
EXPANSION



CIPSRT | ICRTSP

SOMMEIL

Boîte à outils pour
le personnel de la sécurité publique

La **D^{re} Colleen Carney** (Laboratoire sur le sommeil et la dépression/ Université métropolitaine de Toronto) a créé et fourni les éléments pour cette ressource. L'Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique (ICRTSP) les a ensuite adaptés.

Ajoutez ces cartes à la série sur anneaux **de la boîte à outils pour le personnel de la sécurité publique** existante, pour des astuces et des conseils pratiques afin d'adopter des habitudes de sommeil saines.





**CONSEILS POUR TENIR
UN JOURNAL SUR LE SOMMEIL**





Un journal sur le sommeil s'avère l'un des outils les plus utiles pour comprendre et remédier aux problèmes de sommeil. En effet, avec le temps, cela vous permettra de reconnaître les tendances, les habitudes, ainsi que les causes possibles d'un sommeil perturbé.

Suivre votre sommeil pendant deux semaines avant de commencer n'importe quel plan d'amélioration du sommeil permettra à vous et à votre prestataire de soins de santé de déterminer des stratégies et des traitements efficaces.





L'appli Consensus Sleep Diary, gratuite et facile à utiliser, est une méthode prouvée pour suivre votre sommeil.

<https://consensusleepdiary.com/>
(en anglais)



CONSEILS POUR TENIR UN JOURNAL SUR LE SOMMEIL

1. Rédigez votre journal chaque jour, idéalement dans l'heure suivant votre lever le matin.
2. Calculez le temps que vous mettez à vous endormir. Idéalement cela devrait être de 10 à 30 minutes.
3. Calculez le temps que vous restez éveillé au milieu de la nuit. Idéalement cela devrait être moins de 30 minutes.
4. Calculez le temps complet que vous passez au lit, et l'efficacité de votre sommeil : le pourcentage de temps passé ENDORMI au lit. Idéalement, cela devrait se situer entre 85 et 90 %.

(Suite)



CONSEILS POUR TENIR UN JOURNAL SUR LE SOMMEIL

5. Si vous oubliez d'écrire dans votre journal dans l'heure suivant votre réveil, alors n'inscrivez rien au journal ce jour-là.
6. Ne vous fiez pas aux moniteurs d'activité physique pour surveiller votre sommeil : les études indiquent que leurs évaluations du sommeil contiennent souvent des erreurs. Contrairement aux journaux, les moniteurs d'activité physique peuvent entraîner des inquiétudes et de l'anxiété concernant le sommeil.





**CONSEILS POUR GÉRER
LES CAUCHEMARS**





Chez les personnes exposées à des traumatismes, les cauchemars sont chose fréquente. En effet, des liens bien établis existent entre le trouble de stress post-traumatique (TSPT), les cauchemars, et d'autres perturbations du sommeil.

Les membres du personnel de la sécurité publique sont régulièrement exposés à des événements potentiellement traumatisants sur le plan psychologique dans l'exercice de leurs fonctions. Pour cette raison, reconnaître la possibilité de faire des cauchemars liés aux traumatismes importe.



CONSEILS POUR GÉRER LES CAUCHEMARS

Si un cauchemar vous réveille, essayez ceci :

1. Levez-vous et recouchez-vous seulement une fois que vous serez calmé.
2. Reconnaissez que vous vous trouvez en sécurité dans le moment présent. Remarquez les signes autour de vous qui vous rappellent que vous vous trouvez dans un endroit sûr. Par exemple, dites-vous : « Je suis dans mon lit. C'était juste un mauvais rêve. La porte est barrée. Mon chat dort profondément tout près. »

(Suite)



CONSEILS POUR GÉRER LES CAUCHEMARS

3. Évitez de consommer de l'alcool ou des substances comme le cannabis qui peuvent augmenter les cauchemars.
4. Si vos rêves sont liés à un traumatisme, vous pourriez envisager un traitement tenant compte des traumatismes par un professionnel des soins de la santé mentale.



TRAITER LES CAUCHEMARS PAR LA THÉRAPIE PARRÉPÉTITION D'IMAGERIE MENTALE

La thérapie par répétition d'imagerie mentale (RIM) constitue une forme de thérapie cognitive comportementale souvent recommandée aux personnes qui vivent des cauchemars chroniques, particulièrement ceux liés aux traumatismes ou au trouble de stress post-traumatique. Elle pourrait s'avérer spécialement utile dans les cas où les thèmes des cauchemars se répètent.

En utilisant la RIM, on peut modifier le contenu d'un cauchemar en créant et en répétant une nouvelle version moins menaçante de ce rêve.


CONSEILS POUR METTRE EN PRATIQUE LA THÉRAPIE PAR RÉPÉTITION D'IMAGERIE MENTALE

1. Écrivez une description du cauchemar qui vous trouble, en incluant autant de détails que possible.
2. Réécrivez le rêve de n'importe quelle façon, afin que ce ne soit plus un cauchemar. Vous pouvez y arriver en changeant la fin ou en inventant un rêve complètement différent.
3. Une fois satisfait de votre nouveau rêve, imaginez-le aussi vivide que possible, pendant au moins 20 minutes.

(Suite)



CONSEILS POUR METTRE EN PRATIQUE LA THÉRAPIE PAR RÉPÉTITION D'IMAGERIE MENTALE

4. Continuez à vous exercer jusqu'à ce que vous remarquiez une amélioration à la fréquence et à l'intensité de vos cauchemars.
 5. Ne répétez pas plus de deux nouveaux rêves par semaine, et ne répétez jamais des cauchemars.
 6. Si vos cauchemars sont liés à un traumatisme, on recommande de mettre en pratique la RIM avec le soutien d'un professionnel de la santé mentale qualifié.
- 



CONSEILS POUR DEMANDER DES SOINS





Si vous éprouvez des problèmes de sommeil, vous pourriez d'abord consulter votre médecin de famille. Il pourrait évaluer vos symptômes, fournir un traitement, ou recommander des cliniciens spécialisés sur le sommeil, des professionnels de la santé mentale, ou d'autres spécialistes, si du soutien supplémentaire s'avérait nécessaire.



CONSEILS POUR DEMANDER DES SOINS

Envisagez de consulter votre médecin si :

1. Les problèmes de sommeil ont un impact sur votre sécurité, votre performance au travail, votre fonctionnement quotidien ou votre qualité de vie.
2. Vous vous sentez excessivement somnolent durant la journée, ou vous souffrez d'insomnie.
3. Vous vous réveillez souvent durant la nuit.
4. Vos problèmes de sommeil persistent, deviennent chroniques, y compris les problèmes liés au travail par quarts.


(Suite)



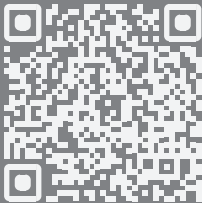
CONSEILS POUR DEMANDER DES SOINS

5. Vous avez vécu une expérience ou des événements traumatisants qui pourraient perturber votre sommeil.
6. Vous faites souvent des cauchemars ou souffrez de panique nocturne.
7. D'autres personnes rapportent que, dans votre sommeil, vous ronflez très fort, vous arrêtez de respirer, ou vous vous étouffez.

N'oubliez pas que les perturbations du sommeil ne font pas « simplement partie de l'emploi ». Dormir d'un sommeil réparateur est possible, même dans les emplois exigeants de la sécurité publique.



TÉLÉCHARGER LA BOÎTE À OUTILS



CIPSRT
Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP
Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique