



# LE PETIT GUIDE DE SANTÉ MENTALE DE L'AQEIPS



# Un petit mot de l'équipe de l'AQEIPS

Ce guide comporte des outils pour prendre soin de votre santé mentale. Il a été créé par Maggie Leclerc, étudiante au baccalauréat en psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle a été engagée par l'AQEIPS en 2021 grâce à la subvention d'Emploi d'été Canada pour créer une page de soutien en santé mentale sur le site web de l'AQEIPS (<http://aqeips.qc.ca/ressources/sante-mentale/>) ainsi que ce guide. Ces ressources et outils sont à votre disposition pour un usage personnel ou pour reproduction dans un contexte éducatif uniquement.

Merci et bonne lecture !



- 3 LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANT.E.S**  
Un portrait en statistiques pour les universitaires
- 4 LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANT.E.S**  
Un portrait en statistiques pour la population collégiale
- 5 LE STRESS**  
À quoi sert-il ?
- 6 LE STRESS**  
Utiliser son corps - mobiliser notre énergie
- 7 LE STRESS**  
« CINÉ » - Les facteurs qui déterminent qu'une situation est stressante
- 9 LE STRESS – ACTIVITÉ 1**  
Tableau - Déconstruire son stress
- 10 LA RÉSILIENCE**  
Qu'est-ce que la résilience ?
- 12 LA RÉSILIENCE**  
Comment peut-on diminuer le stress en développant son autocompassion ?
- 13 LA RÉSILIENCE – ACTIVITÉ 2**  
Comment avoir de l'autocompassion, l'exercice RAIN
- 18 LA RÉSILIENCE – ACTIVITÉ 3**  
Pratiquer son autocompassion ? L'exercice des chaises
- 23 LA RÉSILIENCE – ACTIVITÉ 4**  
L'autocompassion par l'écriture - Lettre à un.e ami.e
- 29 LE SOMMEIL**  
Comment le développement d'une bonne hygiène du sommeil peut-il aider la santé mentale ?
- 32 LISTE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES**  
Mauricie et Centre-du-Québec



# LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANT.E.S

## UN PORTRAIT EN STATISTIQUES

### POUR LES UNIVERSITAIRES

58 %



des membres de la communauté universitaire obtiennent un résultat démontrant un niveau élevé sur l'échelle de mesure de la détresse psychologique.<sup>1</sup>

Environ 1 membre de la communauté étudiante sur 10 a pensé sérieusement au suicide.<sup>2</sup>



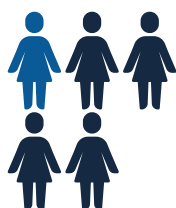
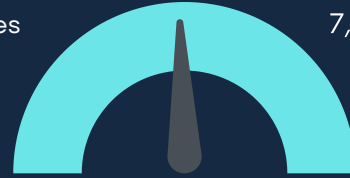
Comparaison des résultats moyens sur l'échelle de détresse psychologique selon la présence d'une situation de handicap ou non chez les personnes aux études<sup>3</sup>

En situation de handicap

10,34

Autres

7,97



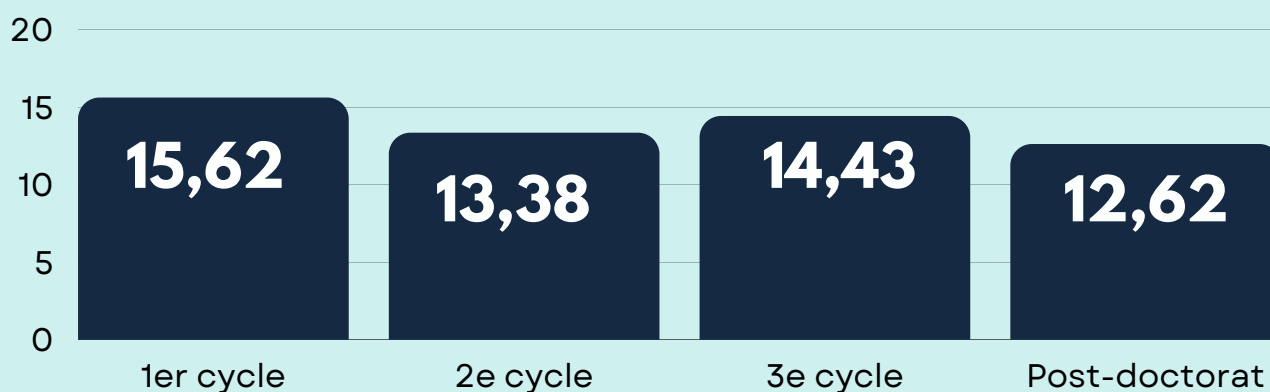
Près d'une personne aux études sur cinq (19 %) ressent des symptômes dépressifs suffisamment sévères pour considérer qu'elles doivent bénéficier d'un soutien médical ou psychologique (symptômes modérément sévères ou sévères).<sup>4</sup>

L'épuisement émotionnel se manifeste chez les membres de la communauté étudiante lorsque la charge de travail universitaire devient trop lourde et qu'elle entraîne une fatigue importante. Ces personnes peuvent alors avoir l'impression d'avoir tout donné ou de ne plus du tout avoir d'énergie (Schaufeli et al. 2002) <sup>5</sup>

## Le résultat moyen est de 15,1 sur l'échelle de mesure de l'épuisement émotionnel.

L'échelle de mesure de l'épuisement émotionnel permet d'évaluer la fréquence à laquelle une personne se sent émotionnellement épuisée. Les résultats sur cette échelle se situent entre 0 et 30 selon les réponses aux questions. <sup>6</sup>

*Moyennes des résultats sur l'échelle de mesure de l'épuisement émotionnel des personnes aux études selon le cycle d'études*



## UN PORTRAIT EN STATISTIQUES

## POUR LA POPULATION COLLÉGIALE

35 %

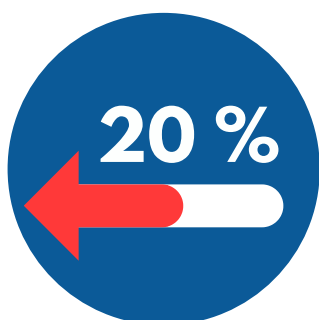
35 % des étudiant.e.s au collégial ressentent de l'anxiété en tout temps et près du cinquième (18 %) avaient des pensées suicidaires. <sup>7</sup>



Le tiers des personnes étudiant dans un cégep se sentent si déprimées qu'il leur est difficile de fonctionner adéquatement.<sup>8</sup>

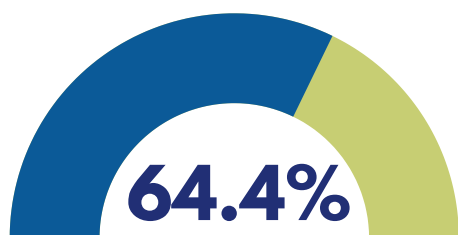
**Les troubles mentaux peuvent avoir de lourdes conséquences sur les études des personnes qui en sont atteintes. Cela augmente, entre autres, les probabilités de ne pas compléter une formation et d'avoir des résultats scolaires inférieurs à la moyenne.**

## ET DEPUIS LA COVID-19... ?



Depuis la COVID-19, les personnes de 15 à 24 ans ont connu une réduction de 20 % de la proportion de personnes ayant déclaré avoir une excellente ou une très bonne santé mentale. Ils constituent la tranche d'âge ayant affiché les plus forts déclin de la santé mentale.<sup>9</sup>

Le tiers de la population étudiante a vu sa motivation affectée par la crise et le cinquième a vu ses performances affectées.<sup>10</sup>



64,4% des personnes en situation de handicap ne recevaient aucun service relié à leur situation de handicap pendant la crise.<sup>11</sup>

# LE STRESS

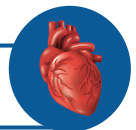
## À QUOI SERT-IL ?

Le stress remonte au plus loin de l'instinct animal. **Il s'agit d'une réponse adaptative de notre corps à l'environnement.** Lorsque nous percevons une situation stressante (c'est-à-dire potentiellement dangereuse), celle-ci entraîne une réaction sur notre cerveau que l'on nomme « réponse au stress » ou encore « *fight or flight* » (combat ou fuite). **Le but de cette réponse est de déplacer des ressources des systèmes non essentiels à ceux qui sont essentiels pour répondre au défi** et surmonter la situation stressante par la libération de certaines hormones.

## QUE SE PASSE-T-IL ALORS ?

Suite à la libération des hormones du stress...

- Le rythme cardiaque accélère, le sang est dirigé vers les muscles et le cerveau.



- Vos poumons, votre gorge et vos narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air et accélérer votre respiration.



- Vos pupilles se dilatent pour élargir votre vision.



Exemple : Vous vous promenez en forêt lors d'une randonnée et tombez face à face avec un ours. Vous percevez votre rencontre avec l'animal comme un danger, votre rythme cardiaque et respiratoire accélère et votre sang est dirigé vers les muscles afin de vous permettre de mieux vous échapper. Vos poumons, votre gorge et vos narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air et accélérer votre respiration. Vos pupilles se dilatent pour élargir votre vision. Quant aux systèmes non utiles, ils vont ralentir, voir même cesser de fonctionner afin de permettre aux systèmes essentiels à la survie un apport complet en énergie. C'est le cas par exemple pour la digestion.



# UTILISER SON CORPS – MOBILISER NOTRE ÉNERGIE

La mobilisation d'énergie est donc la façon qu'a trouvée notre corps pour se préparer à se défendre lors des situations stressantes. Par contre, de nos jours, il est plutôt rare que votre stress provienne d'une rencontre soudaine avec un animal sauvage en plein milieu de la nature. Il naîtra davantage de vos relations interpersonnelles, des exigences scolaires ou encore des soucis financiers. **Mais votre cerveau ne fait pas la différence.**

Cette énergie générée par notre réponse au stress doit toutefois être dépensée. **Cette énergie, par manque d'extériorisation, peut alors s'exprimer sous la forme de battements cardiaques, de mains moites, de montée de colère et d'hypervigilance.** Ces signes sont le résultat de l'énergie mobilisée par votre corps qui répond au stress.

Utiliser et dépenser cette énergie mobilisée constitue donc une façon très efficace de diminuer son état de stress. Il est recommandé d'impliquer le corps à travers diverses activités qui passe par les sens, ou encore en riant et en s'amusant.

## BOUGER POUR DÉSTRESSER !

Le simple fait d'aller s'adonner à une marche rapide à l'extérieur vous permettra d'utiliser cette énergie d'une autre façon et ainsi diminuer, voire même arrêter votre réponse de stress.

## AIDER LES AUTRES ?

Une autre façon d'impliquer le corps est de faire de bonnes actions et d'aider des gens, ou se visualiser en train de le faire.

Lorsque nous aidons les autres ou que nous faisons de bonnes actions, cela active la réponse de protection du stress avec l'ocytocine.

Cette hormone, **l'ocytocine, réduit le niveau d'hormone du stress, le cortisol et vient donc interrompre la réponse de stress de l'organisme.**

L'ocytocine renforce non seulement nos relations sociales en augmentant notre empathie et en nous rendant plus disposé.e.s à aider les gens qu'on aime, mais **elle protège aussi le système cardiovasculaire et a des vertus antiinflammatoires.**

En effet, notre cœur possède des récepteurs pour l'ocytocine, qui aident les cellules cardiaques à se régénérer. En aidant les autres et en ayant un soutien social plus complet, on libère davantage de cette hormone et notre réponse au stress devient plus saine et on récupère plus rapidement du stress.





## « CINÉ » – LES FACTEURS QUI DÉTERMINENT QU'UNE SITUATION EST STRESSANTE

Depuis plusieurs années la communauté scientifique tente d'identifier les éléments qui déclencheraient une réponse de stress chez toute personne, et ce, peu importe son sexe, son âge, son origine ethnique ou son emploi. Leurs études ont permis de reconnaître quatre éléments : lorsqu'une situation implique une diminution de **Contrôle**, de **l'Imprévisibilité**, de la **Nouveauté** ou qu'elle **menace l'Égo** de la personne, elle mène à une réponse de stress chez cet individu.

Donc, une fois ces facteurs combinés, nous obtenons C.I.N.É. Il suffit d'un seul de ces quatre pour entraîner une réponse de stress, mais les composantes du C.I.N.É. s'additionnent. En fait, une situation qui contient les quatre éléments engendrera une plus grande réponse au stress qu'une situation qui n'en comporte qu'un seul.

Exemple : **Contrôle** : Vous devez vous rendre à l'université pour un examen, il vous reste seulement 15 minutes pour arriver à destination, mais vous êtes pris.e dans un embouteillage causé par de la construction.

**Imprévisibilité** : Vous apprenez, à deux semaines de la rentrée scolaire, que les cours pourraient reprendre en présentiel, mais en raison de la pandémie vous n'aviez pas pris d'appartement puisque tous vos cours étaient à distance et vous résidez donc actuellement chez vos parents dans une autre ville.

**Nouveauté** : Vous devez apprendre le fonctionnement d'un nouveau logiciel et changer complètement votre façon de travailler.

**Égo menacé** : Un.e enseignant.e vous rencontre pour vous demander combien de temps vous avez consacré à vos études concernant votre dernier examen.



## DÉCONSTRUIRE SON STRESS – 2 ÉTAPES POUR MIEUX LE COMPRENDRE ET LE PRÉVENIR

### 1ÈRE ÉTAPE : IDENTIFIER SON STRESS – DIX SIGNES QUE NOUS SOMMES STRESSÉ.E.S

D'abord, être à l'écoute de son corps est nécessaire pour bien le connaître et ainsi pouvoir rapidement identifier les signes qui nous indiquent une réponse au stress.

1. Les pupilles se dilatent;
2. Les poils se dressent;
3. Le rythme cardiaque accélère;
4. La respiration devient saccadée;
5. Les muscles deviennent plus tendus;
6. Les glandes sudoripares s'ouvrent;
7. Le regard s'agite d'un endroit à un autre;
8. Des colères spontanées (irritabilité);
9. Rumination;
10. Perte de mémoire et d'attention.

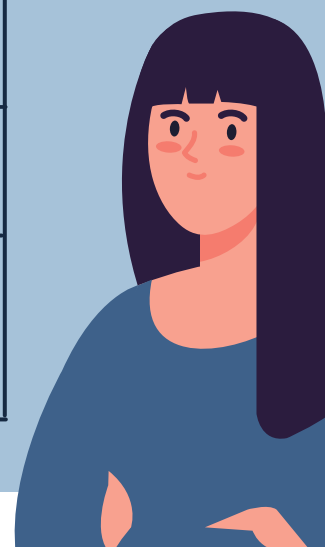
## 2E ÉTAPE : DÉCONSTRUIRE SON STRESS – LA TECHNIQUE CINÉ <sup>12</sup>

Nous avons vu plus haut que lorsqu'une situation implique une diminution de **Contrôle**, de **l'Imprévisibilité**, de la **Nouveauté** ou qu'elle **menace l'Égo** de la personne, elle mène à une réponse de stress.

Si vous voulez savoir ce qui vous stresse et pourquoi vous êtes stressé, vous devez d'abord déconstruire la situation stressante en ces 4 caractéristiques. Cette méthode semble peut-être banale, mais elle a fait ses preuves pour comprendre ce qui nous stresse.

Exemple : Vous avez un examen demain et cela vous stresse.

Demandez-vous : pourquoi votre examen de demain vous stresse tant ?	
QUESTIONS	RÉPONSES
Est-ce que vous sentez que vous perdez le <b>Contrôle</b> de la situation ?	Peut-être un peu.
Est-ce qu'elle est <b>Imprévisible</b> ?	<b>Non.</b> L'examen contiendra uniquement de la matière que vous avez vue précédemment.
Est-ce qu'elle est <b>Nouvelle</b> ?	<b>Non.</b> Ce n'est pas le premier examen que vous effectuerez.
Est-ce qu'elle menace votre <b>Égo</b> ?	<b>BINGO!</b> Si vous échouez cet examen, vous remettrez en doute vos compétences.



# DÉCONSTRUIRE SON STRESS <sup>13</sup>

STRESSEURS :	CONTRÔLE	IMPRÉVISIBILITÉ	NOUVEAUTÉ	ÉGO MENACÉ
	Se sentir impuissant.e, avoir l'impression de ne pas avoir de contrôle sur la situation ou avoir l'impression de ne pas avoir les capacités d'influencer la situation.	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, ne pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Sentir que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve ou qu'on doute de vos capacités.

Plus vous utiliserez cet outil et plus vous découvrirez que vous êtes plus sensible à l'une des 4 caractéristiques. En effet, quand vous aurez déconstruit quelques situations stressantes dans votre tableau CINÉ, regardez le nombre de «X» inscrits sous le C, le I, le N et le É. Cela vous permettra de découvrir qu'il y a toujours (ou presque) l'une des 4 caractéristiques qui est identifiée. C'est à cette caractéristique particulière que vous êtes très sensible. En sachant cela, vous pourrez vous organiser pour éviter de vous surcharger de cette caractéristique particulière!

Vous pouvez également remplir le questionnaire CINÉ suivant qui a été développé par le Centre d'études sur le stress humain (CESH). Ce questionnaire d'une minute vous indiquera à laquelle des caractéristiques du CINÉ vous êtes plus vulnérable, selon les réponses fournies : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/questionnaire-cine-2020/>

Une fois votre facteur vulnérable identifié, vous pouvez entamer la deuxième étape; reconstruire son stress. <https://www.stresshumain.ca/deconstruire-stress/>

# LA RÉSILIENCE

## QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE ?

Au départ, le mot « résilience » est un concept physique. Il désigne l'aptitude d'un corps à résister à un choc. Appliqué aux sciences sociales, il a pour objet l'évaluation « d'être capable de surmonter les difficultés de la vie, de s'épanouir et de réaliser son plein potentiel, et ce, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'un facteur qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative. »

Heureusement, la résilience n'est pas un trait inné. En fait, ce serait une capacité du cerveau qui est modifiable, mais qui surtout peut être entraînée! Voici 5 facteurs qui sont déterminants dans le développement de la résilience, et par le fait même, pour une bonne santé mentale.





### **Pratiquer l'autocompassion**

Nous avons tous déjà été très durs envers nous-mêmes. L'humain, en général, a tendance à être plus exigeant envers lui-même qu'avec autrui. «L'autocompassion est être gentil et compatissant avec vous-même lorsque vous vous sentez inadéquat, en échec ou en souffrance.» (Neff, 2011).<sup>14</sup> Besoin d'un coup de pouce pour pratiquer cette bienveillance envers vous-même ?



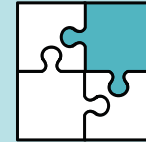
### **Avoir une bonne alimentation**

«*Tout comme l'exercice, une alimentation saine ne protège pas seulement contre les maladies cardiovasculaires, mais aide également à maintenir de bonnes capacités cognitives. On observe un meilleur fonctionnement cognitif chez les individus qui ont une alimentation riche en antioxydants (fruits et légumes), en bons gras (poissons, omégas-3, viande maigre, huile d'olive et noix) et en grains entiers.*» (Centre d'études sur le stress humain [CESH] )



### **bien dormir**

Le stress agit sur différentes fonctions physiologiques qui augmentent l'éveil. L'inverse est également vrai; un manque de sommeil peut nous rendre plus vulnérables aux facteurs qui provoquent du stress.



### **s'adapter au stress**

Les émotions sont complexes, mais il n'est pas impossible d'apprendre à les côtoyer. Voici une ressource de technique d'adaptation face au stress : STRATÉGIES D'ADAPTATION - CESH



### **Maintenir des liens sociaux forts**

Le soutien social, et la perception qu'on en a, jouent un rôle important en santé mentale. Le soutien social protège du stress et des effets négatifs de celui-ci. Les gens qui se sentent soutenus vivent moins de stress et rencontrent moins de difficultés. Pourquoi? Parce que le soutien social influence nos évaluations cognitives (il améliore notre perception des ressources que nous avons à notre disposition pour surmonter les défis.). Il est démontré que le soutien social est le principal modérateur du stress.

# COMMENT PEUT-ON DIMINUER LE STRESS EN DÉVELOPPANT SON AUTOCOMPASSION ?

Pratiquer l'auto-compassion génère des émotions positives, donc ça améliore notre adaptatopm émotionnelle et notre résilience.

## QU'EST-CE QUE L'ADAPTATION ÉMOTIONNELLE ?

Les stratégies d'adaptation sont un ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'une personne. » (Lazarus & Folman, 1984)

Le but des stratégies d'adaptation orientées vers les émotions est de diminuer la tension émotionnelle en :

- Restructurant ses pensées ;
- S'engagent dans des émotions positives ;
- Ventilant auprès de quelqu'un ou par écrit ;
- Se distrayant.



Lorsque nous pratiquons l'autocompassion, nous augmentons également notre sentiment de compétence et d'auto-efficacité, ce qui nous place dans une bonne posture pour faire des changements en mode résolution de problèmes. On sent qu'on a plus de ressources pour faire face au stress, donc moins de stress perçu.

Dans les pages suivantes, trois activités pour pratiquer votre auto-compassion vous seront proposées :

### 1. COMMENT AVOIR DE L'AUTOCOMPASSION, L'EXERCICE RAIN ; <sup>15</sup>

### 2. PRATIQUER L'AUTOCOMPASSION AVEC L'EXERCICE DES CHAISES ; <sup>16</sup>

### 3. L'AUTOCOMPASSION PAR L'ÉCRITURE, COMMENT TRAITERIEZ-VOUS UN.E AMI.E ? <sup>17</sup>

# Comment avoir de l'autocompassion, l'exercice RAIN





# Reconnaître ce qui se passe

## Identifiez et exprimez ce que vous ressentez.

Reconnaître, c'est d'admettre consciemment à tout moment les pensées, les sentiments, et les comportements qui nous affectent. Comme pour s'éveiller d'un rêve, la première étape pour se sortir de la transe d'insuffisance est simplement de reconnaître que l'on y est coincé, et que l'on est sujet à des croyances, des émotions, et des sensations qui nous contraignent douloureusement. Un juge intérieur critique, des sentiments de honte ou d'angoisse, la contraction de l'anxiété ainsi que le poids de la dépression sont quelques signes communs de cette transe. Reconnaître peut être un simple chuchotement mental, en constatant ce qui vous arrive.

Par exemple, si vous vous sentez en colère, acceptez le fait qu'il existe généralement des sentiments sous la colère, par exemple :

« Je suis en colère parce que je suis vraiment triste de... ».







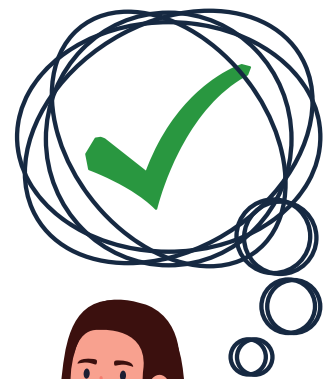
# Accepter l'expérience entièrement

## Acceptez et validez ce que vous ressentez.

Accepter, cela veut dire laisser les pensées, les émotions, les sentiments et les sensations que l'on a reconnus simplement exister, sans essayer de réparer ou d'éviter quoique ce soit. Lorsqu'on se trouve coincé dans le jugement de soi, « laisser être » ne veut pas dire qu'on est d'accord avec notre conviction d'insuffisance; cela veut plutôt dire que l'on reconnaît avec honnêteté la présence de ce jugement, et des sentiments douloureux sous-jacents.

Par exemple, vous pouvez vous dire « oui » ou bien « ça va » lorsque la peur vous prend, afin de reconnaître et d'accepter la réalité de votre expérience à ce moment-là.

Ou encore « C'est bien de se sentir de cette façon. Il n'y a rien de mal à se sentir comme cela, car d'autres personnes se sentiraient tristes et en colère aussi. »





# Investiguer avec soin et curiosité

Une fois que l'on a reconnu et accepté ce qui survient en nous, on peut commencer à approfondir notre attention en investiguant de quoi il s'agit. L'investigation consiste à faire appel à notre curiosité innée – ce besoin de connaître la vérité – ainsi qu'à diriger une attention plus profonde envers notre expérience du moment présent.

Par exemple, vous pourriez vous demander : qu'est-ce qui me demande le plus d'attention? Comment cela se manifeste-t-il au niveau de mon corps? À quelles croyances suis-je en train de donner raison? Qu'est-ce que cet endroit vulnérable voudrait-il de moi? De quoi a-t-il le plus besoin?

Quel que soit le sujet de l'enquête, votre investigation sera plus transformationnelle si vous dirigez votre attention vers la sensation corporelle plutôt que d'intellectualiser ce qui survient en vous. En investiguant, il est essentiel d'aborder l'expérience avec délicatesse et sans jugement. Cette attitude bienveillante aide à créer un sentiment de sécurité, ce qui nous permet de nous rapprocher de nos souffrances, de nos peurs et de nos hontes avec honnêteté.





## Nourrir avec autocompassion

**Rappelez-vous que le fait que vous ayez mal ne signifie pas que vous êtes mauvais.e.**

L'autocompassion commence à se manifester naturellement dans les moments où l'on reconnaît que l'on souffre. Elle s'épanouît à force de nourrir consciemment notre vie intérieure avec soin et bienveillance. Pour y arriver, essayez de ressentir ce dont a le plus besoin cet endroit de souffrance et d'angoisse, puis offrez-lui un geste de bienveillance qui peut répondre à ce besoin. A-t-il besoin de paroles rassurantes ? De pardon ? De compagnie ? D'amour ? Explorez puis découvrez quel geste bienveillant aide le mieux à réconforter, adoucir, et ouvrir votre cœur.

Cela peut être une de ces paroles encourageantes : « je suis avec toi », « je suis désolé.e et je t'aime », « ce n'est pas de ta faute », « aie confiance en ta bonté » ou encore « Cela ne fait pas de moi une mauvaise personne. Je suis simplement humain.e et imparfait.e, comme tout le monde. »

**Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.e, vous êtes connecté.e à ce que les autres vivent.**



# Pratiquer son autocompassion ? L'exercice des chaises

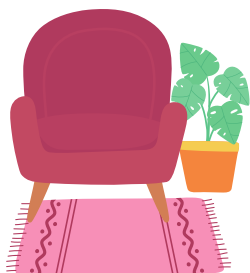


## 3 chaises

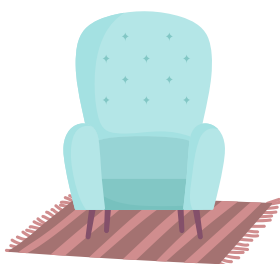
**Dans cet exercice, vous allez vous asseoir sur des chaises différentes afin d'entrer en contact avec différentes parties de vous-même, souvent contradictoires, en éprouvant comment chaque partie se sent dans le moment présent.**

Pour commencer, mettez trois chaises vides, de préférence dans une disposition triangulaire.

Ensuite, réfléchissez à une question qui vous trouble souvent, et qui suscite souvent une auto-critique sévère. Désignez :



une chaise correspondant à la voix interne auto-critique,



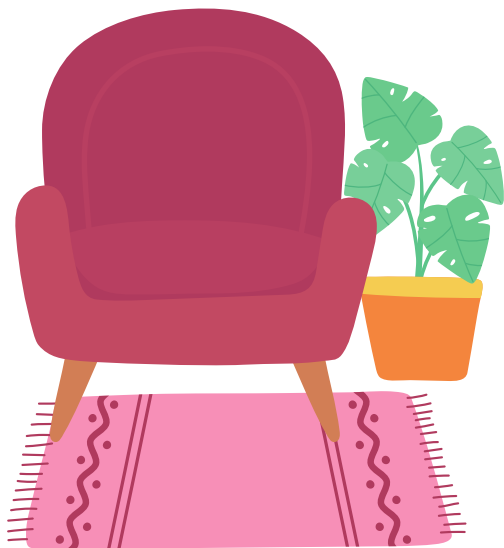
une chaise à la voix de la partie de vous qui se sent jugée et critiquée,



et une autre à la voix d'un.e observateur.trice sage et compatissant.e.

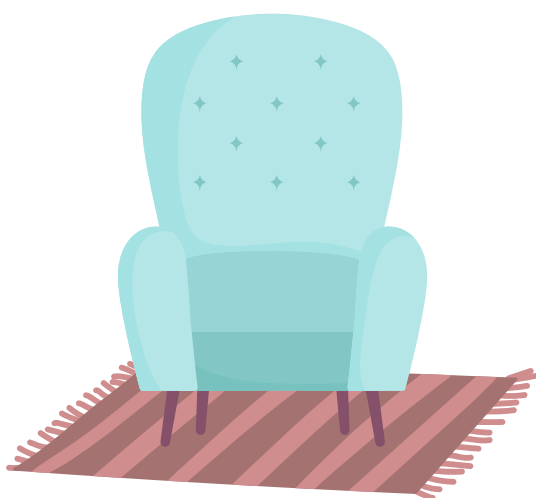
**Vous allez jouer le rôle des trois parties de vous-même : vous, vous et vous. Vous pouvez vous sentir un peu idiot.e au début, mais vous pouvez être surpris.e de ce qui sort une fois que vous commencez à laisser vos sentiments s'exprimer librement.**

**1** Pensez à votre « question », puis asseyez-vous dans le fauteuil de l'autocritique. Lorsque vous êtes assis, exprimez à haute voix ce que la partie autocritique de vous pense et ressent.



Par exemple : « Je déteste le fait que tu n'aies pas obtenu un A+ dans ton dernier examen! ». Notez les mots, le ton de la voix de la partie autocritique et aussi quel est le sentiment : inquiétude, colère, autosuffisance, exaspération ? Notez comment est votre posture corporelle : forte, rigide, droite ? Quelles émotions viennent en vous en ce moment ?

**2** Asseyez-vous sur la chaise correspondant à la voix de la partie de vous qui se sent jugée et critiquée. Essayez d'entrer en contact avec la façon dont vous vous sentez critiqué.e. Puis verbalisez comment vous vous sentez, en répondant directement à votre critique interne.



Par exemple, «je me sens tellement blessé par le fait de vous décevoir» ou «je sens que mes efforts ne vous satisfont pas». Tout simplement exprimez ce qui vient dans votre esprit. Encore une fois, remarquez le ton de votre voix: est-il triste, découragé, enfantin, effrayé, impuissant ? À quoi ressemble

votre posture corporelle ? Êtes-vous abattu.e, affaissé.e, froncez-vous les sourcils ?

# 3

Engagez un dialogue entre ces deux parties de vous-même pendant un certain temps, alternant entre la position de celui/celle qui critique et de celui/celle qui est critiqué.e. Essayez vraiment de vivre chacune de ces positions afin que chacune sache comment l'autre se sent. Permettez à chacune d'être entendue et d'exprimer pleinement ses vues.

# 4

Maintenant, occupez la chaise de l'observateur.trice compatissant.e. Laissez exprimer votre plus profonde sagesse et adressez-vous à celui/celle qui est compatissant.e, que dit-iel à celui/celle qui critique, qu'est-ce que cela lui inspire ?

Par exemple: «Vous ressemblez beaucoup à votre mère» ou «Je vois que vous avez vraiment peur, et vous essayez de m'aider pour que je ne gâche pas ma vie».

Que dit votre moi compatissant à la partie de vous face aux critiques ?



Par exemple : « Il doit être incroyablement difficile de se mettre autant de pression jour après jour. Je vois que tu souffres vraiment. » ou « Tout ce que tu veux, c'est être accepté comme tu es. » « Essaie de te détendre, laisse ton cœur s'apaiser et s'ouvrir. » Quels mots de compassion surgissent naturellement ? Quel est le ton de votre voix ? Tendre, doux, chaud ? Quelle est votre posture corporelle – équilibrée, centrée, détendue.

# 5

Une fois le dialogue terminé (arrêtez chaque fois que vous vous sentez bien), réfléchissez à ce qui vient de se passer. La façon dont vous vous traitez a-t-elle évolué ? Avez-vous de nouvelles façons de penser à la situation qui sont plus productives et plus solides ? Vous pourrez vous y référer en posant l'intention de vous traiter d'une manière plus gentille et plus saine à l'avenir.

Une trêve peut s'installer dans votre guerre intérieure. La paix est possible. Vos vieilles habitudes d'autocritique n'ont pas besoin de vous gouverner pour toujours. Ce que vous devez faire est d'écouter la voix qui est déjà là, même si elle est un peu cachée – votre sagesse intérieure, la compassion.





# L'autocompassion par l'écriture – Lettre à un.e ami.e













# LE SOMMEIL

## COMMENT LE DÉVELOPPEMENT D'UNE BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL PEUT-IL AIDER LA SANTÉ MENTALE ?

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les personnes ayant des antécédents de tout type de trouble du sommeil (quelle que soit leur définition) présentent un risque accru de développer un trouble de l'humeur ou un trouble psychotique à l'adolescence ou au début de l'âge adulte (Scott, J. *et al* 2021).<sup>18</sup>



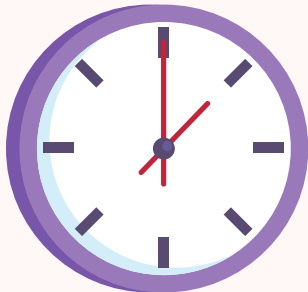
Les recherches sur le sommeil ont démontré qu'une bonne hygiène de sommeil était importante pour l'adaptation psychologique, notamment la régulation de l'humeur et le fonctionnement cognitif. Des répercussions importantes peuvent découler d'une mauvaise hygiène du sommeil, notamment sur notre capacité d'apprentissage, notre mémoire et nos capacités décisionnelles.

En effet, la perte de sommeil amplifie la réactivité émotionnelle de base, augmentant les états d'humeur négatifs. Un sommeil insuffisant a également un impact sur le fonctionnement socioémotionnel complexe d'ordre supérieur, la diminution des comportements prosociaux, l'augmentation du retrait social, le déclenchement de conflits conjugaux et professionnels et l'affaiblissement des compétences en leadership.

Le dysfonctionnement émotionnel vécu par les personnes privées de sommeil, comme la solitude ou le manque de motivation au travail, peut être « transmis » à d'autres personnes bien reposées qui entrent en contact avec une personne sous-sommeil, reflétant une contagion virale. Les mécanismes neuronaux sous-jacents comprennent une perte de la régulation préfrontale descendante de l'amygdale, un traitement cortical aberrant dans le réseau de saillance, y compris l'insula et le cortex cingulaire, et des modifications sympathovagales dans le corps. (Ben Simon, E. *et al*, 2020).<sup>19</sup>



# COMMENT AMÉLIORER SON HYGIÈNE DU SOMMEIL ?<sup>20</sup>



Avoir une heure de coucher fixe et maintenir un horaire de sommeil régulier.



Trouver des moyens de se détendre, par exemple avec des techniques de relaxation, dans le cadre d'une routine standard avant le coucher.



Éviter l'alcool, le tabac et la caféine le soir.



Baisser les lumières et ranger les appareils électroniques pendant une heure ou plus avant de se coucher.



Faire de l'exercice régulièrement et s'exposer à la lumière naturelle pendant la journée.



Prévoyez dormir de sept à neuf heures toutes les nuits.





Si vous avez de la difficulté à dormir le soir, ne faites pas de siestes ni la grosse matinée le lendemain.



Utilisez votre chambre à coucher uniquement pour dormir ou pour la sexualité (pas de travail, de télévision, ni de jeux vidéo).



**NE VOUS INQUIÉTEZ PAS SI VOUS NE DORMEZ PAS BIEN PENDANT UNE NUIT OU DEUX... ÇA NOUS EST TOUS DÉJÀ ARRIVÉ ! IL N'Y A PAS RAISONS DE CROIRE QUE VOUS NE SEREZ PAS EN FORME LE LENDEMAIN. EN FAIT, LES PENSÉES ANGOISSANTES RELIÉES AUX TROUBLES DU SOMMEIL ONT TENDANCE À AGGRAVER CEUX-CI EN CRÉANT CE QUE L'ON NOMME « DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE ». IL EST DONC IMPORTANT D'APPRENDRE À BIEN GÉRER SES PENSÉES ET À LES DIMINUER EN INSTAURANT UNE ROUTINE PROPICE À UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL TEL QUE : TAMISER LES LUMIÈRES, SE METTRE EN PYJAMA, SORTIR SES VÊTEMENTS POUR LE LENDEMAIN, ETC. L'IMPORTANCE EST DANS LE RITUEL POUR QUE LE CERVEAU ASSIMILE QU'ON COMMENCE TRANQUILLEMENT À ALLER SE COUCHER. LE RITUEL NE DOIT TOUTEFOIS PAS DEVENIR OBSESSIF ET TRÈS RIGIDE.**

## UN AGENDA DU SOMMEIL

Pourquoi remplir un agenda du sommeil ?

En remplissant tous les jours un agenda du sommeil pendant une période de temps donnée, on peut constater l'intensité et la fréquence des difficultés de sommeil (nombre de réveils, temps avant de s'endormir, combien de temps la personne dort, combien de temps ça arrive par semaine, etc.).

Par le fait même, cela peut nous aider à déterminer quels facteurs permettent de favoriser une bonne nuit de sommeil ou à l'inverse, les facteurs qui peuvent y nuire.

Finalement, un agenda du sommeil nous permet de suivre l'évolution du sommeil d'une façon non linéaire, mais plutôt sur le long terme.

**Voir l'annexe 1 pour un modèle de journal de sommeil.**



# Journal du sommeil

Notez dans ce journal vos heures de sommeil et toutes les autres facettes qui y seraient liées afin de pouvoir précisément en évaluer la qualité. Vous pourrez ainsi découvrir les habitudes et les aspects à améliorer. Enfin, bien des personnes qui ont de la difficulté à dormir ont des idées négatives au sujet de leur sommeil (p. ex. : « Je ne dors jamais plus de cinq heures la nuit. ») et cette fiche d'exercice peut vous aider à les valider ou les réfuter.

Informations pré-sommeil										Habitudes de sommeil/au lit				
Jour/Date	Siestes (heures et durée)	Caféine, alcool, nicotine (total du jour et avant le coucher)	Médicaments (total du jour et avant le coucher)	Activités pré-sommeil (ce que vous avez fait)	Niveau de fatigue durant la journée (0 à 5, où 5 est le plus élevé)	Humeur de la journée (0 à 5, où 5 est la plus intense)	Tension dans le lit (0 à 5, où 5 est la plus élevée)	Activités au lit	Heure à laquelle les lumières sont éteintes	Temps avant de s'endormir	Heure du réveil	Interruptions de sommeil (nombre et durée)	Heures de sommeil	Niveau de repos (0 à 5, où 5 est le plus élevé) Évaluez après 40 min. d'éveil.
Exemples	14 h : 40 minutes	2 cafés, 1 bière, rien avant le coucher.	Aucun	Regardé la télé 3 hrs après le souper	3 : un peu de fatigue	2 : pas trop de déprime	4 : beaucoup de tension à l'heure du coucher	1 hr de lecture	22 h 30	40 min.	5 h 10	Une fois à 2 hr pendant 20 mins.	6 hr 40 min	3 : assez reposée au réveil

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au>, au sujet de l'information contenue dans ce site web avant d'utiliser cette information.

1. Union étudiante du Québec. (2019). Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante, Automne 2018. <https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-Sous-ta-fa%C3%A7ade-VFinale-FR.pdf>
2. Union étudiante du Québec. (2019). Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante, Automne 2018. <https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-Sous-ta-fa%C3%A7ade-VFinale-FR.pdf>
3. Union étudiante du Québec. (2019). Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante, Automne 2018. <https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-Sous-ta-fa%C3%A7ade-VFinale-FR.pdf>
4. Union étudiante du Québec. (2019). Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante, Automne 2018. <https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-Sous-ta-fa%C3%A7ade-VFinale-FR.pdf>
5. Schaufeli, Wilmar B., Isabel M. Martínez, Alexandra Marques Pinto, Marisa Salanova et Arnold B. Bakker. 2002. « Burnout and engagement in university students: A cross-national study. » *Journal of cross-cultural psychology* 33 (5): 464-481. <https://doi.org/10.1177%2F0022022102033005003>.
6. Union étudiante du Québec. (2019). Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante, Automne 2018. <https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-Sous-ta-fa%C3%A7ade-VFinale-FR.pdf>
7. Gosselin, M.-A. et R. Ducharme (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104. <https://doi.org/10.7202/1040048ar>
8. Gosselin, M.-A. et R. Ducharme (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104. <https://doi.org/10.7202/1040048ar>
9. Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2019; Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 1 ; et Série d'enquêtes sur les perspectives canadiennes 4.
10. Fédération étudiante collégiale du Québec. (2021). Rapport de l'enquête nationale Derrière ton écran. Fédération étudiante collégiale du Québec. (2021). [http://docs.fecq.org/FECQ/Recherches/2020-2021/Rapport-final-DTE\\_109eCo\\_Zoom.pdf](http://docs.fecq.org/FECQ/Recherches/2020-2021/Rapport-final-DTE_109eCo_Zoom.pdf)
11. Fédération étudiante collégiale du Québec. (2021). Rapport de l'enquête nationale Derrière ton écran. Fédération étudiante collégiale du Québec. (2021). [http://docs.fecq.org/FECQ/Recherches/2020-2021/Rapport-final-DTE\\_109eCo\\_Zoom.pdf](http://docs.fecq.org/FECQ/Recherches/2020-2021/Rapport-final-DTE_109eCo_Zoom.pdf)

12. Ce tableau est une adaptation tiré du centre d'études sur le stress humain (CESH) <https://www.stresshumain.ca/le-stress/dejouer-le-stress/gestion-du-stress-les-solutions-rapides/>
13. Cet exercice est une reprise exact de celui du centre d'études sur le stress humain (CESH) <https://www.stresshumain.ca/covid-19-deconstruire-stress/>
14. Neff, KD (2011), Auto-compassion, estime de soi et bien-être. Boussole de psychologie sociale et de la personnalité, 5: 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
15. Document adapté de True Refuge (2013), de Tara Brach. [www.tarabrach.com](http://www.tarabrach.com) <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>
16. Cet exercice est une reprise exacte de celui de Madame Annick Havard. Consulté sur : <http://annickhavard.com/exercice-4-le-critique-le-critique-et-lobservateur-compatissant>
17. <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises> <http://annickhavard.com/exercice-3-explorer-lautocomprehension-par-lecriture>
18. Scott, J., Kallestad, H., Vedaa, O., Sivertsen, B., & Etain, B. (2021). Troubles du sommeil et apparition des premiers troubles mentaux majeurs à l'adolescence et au début de l'âge adulte : revue systématique et méta-analyse. *Avis sur la médecine du sommeil* , 57 . <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1016/j.smr.v.2021.101429>
19. Ben Simon, E., Vallat, R., Barnes, C. M., & Walker, M. P. (2020). Sleep loss and the socio-emotional brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 24(6), 435–450. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1016/j.tics.2020.02.003>
20. Inspiré du site <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/retablissement-et-soutien/emotions-et-pensees/sommeil> et de <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>.