

« JeDorsBien » : Intégrer le sommeil dans son quotidien

D'après l'OBSAN (données de 2017), plus d'un tiers de la population suisse a des difficultés à s'endormir. Sur le plan mondial, nous sommes en dette de sommeil et la littérature scientifique internationale montre que la récente pandémie de Coronavirus a encore aggravé la situation. Or, le sommeil est indispensable au bien-être et à la santé mentale de tout un chacun. Les troubles du sommeil ont non seulement des répercussions sur la société en général (économique, absentéisme au travail, consommation de psychotropes,...) mais surtout sur la vie quotidienne des personnes qui en souffrent (burn-out, dépression, stress,...).

Avec le souhait d'adresser cette thématique essentielle de santé publique, Tissâges, rassemble des professionnels de la santé (infirmier et ergothérapeute HES) et propose des conférences, séminaires et ateliers pour tous publics (écoles, universités, entreprises,...). L'objectif étant de mieux les prévenir, informer et soutenir en vue d'une meilleure hygiène de sommeil. Des propositions de formations (groupes ou individuel) ainsi que des outils pratiques « sur mesure » sont proposés et expérimentés par les participant-es afin qu'ils trouvent les clefs du mieux dormir... de manière pérenne.

Descriptifs des ateliers

A. Orchestrer son quotidien pour mieux dormir

Cet atelier permet d'aborder les liens entre le sommeil et la vie quotidienne. Les participant-es sont invité-es à réfléchir sur la manière dont l'orchestration des routines quotidiennes favorise ou entrave un sommeil de qualité. A partir d'échanges sur les idées reçues sur le sommeil, sur les amis et les ennemis du sommeil, des recommandations et astuces pour une meilleur hygiène de sommeil sont proposés.

B. La sieste, un « booster » naturel pour améliorer nos compétences cognitives »

La littérature scientifique démontre une baisse de notre vigilance en début d'après-midi. Intégrer la sieste dans nos routines quotidiennes, lors de cette baisse de vigilance, a des effets bénéfiques non seulement sur notre activité professionnelle, mais également sur notre santé. La sieste nous permet entre autres de « booster » naturellement notre vigilance, de récupérer une courte dette de sommeil, d'améliorer notre capacité décisionnelle et de poursuivre le reste de la journée dans les meilleures conditions. Des recommandations à propos de la sieste sont discutées.

C. Mieux appréhender mon sommeil : quels outils

Les participant-es sont invité-s à remplir le descriptif de la journée de la veille en indiquant leurs activités quotidiennes (principales, cachées, de corvée, par obligation ou et par plaisir). Les liens entre ces activités, leur orchestration, et la qualité du sommeil, sont discutés et analysés. Des explications théoriques et des conseils sont donnés à l'issue des discussions. L'agenda du sommeil est présenté, et les participant-es sont invité-es à le remplir.

D. Travail-sieste-sommeil: l'auto-hypnose au quotidien

Atelier pratique permettant à chaque participant-e de découvrir comment se relaxer avec des exercices simples et découvrir comment l'auto-hypnose permet de les accompagner dans leur quotidien.

Descriptif du programme

Le programme « JeDorsBien » vise à soutenir l'intégration des habitudes de vie des participant-es qui favorisent un meilleur sommeil. Ce programme s'appuie sur le soutien par les pair-es et le partage de stratégies et d'expériences pour changer la perception qu'ont les participant-es de leur sommeil.

« JeDorsBien » est surtout un programme humaniste, qui implique une approche occupationnelle, c'est-à-dire qui s'intéresse à l'ensemble des activités quotidiennes des personnes et leur orchestration. Ce programme s'appuie sur des données scientifiques probantes qui en démontrent les bénéfices sur la qualité du sommeil et sur le bien-être au quotidien.

Contacts:

- Romain Bertrand, Ergothérapeute HES, Ph.D.
- Fabien Mock, Infirmier HES, Consultant en Sciences Humaines

info@fabienmock.ch (0041 (0) 79 123 09 37)