, spécialité Neurosciences, Université Pierre et Marie Curie, France (2010) – Mémoire « Polymorphisme du transporteur de la sérotonine et insomnie en réponse au stress » (Directrice : Prof. Mary Carskadon)

2008

Diplôme d'Etudes Spécialisées en Psychiatrie, Université Versailles Saint Quentin en Yvelines, France (2008) – Mémoire « Symptômes obsessionnels compulsifs et anorexie mentale » (Directeur : Prof. Roland Dardennes)

Reconnaissance MEBEKO le 24.10.2011 : Médecin spécialiste en Psychiatrie et psychothérapie

Diplôme d'Etat de Docteur en Médecine, Université Versailles Saint Quentin en Yvelines, France (2008) – Thèse « Evaluation de l'insomnie chez les patients souffrant de troubles anxieux » (Directeur : Prof. Antoine Péliissolo)

Reconnaissance MEBEKO le 19.10.2011 : diplôme de médecin

2004

Diplôme Inter Universitaire « Le sommeil et sa pathologie », Université Pierre et Marie Curie, France (2004), stage pratique effectué au Centre du Sommeil de l'Hôtel-Dieu, Paris (Prof. Léger)

2003

Certificat de Synthèse Clinique et Thérapeutique (diplôme de médecin), Université Versailles Saint Quentin en Yvelines, France (2003)

FORMATION POST GRADUEE

Association Française de Thérapies Cognitives et Comportementales : formation de psychothérapeute praticien, validée en août 2011.

Formation spécialisée en psychiatrie : Internat en Psychiatrie, Assistance Publique – Hôpitaux de Paris, Université Versailles Saint Quentin en Yvelines, France (2003-2008).

- Psychiatrie générale, service universitaire, centre hospitalier de Versailles.
- Service Médico Psychiatrique Régional, maison d'arrêt de Fresnes.
- Psychiatrie générale, centre hospitalier René Dubos, Pontoise.
- Clinique d'Investigation des Comportements et des Cognitions, Service de Psychiatrie Adulte du Prof. Allilaire, Centre Hospitalier Universitaire Pitié-Salpêtrière, Paris.
- Consultations ambulatoires pour enfants et adolescents, centre hospitalier spécialisé Erasme, Anthony.
- Pédopsychiatrie de liaison, service du Prof. Gorse, centre hospitalier universitaire Necker Enfants Malades, Paris.
- Unité d'hospitalisation adulte spécialisée dans la prise en charge des troubles du comportement alimentaire, service universitaire du Prof. Rouillon, clinique des maladies mentales et de l'encéphale, centre hospitalier spécialisé Sainte Anne, Paris.
- Consultations ambulatoires et hôpital de jour pour adultes, service universitaire du Prof. Rouillon, clinique des maladies mentales et de l'encéphale, centre hospitalier spécialisé Sainte Anne, Paris.

Formation clinique spécialisée en médecine du sommeil

- **Visiting Medical Student**, Sleep Disorders Clinic, Prof. Christian Guilleminault, Stanford University, Palo Alto, USA. 2001.
- **Interne en médecine (temps partiel)**, Centre du Sommeil et de la Vigilance, Hôpital de l'Hôtel-Dieu, Université Paris 5, Service du Prof. Léger, Paris, France. 2003-2005.
- **Visiting Scientist**, Sleep Disorders Clinic, Prof. Christian Guilleminault & Prof. Rachel Mamber, Stanford University, Palo Alto, USA, 2006.
- **Medical observer, Brown University School of Medicine, Lifespan Hospital, Pediatric Sleep Clinic**, Prof. Judy Owens & Prof. Julie Boergers. 2008-2010.
- **Medial observer, Brown University, Lifespan Hospital, Insomnia Clinic**, Prof. Donn Posner, 2009-2010.

Formation et expérience en recherche clinique.

Assistante de recherche, Centre du sommeil et de la vigilance, Hôpital de l'Hôtel-Dieu, Paris, France (1998-2008), Prof. Damien Léger.

Visiting Medical Student, Sleep Disorders Clinic, Stanford University, Palo Alto, USA (3 mois, 2001), Prof. Christian Guilleminault.

Postdoctoral Research Fellowship, E.P. Bradley Sleep and Chronobiology Laboratory (Prof. Mary A Carskadon), Department of Psychiatry and Human Behavior, Brown University, Providence, USA (2008-2010),

AUTRES EXPERIENCES PROFESSIONNELLES

- **Psychiatre remplaçante**, cliniques psychiatriques en France, 2006-2008.
- **Chef de projet**, European Sleep Center, Paris, France (2008) : développement, mise en place et animation de projets de gestion du sommeil et de la vigilance en entreprise et chez des sportifs de haut niveau. Animations visant à la promotion du sommeil et de la vigilance auprès du grand public (Journée du Sommeil, exposition pour l'inauguration de la Maison des adolescents, Paris).

ACTIVITE D'ENSEIGNEMENT

Depuis 2019 :

Enseignante dans le cadre du **master en psychologie de l'enfant**, Université de Lausanne.

Depuis 2016 :

Enseignante dans le cadre de la formation post-gradués de psychiatrie, **CEPPUSPP**, Université de Lausanne

Depuis 2013 :

Enseignante dans le cadre du **Master en Thérapies Comportementales et Cognitives**, Université de Lausanne

2010-2013

Adjunct Assistant Professor, E.P. Bradley Sleep and Chronobiology Research Laboratory. Department of Psychiatry and Human Behavior, Warren Alpert Medical School of Brown University, Brown University, Providence, RI, USA.

Interventions ponctuelles :

- **Université de Lausanne** : semaine intensive de formation en TCC, Formation Continue UNIL EPFL, Lausanne (2013). Troubles du sommeil.
- **« Journal Club » - Bibliographie hebdomadaire**
Bradley Sleep Laboratory, Department of Psychiatry and Human Behavior, Brown University, Providence, USA (2009-2010).
- **Instituts de Formation aux Soins Infirmiers**
 - Cours de psychiatrie, IFSI de l'hôpital Foch, Suresnes, France (2004-2005).
 - Cours de psychiatrie, IFSI de l'hôpital René Dubos, Pontoise, France (2004-2005).
- **Interventions dans des entreprises, organismes de formation et associations.**
 - Cours de psychiatrie, Ecole de formation psycho-pédagogique, Paris, France (2005).
 - Sommeil et nutrition, Service de médecine du travail, Renault, France (2005).
 - Gestion du travail de nuit, Service de médecine du travail, Renault, France (2006-2008).

- Projet EAAD (European Association Against Depression), Pontoise, France (2007).
- Rythmes circadiens, Diplôme Universitaire de technicien du sommeil, Université René Descartes, Paris, France (2007).
- Gestion du travail de nuit, Service de médecine du travail, FedEx, France (2007-2008).
- La sieste en entreprise, Service de médecine du travail, Renault, France (2008).
- L'anorexie mentale, Maison des adolescents, Beauvais, France (2008).
- Cancer and Sleep, Women and Infant Hospital, Providence, USA (2009).
- TCC pour l'insomnie, CIRIS, CHUV, Lausanne (2011)
- Dépression saisonnière et luminothérapie, Les Jeudis de la PMU, CHUV, Lausanne (2012)
- Evaluation et prise en charge de l'insomnie, Formation Continue pour les Médecins Généralistes, Martigny, Suisse (2012).
- Prise en charge de l'insomnie, Formation Continue, Société Neuchâteloise de Médecine, Neuchâtel (2014).
- Rythmes et dépression : en pratique. Symposium Eli Lilly, Les Toises, Lausanne, Suisse (2014)
- Traitement de l'épisode dépressif : actualités. Séminaire Tribune Médicale, Lausanne, Suisse (2014)
- Traitement de l'épisode dépressif : actualités. Symposium Schwabe Pharma, Bordeaux, France (2014)
- Traitement de l'insomnie par thérapie cognitivo-comportementale. Journée de l'Association Suisse de Diagnostic Neurophysiologique, CHUV, Lausanne, Suisse (2014)
- Docteur, je reprendrai bien un petit somnifère. Journée gériatrie de l'Association Vaudoise des Médecins de Famille. CHUV, Lausanne (2015).
- Le sommeil en prison. Service de médecine et psychiatrie pénitentiaire, département de psychiatrie, CHUV, Lausanne, Suisse (2015).
- Insomnie : état des connaissances et recommandations thérapeutiques actuelles. Journée annuelle du service de médecine et psychiatrie pénitentiaire, département de psychiatrie, CHUV, Lausanne, Suisse (2015).
- Overcoming JetLag, Nestlé, Vevey, Suisse (2018)
- Place de l'évaluation psychologique dans le bilan de l'hypersomnie, Journée Suisse du Sommeil, Genève (2019)
- Thérapies non médicamenteuses de la narcolepsie. Atelier franco-suisse de la narcolepsie, Annecy, France (2019)
- Prise en charge non médicamenteuse de l'insomnie. Journées de la vaudoise, Lausanne, Suisse (2020)
- Prise en charge non médicamenteuse de l'insomnie. FOMF Psychiatrie et Psychothérapie Update Refresher, Lausanne, Suisse (2020)

BOURSES ET PRIX

- **Bourse de recherche**, financement d'un stage postdoctoral d'un an aux Etats-Unis, Institut Servier, France (2009)

- **Félicitations du jury et médaille d'argent de l'université**, thèse du diplôme d'état de docteur en médecine (2008)
- **Stanford – France Exchange Program**, Stanford University, Palo Alto, USA – “CBT for Insomnia” (2006)

COMMUNICATIONS SCIENTIFIQUES

Publications dans des revues à comité de relecture

- Van Reen E, Sharkey KM, Roane BM, Barker D, Seifer R, **Raffray T**, Bond TL, Carskadon MA. Sex of college students moderates associations among bedtime, time in bed, and circadian phase angle. *J Biol Rhythms* 2013, 28(6):425-431.
- **Raffray T**, Bond TL, Pelissolo A. Insomnia in patients with social phobia: role of depression and anxiety. *Psychiatry Research* 2011, 189(2):315-17.
- Tarokh L, **Raffray T**, Van Reen E, Carskadon MA. Physiology of normal sleep in adolescents. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews* 2010; 21:401-17.
- Léger D, Elbaz M, **Raffray T**, Metlaine A, Bayon V, Duforez F. Sleep management and the performance of eight sailors in the Tour de France a la voile yacht race. *J Sports Sci* 2007, 25:1-8.
- Gauriau C, **Raffray T**, Choudat D, Corman B, Léger D. Objective improvement of sleep disorders in the elderly by a health education program. *Presse Med* 2007, 36(12Pt1):1721-31.
- Léger D, Scheuermaier K, **Raffray T**, Metlaine A, Choudat D, Guilleminault C. HD-16: a new quality of life instrument specifically designed for insomnia. *Sleep Med* 2005,6: 191-8.
- Gauriau C, **Raffray T**, Elbaz M, Corman B, Léger D. Evaluation by actigraphy and sleep log of a sleep education program in elderly: a pilot study. *Médecine du sommeil* 2005, 5:17-24.
- Guilleminault C, Powell NB, Martinez S, Kushida C, **Raffray T**, Palombini L, Philip P. Preliminary observations on the effects of sleep time in a sleep restriction paradigm. *Sleep Med* 2003; 4:177-84.

Publications dans des revues sans comité de relecture

- **Raffray T**, Cornette F. Avec ou sans médicaments ? Les possibilités de traitement non pharmacologique de l'insomnie. *Psychoscope* 2013, 16-19.
- **Raffray T**. Troubles du sommeil et douleurs chroniques. *Abstract Psychiatrie* 2008, 11.
- **Raffray T**. Modifications du sommeil dans l'anorexie et la boulimie. *Médecine du sommeil* 2007,13:27-30.
- **Raffray T**, Pelissolo A. Comorbidity in obsessive-compulsive disorder. *Rev Prat* 2007,57:37-41.
- Pelissolo A, **Raffray T**. Epidemiology of obsessive-compulsive disorder. *Rev Prat* 2007,57:34-5.
- **Raffray T**, Léger D. Syndrome d'apnées du sommeil et somnolence diurne : symptômes, diagnostic et aspects légaux. *Nutrition diabète et facteurs de risque* 2006,4(24)83-87.
- Emmanuelli J, Léger D, Giordanella JP, **Raffray T**, Muzet A. [Sleep in the Paris area]. *Enquête CPAM-Hôtel Dieu*. CPAM 2004.

- Léger D, **Raffray T**, Metlaine A. [Shift work: how to minimise the consequences on health ?]. Rev Prat – Médecine Générale 2003,17:469-71.
- Léger D, Hommey N, **Raffray T**. Le rêve des aveugles. NeuropsychyNews 2002,1(1),19-22.
- Léger D, Stal V, **Raffray T**. La luminothérapie comme traitement des troubles du sommeil chez les personnes âgées. La revue de Gériatrie 2002;27:723-8.
- Léger D, Stal V, **Raffray T**, Dib M, Paillard M. Conséquences diurnes de l'insomnie. Rev Neurol 2001,157:1270-8.

Chapitres de livres

- Haba-Rubio J, **Raffray T**. Les troubles du sommeil. In : Clerc MT, Mall JF, Von Gunten A. Vademecum de psychogériatrie RMS éditions ; 2020.
- **Raffray T**, Van Reen E, Tarokh L, Carskadon MA. Circadian Rhythm Disorders. In: Kothare S, Kotagal S, editors. Sleep in childhood neurological disorders. New York: Demos Medical Publisher; 2010, p245-261.
- Léger D, **Raffray T**. Certificats et médecine légale. In: Perrot S, editor. Thérapeutique pratique. Paris: Med-Line; 2007, p1031-54.
- Pelissolo A, **Raffray T**, Marchand F. Troubles du sommeil. In: Guedj MJ, Pascal JP, editors. La psychiatrie en urgence. Paris: Editions de l'interligne; 2006, p157-61.
- Léger D, **Raffray T**. Certificats et médecine légale. In: Perrot S, editor. Thérapeutique pratique. Paris: Med-Line; 2006, p1059-82.
- Léger D, **Raffray T**. Certificats et médecine légale. In: Perrot S, editor. Thérapeutique pratique. Paris: Med-Line; 2005, p 1043-63.

Posters

- Van Reen E, Roane BM, Sharkey KM, **Raffray T**, Bond TL, Seifer R, Carskadon MA. College-aged women go to bed at a later circadian phase than men. 27th Annual meeting of the Association of Professional Sleep Societies. 1-5 Juin 2011, Baltimore, MD, USA. Sleep 2013, 36: 0129.
- Sharkey KM, Roane BM, Van Reen E, Bond T, **Raffray T**, Carskadon MA. Association of circadian phase with bedtimes and rise times: role of total sleep time. 1-5 Juin 2011, Baltimore, MD, USA. Sleep 2013, 36: 0132
- Carskadon MA, Sharkey KM, **Raffray T**, Roane BM, Bond T, Knopik V, McGeary J. Depressed mood, chronic short sleep, and 5-HTTLPR polymorphism: preliminary report of a gene x environment interaction. 6th Quadriennial meeting of the World Sleep Federation. 16-20 Octobre 2011, Kyoto, Japan. Sleep and Biological Rhythms 2011, PO-2053-AS12, 360.
- **Raffray T**, McGeary J, Knopick V, Roane BM, Sharkey KM, Carskadon MA. 5-HTTLPR polymorphisms and vulnerability to stress-related sleep disturbances. 25th Annual meeting of the Association of Professional Sleep Societies. 11-15 Juin 2011, Mineapolis, MN, USA. Sleep 2011, 34: 0561.
- Roane BM, **Raffray T**, Sharkey KM, Loxley M, Gredvig-Ardito C, Carskadon MA. Exploring the link between F.I.R.S.T. scores in high school students and subsequent insomnia following the transition into college. 25th Annual meeting of the Association of Professional Sleep Societies. 11-15 Juin 2011, Mineapolis, MN, USA. Sleep 2011, 34: 0537.
- Roane BM, **Raffray T**, Sharkey KM, Loxley M, Gredvig-Ardito C, Carskadon MA. Reliability of assessing mood in the context of sleep. 25th Annual meeting of the

Association of Professional Sleep Societies. 11-15 Juin 2011, Mineapolis, MN, USA. Sleep 2011, 34: 0322.

- Roane BM, **Raffray T**, Seifer R, Sharkey KM, Loxley M, Gredvig-Ardito C, Carskadon MA. Reliability of a scale assessing depressed mood in the context of sleep. Department of Psychiatry and Human Behavior Research Day, Brown University, Providence, RI, USA. 9 Mars 2011.
- **Raffray T**, Bond TL, Carskadon MA. Evaluation of the Bradley Sleepiness Scale specifically designed for late adolescence and early adulthood: preliminary results. 24th Annual meeting of the Association of Professional Sleep Societies. 5-6 Juin 2010, San Antonio, TX, USA. Sleep 2010, 33: 0926.
- **Raffray T**, Pélissier S, Gauriau C, Duforez F, Elbaz M. Personalization of falling-asleep and waking-up enhancement programs: pilot study. 24th Annual meeting of the Association of Professional Sleep Societies. 5-6 Juin 2010, San Antonio, TX, USA. Sleep 2010, 33: 0926.
- Bond TL, **Raffray T**, Smith LJ, Sharkey KM, Carskadon MA. Interpreting Pittsburgh Sleep Quality Index scores of individuals recently admitted to college. 24th Annual meeting of the Association of Professional Sleep Societies. 5-6 Juin 2010, San Antonio, TX, USA. Sleep 2010, 33: 0319.
- Nowakowski S, Bond TL, **Raffray T**, Sharkey KM, Carskadon MA. Subjective sleep and daytime functioning in older adolescents: preliminary results from an online questionnaire. 24th Annual meeting of the Association of Professional Sleep Societies. 5-6 Juin 2010, San Antonio, TX, USA. Sleep 2010, 33: 1029.
- **Raffray T**, Gauriau C, Duforez F, Léger D. Personnalisation d'un programme d'accompagnement de l'endormissement et du réveil : Nightcove Zyken. Etude pilote. Congrès du sommeil, Marseille, 19-21 Novembre 2009, France.
- Dubois A, **Raffray T**, Elbaz M, Duforez F, Léger D. Une literie neuve améliore la qualité du sommeil des sujets sains : analyse de l'activité nocturne à l'actimétrie. Congrès du sommeil, Marseille, 19-21 Novembre 2009, France.
- Goujon D, Docteur A, **Raffray T**, Mirabel-Sarron C, Siobud E, Guelfi J-D, Rouillon F. Thérapie comportementale et cognitive de groupe dans la prévention des rechutes de patients bipolaires. 6^{ème} congrès de l'Association de Recherche et de Soutien de Soins en Psychiatrie Générale, Paris, 26-29 mars 2008, France.
- **Raffray T**, A Pélissolo. Driving-related fear: study of a clinical sample. 14^{ème} congrès de l'Association des Psychiatres Européens (AEP), 4-8 Mars 2006, Nice, France.

Communications orales

- **Raffray T**, Bayon V, Sablé R. Adolescents, sommeil, rythmes et école. Congrès annuel de la SSPP, 5 septembre 2019, Berne, Suisse.
- **Raffray T**. Insomnie... La restriction du sommeil, un non sens ? Congrès international francophone de gérontologie et gériatrie, 15 juin 2018, Montreux, Suisse.
- **Raffray T**. Que faire face à l'insomnie chronique? Congrès annuel de la SSPP, 4 septembre 2015, Berne, Suisse.
- **Raffray T**, Haba-Rubio J, Heinzer R. Les troubles du sommeil : y penser en psychiatrie. Congrès annuel de la SSPP, 2 septembre 2015, Berne, Suisse.

- Smith LJ, Bond TL, **Raffray T**, Sharkey KM, Carskadon MA. Circadian phase preference, sleep patterns and perceived health in adolescents. 24th Annual meeting of the Association of Professional Sleep Societies. 5-6 Juin 2010, San Antonio, TX, USA. Sleep 2010, 33: 0920.
- **Raffray T**. Sleep and anxiety disorders: a focus on social phobia. Providence Sleep Research Interest Group; Department of Psychiatry and Human Behavior, Brown University, 16 Février 2010, Providence, RI, USA.
- **Raffray T**. Polymorphisme du transporteur de la sérotonine et insomnie en réponse au stress. Les Rencontres Neurosciences Valoriser Votre Recherche, 14-16 janvier 2010, Chamonix, France.
- **Raffray T**, Pélissolo A. Phobie de la conduite: étude d'un échantillon clinique. 33^{ème} congrès de l'Association Française de Thérapies Cognitives et Comportementales (AFTCC), 16-17 Décembre 2005, Paris, France. Paris: Masson; 2005.
- Léger D, Elbaz M, **Raffray T**, de La Giclais B, Duforez F, Paillard M. Per Sleep. Gestion du sommeil et de la performance de 8 navigateurs du tour de France à la voile 2002. 18^{ème} congrès national de la Société Française de Recherche sur le Sommeil; 13-15 Novembre 2003, Paris, France.
- **Raffray T**, Guilleminault C, Powell NB, Martinez S, Kushida C, Palombini L, Philip P. Effets des horaires de sommeil dans un paradigme de restriction du sommeil. 18^{ème} congrès national de la Société Française de Recherche sur le Sommeil; 13-15 Novembre 2003, Paris, France.

MEMBRES DE SOCIETES SCIENTIFIQUES

- FMH
- Société Vaudoise de Médecine (SVM)
- Groupement des psychiatres et psychothérapeutes vaudois (GPPV)
- Société Suisse de Recherche sur le Sommeil, de Médecine du Sommeil et de Chronobiologie (SSRSMSC, SSSSC)
- Membre de la commission technique pour la psychiatrie et la psychothérapie. Groupe d'intérêt spécial « sommeil et psychiatrie », SSSSC.
- Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS)

AUTRES COMPETENCES PROFESSIONNELLES

- **Relectrice de journaux scientifiques** : Sleep, Journal of Behavioral Sleep Medicine, Journal of Biological Rhythms, Psychiatry Research
- **Anglais** : courant