

Bien gérer mon stress et mon sommeil



Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

Le plan de présentation



1. Le stress et l'anxiété : les caractéristiques et les impacts sur la santé
2. Des astuces pour faire face au stress
3. Le sommeil : les caractéristiques et les impacts sur la santé
4. Des astuces pour mieux dormir
5. Un exercice de cohérence cardiaque



Qu'est-ce que le stress?



Le stress est l'ensemble des réactions physiques et émotionnelles ressenties par une personne lorsqu'elle est confrontée à des facteurs de stress, soit des événements ou des situations de la vie de tous les jours auxquels elle doit s'adapter.

Le stress est une réaction nécessaire à la survie.

Le stress fait partie de la vie.



Le stress fait partie de la vie



Trop, c'est comme pas assez!



Palazzolo et Arnaud (2013) ainsi que Yerkes et Dodson (1908)

Les caractéristiques des situations de stress



- Faible **C**ontrôle;
- **I**mprévisibilité;
- **N**ouveauté;
- **É**go menacé.



Quelle caractéristique vous touche le plus?

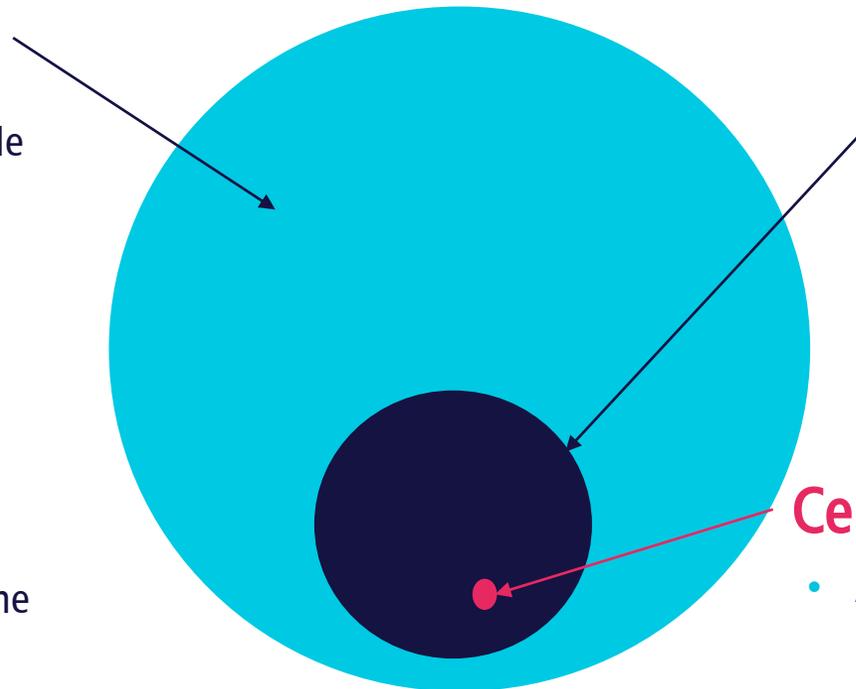
Le stress au quotidien



Exemple : J'ai un rendez-vous avec l'infirmier(-ère) pour mon diabète.

Ce qui me stresse :

- Je vais me faire chicaner.
- Je vais me faire interdire de manger certains aliments.
- Aurai-je besoin de nouveaux traitements?
- J'ai peur de ressentir du jugement.
- Je vais peut-être me faire annoncer une mauvaise nouvelle.
- Est-ce que je vais devoir me donner de l'insuline?



Ce qui peut m'arriver :

- Je dois améliorer mes habitudes de vie.
- Je dois débiter un nouveau traitement.

Ce qui m'arrive vraiment :

- Après le rendez-vous, j'ai un plan réaliste qui correspond à mes besoins. Je me suis senti(e) écouté(e) et j'ai plusieurs options.

Le stress aigu ou de l'anxiété



Le **stress aigu** est un **moment précis et temporaire**.



Storyset (s. d.)

L'**anxiété** est l'**anticipation** d'une situation stressante qui pourrait ne jamais arriver.



Est-ce que l'anxiété prend trop de place?

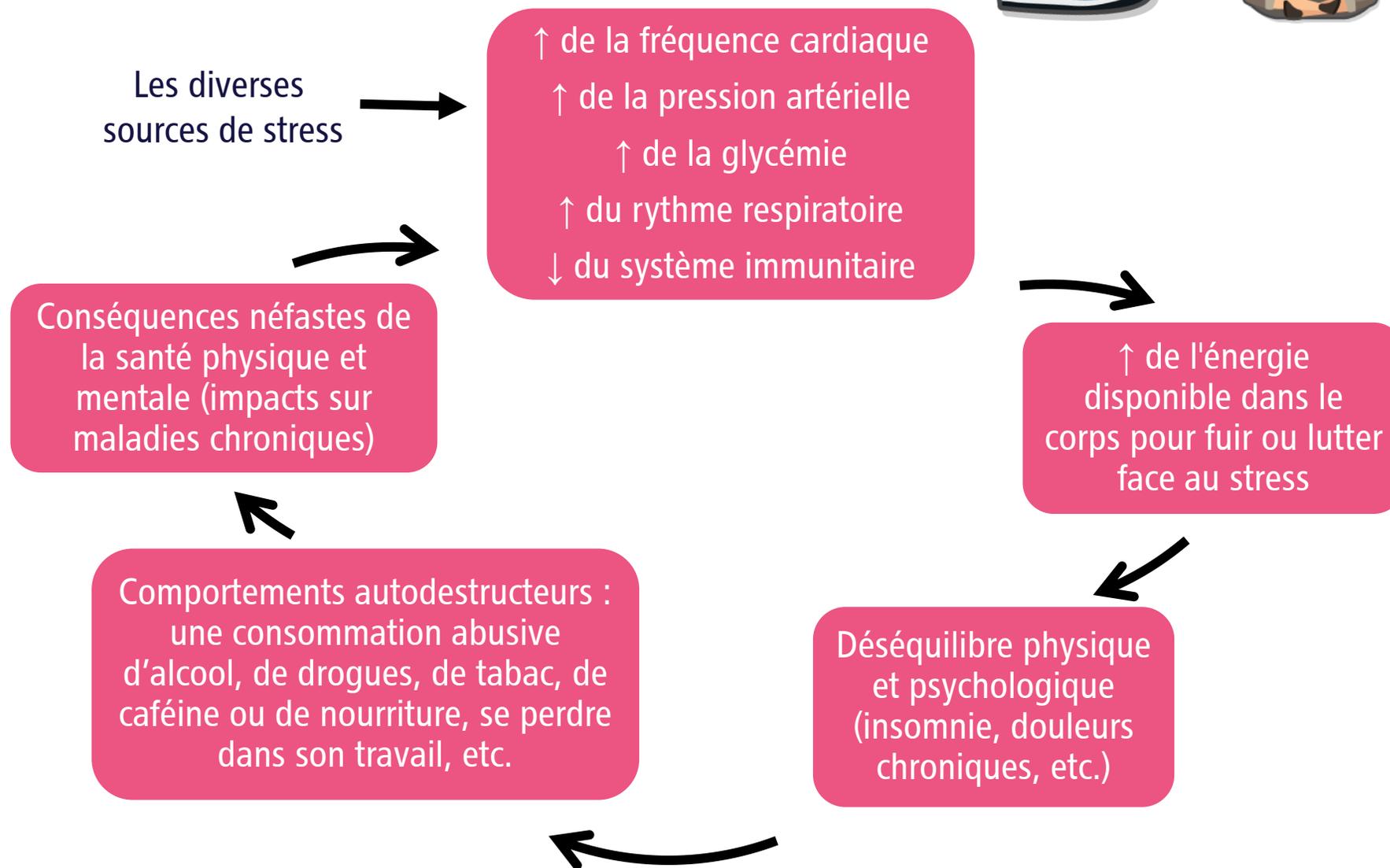


Trois questions à se poser :

1. Est-ce que je me sens inquiet(-ète), tendu(e) ou anxieux(-se) la plupart du temps?
2. Est-ce que je m'inquiète plus que la plupart des gens?
3. Quand je ressens de l'inquiétude, est-ce que je la garde pour moi, incapable de la laisser aller?

Lorsque l'anxiété vous pousse à éviter des situations ou des opportunités, c'est peut-être signe qu'elle prend trop de place dans votre quotidien.

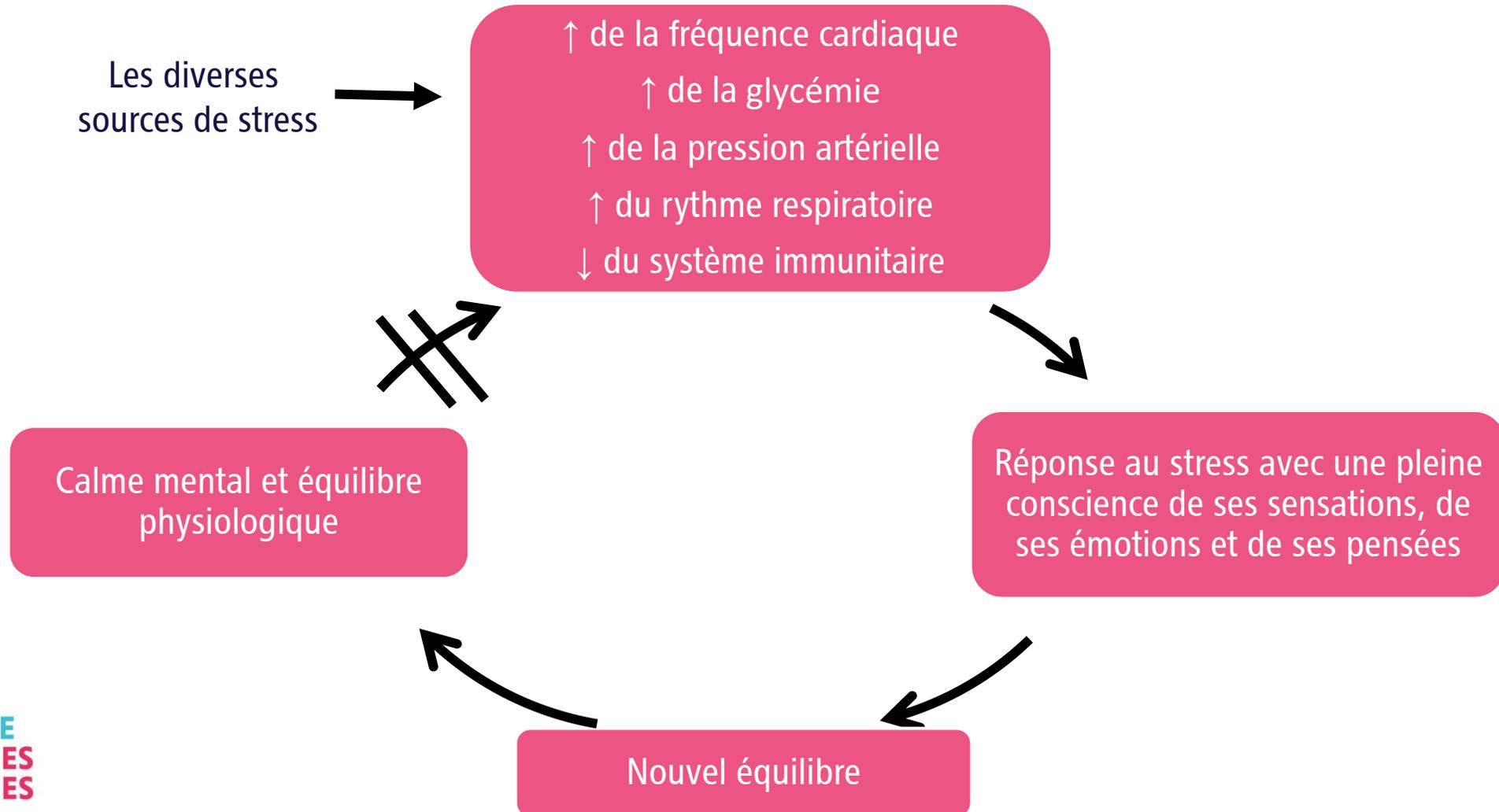
Les répercussions du stress





Quelles stratégies pourriez-vous mettre en place pour briser ce cercle vicieux?

Les stratégies pour briser le cercle du stress



Les astuces pour s'adapter au stress



- Chercher à cerner le problème et à distinguer ce qui peut être contrôlé;
- Adopter de saines habitudes de vie;
- Pratiquer des activités relaxantes;
- Partager du temps en bonne compagnie;
- Profiter des bienfaits de la zoothérapie;
- Tenir un journal de gratitude;
- Être en nature, prendre un bain de forêt;
- Pratiquer une méthode de gestion du stress :
 - pleine conscience;
 - cohérence cardiaque;
 - méthode de Jacobson;
 - imagerie mentale;
 - plusieurs autres.

Et vous, quelles sont vos astuces?



Pouvez-vous nommer un exemple pour lequel l'activité physique vous a aidé à gérer votre stress?

Les bienfaits de l'activité physique sur la gestion du stress



L'activité physique favorise :

- un sentiment de compétence et d'autocontrôle;
- une activité optimale des neurotransmetteurs, ce qui diminue la douleur et le stress et régule ainsi l'humeur;
- l'évacuation du surplus d'énergie généré pour faire face au stress.

Avant tout, il est bien important de choisir une activité physique qui vous procure du plaisir!

Pratiquer une activité physique pendant aussi peu que 10 minutes permet d'améliorer l'humeur et de diminuer le niveau d'anxiété pour plusieurs heures.

La résilience



L'opposé d'être stressé(e), ce n'est pas d'être zen... c'est de devenir résilient(e)!

Devenir résilient(e), c'est de permettre à la situation de moins nous atteindre et de transformer les difficultés en force.

Est-ce que je peux être bien ici et maintenant, malgré ce qui se passe, malgré l'anxiété que je ressens? Si oui, je fais preuve de résilience.

Mais attention, il ne s'agit pas d'être dans le déni!



Avez-vous des exemples de résilience?

La résilience (suite)



Pour y arriver, il faut :

- prendre du recul;
- modifier ses croyances;
- travailler son optimisme;
- se bâtir un réseau de soutien (proches, thérapeute, etc.);
- se remémorer des réussites pour augmenter notre confiance;
- donner du sens à un échec;
- augmenter son estime de soi.

Les signes d'une diminution des hormones de stress



- Une \uparrow du sommeil;
- Une \uparrow de la concentration;
- Une respiration améliorée;
- Une \downarrow de la fréquence cardiaque;
- Une \downarrow des tensions musculaires;
- Une \uparrow de la mémoire.



Est-ce que votre sommeil est tel
que vous le souhaitez?

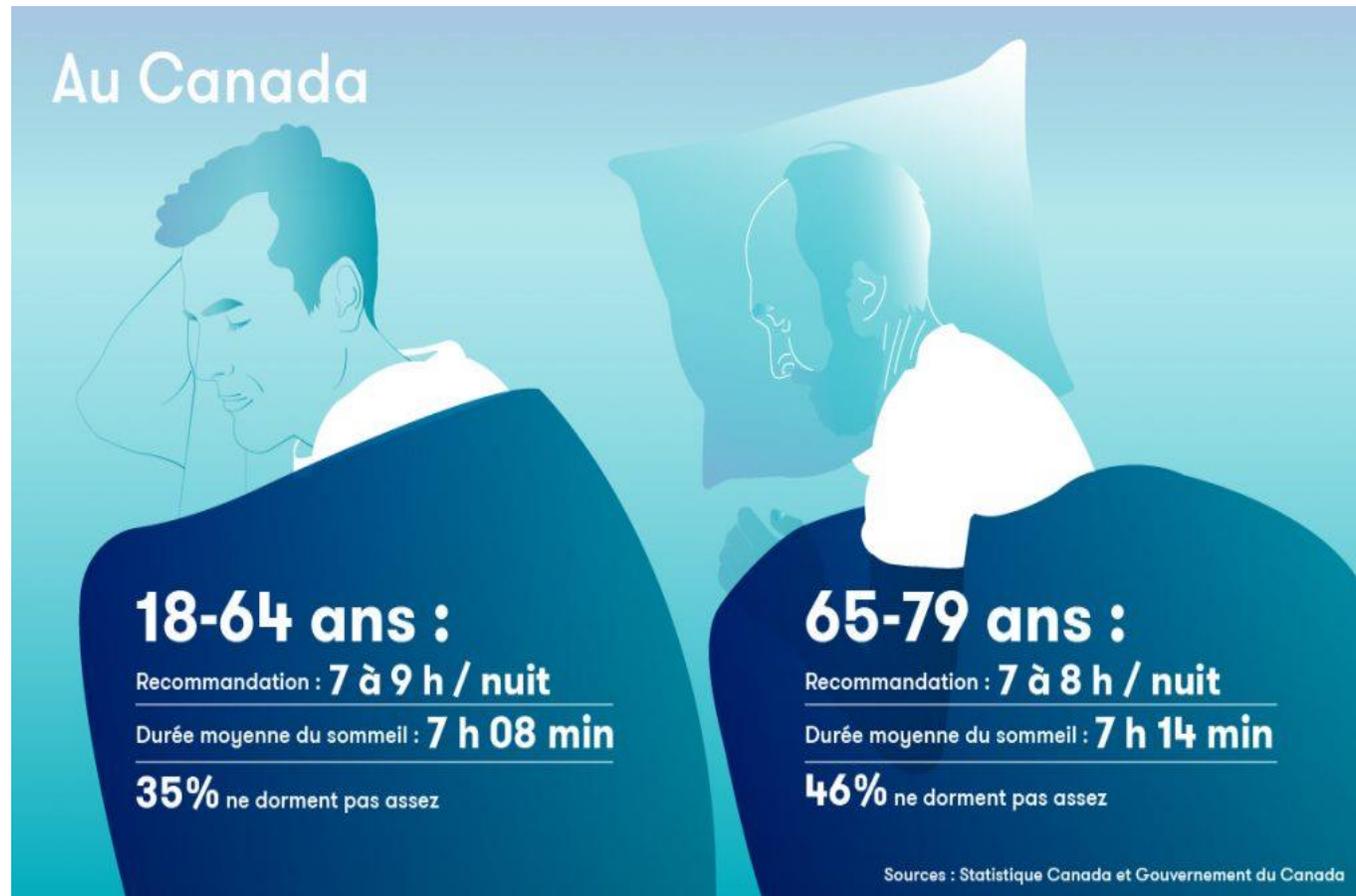
Le rôle du sommeil



Le sommeil est fondamental pour la santé.
Il régule plusieurs fonctions dont :

- l'humeur;
- la cognition;
- le métabolisme;
- l'immunité.

Les recommandations et des statistiques



Agence Science Presse, 2022

Respecter son chronotype



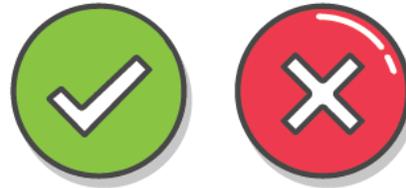
Le **chronotype** est une manifestation du **rythme circadien** qui définit la préférence d'une personne pour des activités plus matinales ou plus vespérales (du soir), notamment en ce qui concerne l'heure de coucher et de lever.

Combien d'heures de sommeil avez-vous besoin?

- Un truc : à quelle heure vous levez-vous sans cadran?



Vrai ou faux?



L'alcool aide à mieux dormir.

FAUX

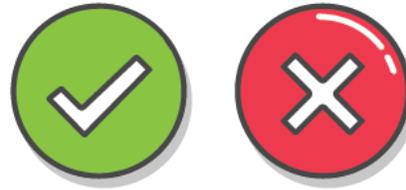
Vrai ou faux? (suite)



Les siestes me permettent de récupérer les heures de sommeil.

FAUX

Vrai ou faux? (suite)



Il est possible de se conditionner à dormir moins longtemps.

FAUX

Les effets du manque de sommeil



À court terme :

- Un sentiment de fatigue;
- De la somnolence;
- Une difficulté à se concentrer;
- De l'irritabilité;
- Une augmentation de la pression artérielle.

À long terme :

- Des maladies cardiovasculaires;
- Un déséquilibre hormonal;
- De l'obésité et du diabète;
- De la douleur;
- Une baisse de l'immunité;
- Une détérioration de la santé mentale;
- Des accidents;
- Un risque accru de décès.

Les stratégies pour bien dormir



- Avoir une routine (se lever à la même heure et se coucher à la même heure chaque jour);
- Avoir un moment relaxant avant d'aller au lit (ex. : musique douce, lecture, relaxation ou respiration de détente);
- Résoudre les problèmes à un autre moment qu'au coucher;
- Être actif au cours de la journée.

Les stratégies pour bien dormir (suite)



- Favoriser une couleur de la chambre relaxante et réconfortante;
- Avoir un espace dégagé, non encombré, ordonné et propre;
- Avoir un lit confortable (oreillers, matelas et literie évitant d'avoir trop chaud ou trop froid) correspondant à vos préférences;
- Garder la température de la pièce fraîche et la chambre bien aérée;
- Limiter les bruits dans l'environnement (ex. : le tic-tac d'un réveille-matin) et l'exposition à la lumière excessive en privilégiant l'obscurité;
- S'exposer à la lumière du jour, en particulier le matin.

La position de sommeil



- **Position idéale de sommeil** → Opter pour une position sur le dos ou sur le côté avec un oreiller entre les jambes.



- **Limiter la position sur le ventre** → Opter pour la position semi-ventrale, avec oreiller de corps. C'est un compromis qui permet d'atténuer les méfaits de la posture ventrale.



La position de sommeil (suite)



- **Apnée du sommeil (non appareillé)** → Privilégier la position sur le côté plutôt que sur le dos, afin d'éviter l'obstruction par gravité.
- **Niveau de sécrétions plus élevé** → Limiter la position horizontale et privilégier la position inclinée (au lit avec un oreiller ou un fauteuil inclinable).



Selon vous, que doit-on éviter pour favoriser un meilleur sommeil?

L'hygiène de sommeil: ce que vous devez éviter



- Faire une sieste après 15 h et de plus de 30 minutes;
- Manger un repas lourd avant le coucher ou avoir faim au coucher;
- Boire de l'alcool;
- Consommer des stimulants après 14 h;
- Pratiquer un exercice physique intense ou une activité intellectuelle intense avant de se coucher;
- Être exposé à la lumière des écrans;
- Se forcer à dormir.

Si les difficultés persistent...



- La première intention est d'optimiser l'hygiène de sommeil.
- L'aide psychologique serait plus efficace que la médication.
- **En dernier recours**, il faut solliciter de l'aide pharmacologique en parlant avec son ou sa pharmacien(-ne) ou à son médecin.

En conclusion



Tout le monde a des mauvaises nuits de sommeil à l'occasion.

- En général, la nuit suivante, vous reprendrez votre rythme normal de sommeil.
- Trop de « mauvaises » nuits de suite est signe qu'on doit agir.

Chacun dort le nombre d'heures qui lui est bénéfique.

- Dormir moins de sept heures peut provoquer des problèmes de concentration et d'humeur.

Trop de sommeil peut aussi accroître le taux de fatigue.

- Levez-vous et soyez actif pour éviter de vous sentir léthargique.



Accordons-nous un moment pour vivre une expérience de cohérence cardiaque.

Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca



Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au cissss.me/cemc

Les références



- Agence de la santé publique du Canada. (2019). *Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment?* <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/canadian-adults-getting-enough-sleep-infographic/64-03-18-2136-Sleep-Adults-Infographic-FR-Final-03.05.2019.pdf>
- Agence Science Presse. (2022). *On a besoin de 8 heures de sommeil? Plutôt vrai.* Détecteur de rumeurs du Gouvernement du Québec. <https://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impact-recherche/on-a-besoin-de-8-heures-de-sommeil-plutot-vrai/>
- Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Québec. (2020). *Comment augmenter sa résilience.* <https://acsmquebec.org/blogue/2020/06/17/comment-augmenter-sa-resilience>
- Biogaran. (2021). Les effets du stress sur le corps. Mon complément bien-être. <https://www.moncomplementbienetre.com/conseils-bien-etre/stress/les-effets-du-stress-sur-le-corps/>
- Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS). (2023). *À propos du sommeil.* <http://ceams-carsm.ca/a-propos-du-sommeil/>
- Collard, N. (2020). Comment devient-on résilient? *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/societe/2020-04-26/comment-devient-on-resilient>
- Dormez là-dessus. (2019). *10 conseils simples pour un meilleur sommeil.* <https://dormezladessuscanada.ca/10-conseils-simples-pour-un-meilleur-sommeil/>
- Dormez là-dessus. (2019). *Qu'est-ce que le sommeil?* <https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/qu-est-ce-que-le-sommeil/>

Les références (suite)



- Inserm. (2017). *Sommeil – Faire la lumière sur notre activité nocturne*. <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>
- La Clinique E-Santé. (2024). *Développer sa résilience : 9 clés pour rebondir après une épreuve*. <https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/traumatismes/developper-resilience-cles>
- Lear, Dr S. (s. d.). 7 astuces pour combattre le stress. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. <https://www.coeuretavc.ca/articles/7-astuces-pour-combattre-le-stress>
- Lupien, S. (s. d.). Recette du stress. *Centre d'études sur le stress humain (CESH)*. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>
- Lupien, S. (s. d.) Stress aigu vs stress chronique. Centre d'études sur le stress humain (CESH). <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique/>
- Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*, Éditions Va Savoir.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico-psychologiques*, 6(171), 362-388.
- Storyset. (s. d.). Accident de voiture. *Freepik*.
- Tétreault, N. (s.d.). Conséquences du stress sur le corps. *Biron Groupe Santé*. <https://www.biron.com/fr/centre-du-savoir/parole-de-specialiste/consequences-stress-corps/>
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.



Merci!

Montérégie-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 