



Fiche d'information : Repos et sommeil

Selon Statistique Canada, environ un tiers des Canadiens-nes dorment moins de sept heures par nuit, et ce sommeil n'est pas de bonne qualité, 43 % des hommes et 55 % des femmes déclarant avoir du mal à s'endormir ou à rester endormis « parfois/la plupart du temps/tout le temps ». Par ailleurs, les Canadiens-nes ne se reposent pas autant qu'ils ou elles le pourraient, puisque plus d'un tiers des employés-es canadiens-nes ont déclaré avoir pris moins que le nombre minimum de jours de congés payés imposé par le gouvernement fédéral en 2010, dont 19,3 % qui ont déclaré n'avoir pris aucun jour de congé payé. Ces résultats illustrent le mauvais état du repos et du sommeil au Canada. Cette fiche d'information vise à vous fournir des renseignements sur les avantages des différents types de repos, afin de vous aider à accéder à un meilleur repos et à un meilleur sommeil, sur la base de notre formation **Santé Mentale sur les Campus au Travail**.

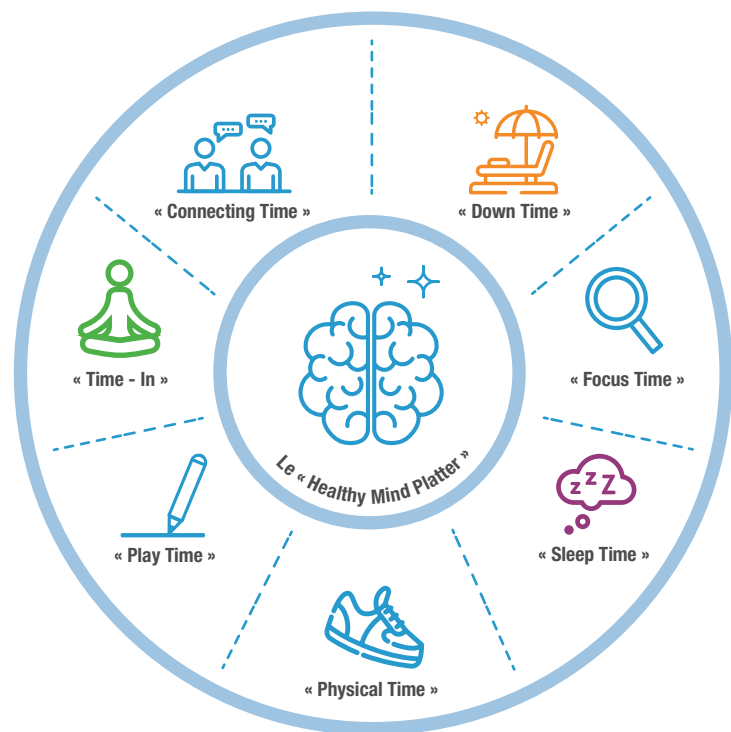
Le « Healthy Mind Platter » de Dan Siegel

Le « Healthy Mind Platter » fonctionne de la même manière que le Guide alimentaire canadien. Cependant, au lieu d'aliments, il fournit des conseils sur les types d'activités à inclure dans votre journée pour avoir un esprit sain. Vous remarquerez qu'il y a 3 types de repos différents illustrés ici, sur les 7 activités recommandées, ce qui donne une indication de l'importance du repos pour un cerveau sain.

Le « Time-In » désigne le temps passé à réfléchir dans le calme, ce qui inclut toutes les formes de méditation et de prière.

Le « Down Time » désigne le temps passé à laisser son esprit vagabonder sans but précis.

Le « Sleep Time » désigne bien sûr le temps passé à dormir, qu'il s'agisse d'une sieste ou de votre sommeil nocturne.



La pleine conscience : Prêter attention au moment présent, sans jugement



La méditation : Un type formalisé de pleine conscience

« Time-In »

Les avantages de la méditation :

- Elle peut améliorer la plasticité de votre cerveau, ce qui signifie que votre cerveau sera physiquement plus apte à s'adapter au changement, ce qui vous permettra d'adopter plus facilement de nouvelles habitudes et de modifier vos schémas de pensée.
- Elle peut physiquement réduire les zones du cerveau responsables du stress et de l'anxiété.
- Elle a un impact non seulement sur le cerveau mais aussi sur l'ensemble du corps, en réduisant les marqueurs du stress à long terme, comme le cortisol, la pression sanguine et le rythme cardiaque, entre autres.
- Elle peut vous rendre plus à l'écoute, plus compatissant et vous donner un sentiment accru de bien-être psychologique.

Méditation avec attention ouverte : Il s'agit de tout type de méditation dans laquelle on surveille les sensations entrantes, qu'il s'agisse de sons, de vues, d'odeurs, de sa posture ou de ses pensées et sentiments internes, et on

permet à ces sensations de passer sans attachement, ni jugement. Une façon d'y parvenir est d'imaginer que les pensées et les sensations sont comme des nuages qui passent dans notre champ de vision et que nous pouvons reconnaître ces pensées et ces sensations qui passent sans nous y attacher ou les suivre.

Méditation avec attention focalisée : Il s'agit d'une méditation dans laquelle on maintient une attention sans jugement sur un objet, une pensée ou une sensation particulière, comme la respiration, un mantra ou une partie du corps, et on laisse passer toutes les autres pensées et sensations sans attachement. Il est normal d'être distrait par d'autres pensées et sensations pendant la méditation, mais l'important est de ramener doucement son attention sur l'objet, la pensée ou la sensation d'ancrage.

Méditation par le mouvement : Il s'agit de la méditation qui se fait en se déplaçant intentionnellement, ce qui peut inclure la marche, le yoga et le tai chi. Dans ce type de méditation, l'accent est mis sur les sensations à l'intérieur et à l'extérieur du corps.



Consultez notre webinar **sur les techniques de pleine conscience et de méditation.**

« Down Time »

Lorsque notre esprit vagabonde, nous activons un ensemble de zones dans le cerveau appelé le réseau du mode par défaut (MPD). Il est prouvé que nous passons environ 30 à 50 % de nos journées à rêvasser, en activant notre MPD.

La rêverie a un effet adaptatif de différentes façons :

- Elle nous permet de planifier l'avenir en organisant nos objectifs et en les évoquant dans le cadre de nos activités quotidiennes. Nos rêveries sont généralement axées sur l'avenir, le soi et les objectifs, et une partie de notre MPD est la zone du cerveau responsable de la planification future.
- Elle nous permet d'être plus créatifs-ives. Une étude en particulier a révélé que chez les personnes qui s'identifiaient fortement à leur profession, le rêve éveillé entraînait une plus grande créativité dans leur travail. Une autre raison pour laquelle la rêverie favorise notre créativité est qu'elle favorise également la résolution de problèmes, un élément essentiel de la créativité.

- Cela implique un processus appelé « cycle attentionnel », qui nous permet de passer en revue les différents flux d'informations auxquels nous sommes exposés à un moment donné, afin de recueillir les éléments d'information les plus importants pour atteindre nos objectifs.
- Cela nous déshabitue de ce que nous sommes en train d'apprendre, c'est-à-dire que cela nous donne de courtes pauses entre nos tâches, ce qui facilite l'apprentissage parce que nous recevons de petits morceaux d'apprentissage distribués, plutôt qu'une grande masse d'apprentissage.



« Sleep Time »

Le sommeil est utile pour un certain nombre de processus cérébraux :

- La formation de l'intuition, c'est-à-dire notre capacité à développer des idées nouvelles sur la base de notre compréhension des informations qui nous entourent.
- La discrimination visuelle, c'est-à-dire notre capacité à faire la différence entre différents objets, formes et symboles.
- La motricité, c'est-à-dire la façon dont nous utilisons notre corps pour atteindre nos objectifs.
- La mémoire, c'est-à-dire la façon dont nous enregistrons les informations que nous ingérons dans notre système.



D'un autre côté, le manque de sommeil peut avoir des conséquences très graves, dont les suivantes :

- Une mauvaise concentration
- Une mauvaise mémorisation
- Des troubles visuels
- Des troubles émotionnels
- Des réactions plus lentes
- Une sensibilité accrue à la douleur
- Un discours peu clair
- Une altération de la conduite automobile
- Des micro-épisodes de sommeil

Des études ont montré que l'altération des performances après 20-25 heures d'insomnie est comparable aux performances d'une personne ayant une concentration d'alcool dans le sang de 0,10 %*.

Conseils pour une bonne hygiène du sommeil

☾ Gardez une routine régulière. Que ce soit un soir de fin de semaine ou un soir de semaine, vous devriez vous coucher et vous réveiller à peu près à la même heure.

☾ Accordez-vous environ 30 minutes pour décompresser de votre journée. Faites des choses qui favorisent la relaxation pendant ces 30 minutes, comme des étirements légers ou de la lecture.

☾ Veillez à ce que la lumière soit tamisée au moment du coucher. La lumière que nous absorbons a un effet considérable sur nos cycles de sommeil et de réveil.

☾ Essayez de ne pas utiliser d'appareils électroniques juste avant de vous coucher, ou juste au moment de vous réveiller.

☾ Si vous avez du mal à vous endormir, ne restez pas au lit. Après 20 minutes, levez-vous et faites autre chose de relaxant, comme lire un livre sur le canapé.

☾ Assurez-vous d'avoir accès à la lumière du soleil à un moment donné de la journée. Si c'est difficile, il existe des lampes spécialement conçues pour faire croire à vos yeux qu'ils ont reçu la lumière du soleil.

☾ Il est prouvé que l'exercice régulier nous aide à nous endormir le soir.

☾ Si l'alcool peut faciliter l'endormissement, il peut perturber le sommeil plus tard dans la nuit. Il est préférable de réduire sa consommation d'alcool et d'éviter de boire de l'alcool juste avant de se coucher.

☾ La caféine est un stimulant, ce qui signifie qu'elle peut nous tenir éveillés même lorsque nous voulons commencer à décompresser, surtout si nous la consommons en fin d'après-midi ou en soirée.

☾ Les repas lourds pris tard le soir peuvent impliquer que vous êtes encore en train de digérer à l'heure du coucher. Veillez à ce que les repas pris avant le coucher soient aussi légers que possible.

☾ Travailler depuis son lit est un grand NON. L'objectif est d'associer le fait d'être au lit au sommeil, alors essayez d'éviter de faire autre chose au lit.

☾ Assurez-vous d'avoir un oreiller adapté à votre style de sommeil, afin de garantir un sommeil sans douleur.

☾ Réglez la température à un niveau confortable pour vous, mais essayez de la garder fraîche, car nous avons tendance à mieux dormir dans une pièce plus fraîche.

☾ Assurez-vous que la lumière entrante, comme celle des lampadaires, est bloquée par des rideaux épais ou un masque pour les yeux.

☾ Les bouchons d'oreille peuvent être utiles pour éviter que le bruit ne vous réveille. Si vous les trouvez inconfortables, vous pouvez aussi essayer d'utiliser une machine à bruit blanc ou même un ventilateur bruyant.

☾ Enfin, les fragrances peuvent vous aider à vous calmer suffisamment pour vous endormir. Le parfum de la lavande est, par exemple, utile à cet égard.

Vous n'arrivez pas à dormir à cause de pensées qui défilent dans la tête ? Essayez de garder un journal à côté de votre lit pour noter toutes les inquiétudes qui vous empêchent de dormir.



Références

- Hilbrecht, M., & Smale, B. (2016). The contribution of paid vacation time to wellbeing among employed Canadians. *Leisure/Loisir*, 40(1), 31–54. <https://doi.org/10.1080/14927713.2016.1144964>
- Afonso, R. F. (2020). Neural correlates of meditation a review of structural and functional MRI studies. *Frontiers in Bioscience*, 12(1), 92–115. <https://doi.org/10.2741/s542>
- Crowley, C., & Munk, D. (2017). An Examination of the Impact of a College Level Meditation Course on College Student Well Being. *College Student Journal*, 51(1), 91–98.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004>
- Andrews-Hanna, J. R. (2012). The Brain's Default Network and Its Adaptive Role in Internal Mentation. *The Neuroscientist*, 18(3), 251–270. <https://doi.org/10.1177/1073858411403316>
- Baer, M., Dane, E., & Madrid, H. P. (2021). Zoning Out or Breaking Through? Linking Daydreaming to Creativity in the Workplace. *Academy of Management Journal*, 64(5), 1553–1577. <https://doi.org/10.5465/amj.2017.1283>
- Biedermann, D., Schneider, J., & Drachler, H. (2021). Digital self-control interventions for distracting media multitasking - A systematic review. *Journal of Computer Assisted Learning*, 37(5), 1217–1231. <https://doi.org/10.1111/jcal.12581>
- Fry, A. (2022, March 11). Napping. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/napping>
- Kucyi, A., & Davis, K. D. (2014). Dynamic functional connectivity of the default mode network tracks daydreaming. *NeuroImage*, 100, 471–480. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2014.06.044>
- McMillan, R. L., Kaufman, S. B., & Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00626>
- Poerio, G. L., & Smallwood, J. (2016). Daydreaming to navigate the social world: What we know, what we don't know, and why it matters. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(11), 605–618. <https://doi.org/10.1111/spc3.12288>
- Poerio, G. L., Sormaz, M., Wang, H.-T., Margulies, D., Jefferies, E., & Smallwood, J. (2017). The role of the default mode network in component processes underlying the wandering mind. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(7), 1047–1062. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx041>
- Shammas, M. (2019). Why a Simple Time-Management System Can Revolutionize How You Work — and Live. Medium, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3492102>
- Suni, E. (2022, March 11). Sleep hygiene. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>