

# Mieux dormir malgré la douleur



Programme RéDIP

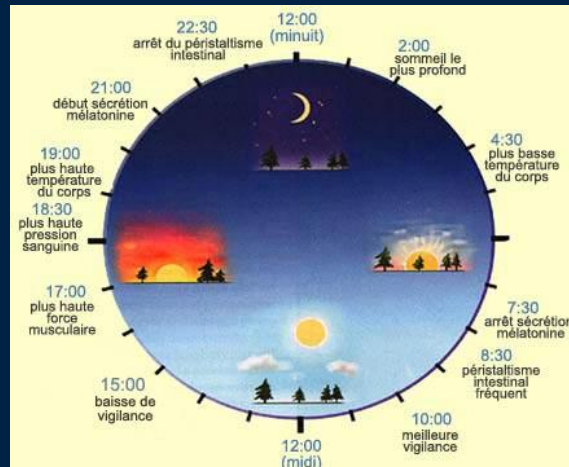
Centre interdisciplinaire en gestion  
de la douleur

## Le fonctionnement du sommeil

En bref...

1. Les hormones et les rythmes circadiens

# Le fonctionnement du sommeil



# Le fonctionnement du sommeil

En bref...

1. Les hormones et les rythmes circadiens
2. Les stades de sommeil (léger, profond et paradoxal)
3. Les changements normaux liés au vieillissement

# Les problèmes de sommeil

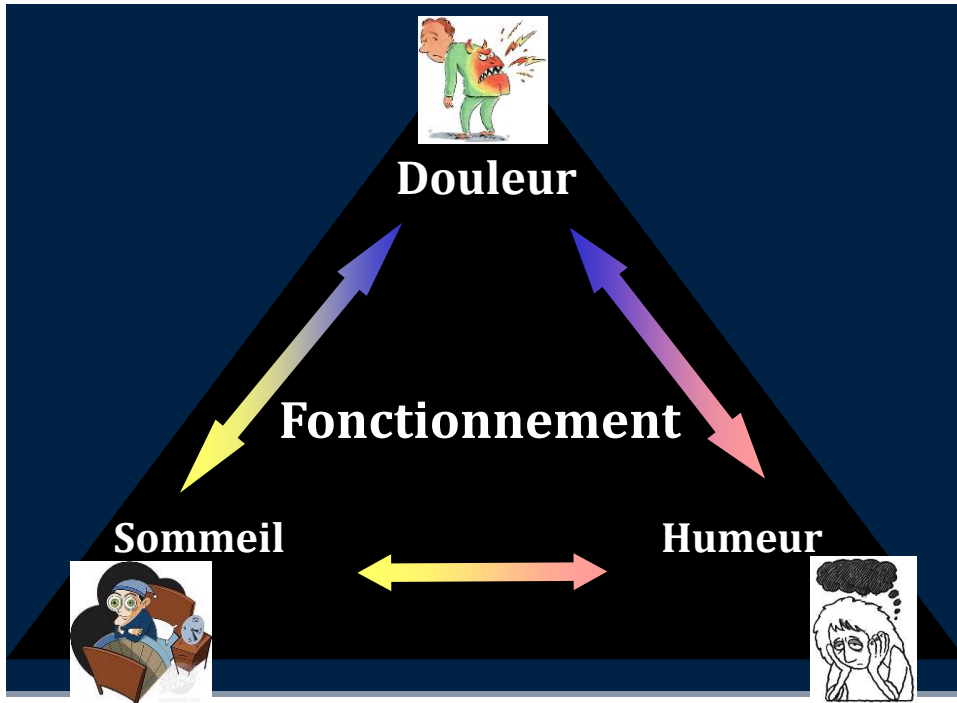


## Problèmes de sommeil les plus fréquents

1. J'ai de la difficulté à m'endormir au coucher
2. Je me réveille souvent la nuit
3. Je me réveille trop tôt le matin
4. Je me réveille le matin sans me sentir reposé(e)
5. Je dors trop

Exercice 1 et 2





## Quand on a de la douleur persistante



= DOULEUR

= INSOMNIE

= PENSÉES NUISIBLES

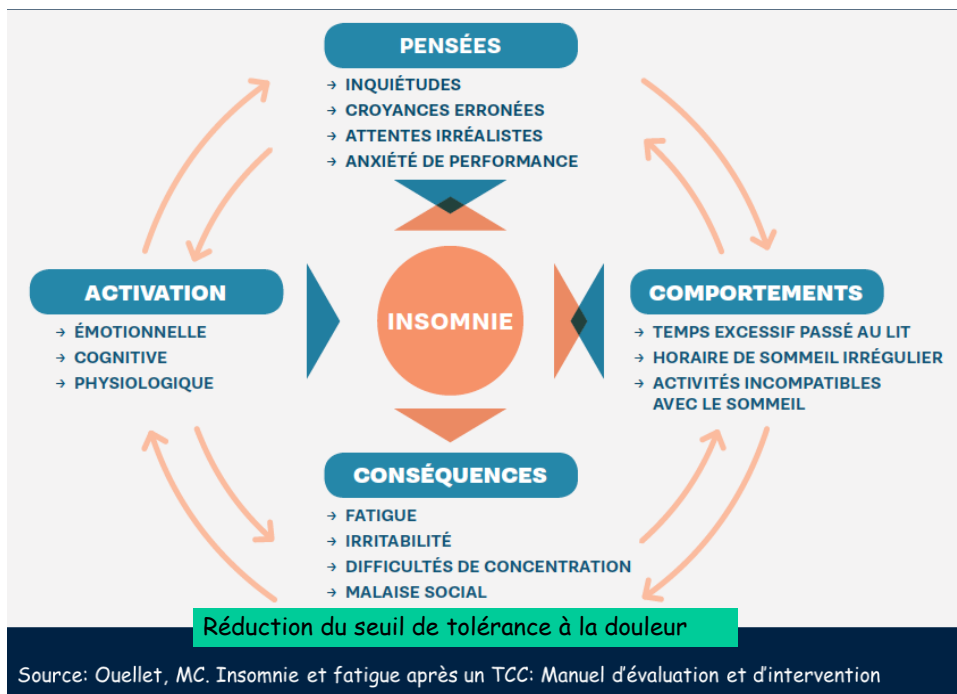
# 1. Je reprogramme mon cerveau



= DÉTENTE et SOMMEIL

≠ DOULEUR

≠ PENSÉES NUISIBLES



## **Je reprogramme mon cerveau:**

### **Lit = détente et dodo**

1. Je rends ma chambre confortable (silence, noirceur, température, propreté, confort)
2. Je ne fais pas d'exercice physique ou mental intense avant d'aller au lit
3. Je me détends une heure avant de me coucher, j'en profite pour faire ma relaxation

## **Je reprogramme mon cerveau:**

### **Lit = dodo**

4. Le soir, je vais au lit uniquement lorsque je me sens somnolent(e).
5. Je me lève et sors de la chambre si je ne dors pas après 20 minutes
6. J'évite les écrans au lit
7. Le jour si j'ai mal, je ne vais pas m'étendre dans mon lit

## Je reprogramme mon cerveau: Lit = pensées aidantes

8. Je gère mes inquiétudes: p.ex. j'écris mes problèmes sur une feuille et je les résous le lendemain



## Stratégies pour mieux dormir: Je reprogramme mon cerveau

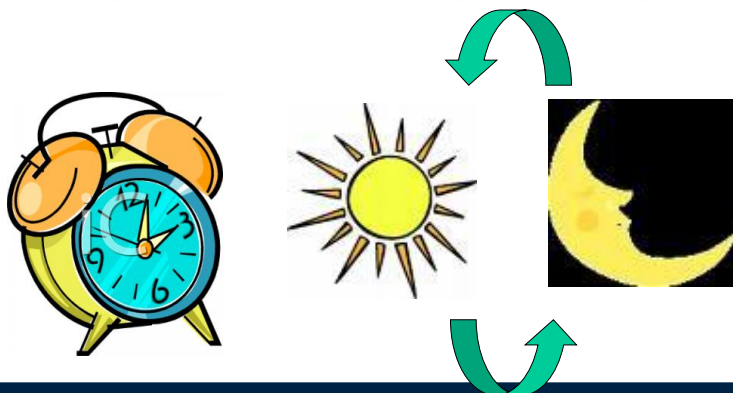
Quelles nouvelles stratégies parmi les 8 présentées dans le cahier du participant pourriez-vous essayer dans les prochains jours?



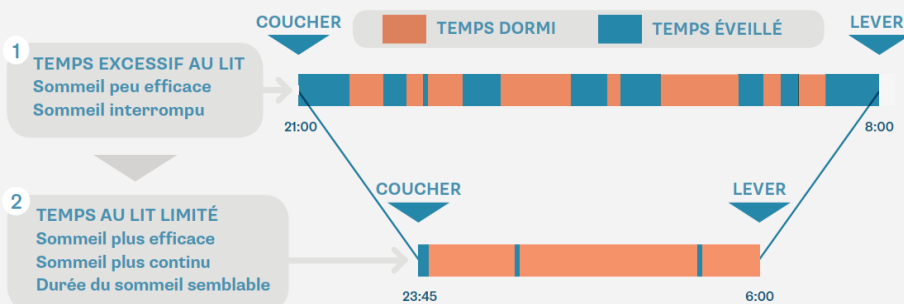
Exercice 3

## Quand on a de la douleur persistante

Notre cycle éveil-sommeil peut être perturbé



## Augmenter l'efficacité de son sommeil



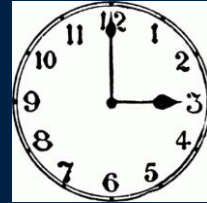
Source: Ouellet, MC. Insomnie et fatigue après un TCC: Manuel d'évaluation et d'intervention



## Je rétablis mon horloge interne

1. Je me lève toujours à la même heure 7 jrs/7

2. Je ne fais pas de sieste le jour  
– *Notion de “sieste d’urgence”*



3. Si j’ai mal dormi, je ne tente pas de rattraper le sommeil perdu, j’attends au soir suivant

## Stratégies pour mieux dormir: Je rétablis mon cycle éveil-sommeil

Quelles nouvelles stratégies parmi  
les 3 présentées dans le cahier du participant  
pourriez-vous essayer dans les prochains jours?



Exercice 4

## J'adopte une bonne hygiène de sommeil

1. Je développe une petite routine avant d'aller au lit



## J'adopte une bonne hygiène de sommeil

2. Je ne prends pas de repas copieux avant d'aller au lit, je ne mange pas la nuit



3. J'évite la caféine, l'alcool et la cigarette avant le coucher



4. Je ne regarde pas le cadran la nuit



## Stratégies pour mieux dormir: J'ai une bonne hygiène du sommeil

Quelles nouvelles stratégies parmi  
les 4 présentées dans le cahier du participant  
pourriez-vous essayer dans les prochains jours?



Exercice 5

### À retenir

Pré-requis pour dormir:

Mon **CORPS** est détendu

+

Mon **esprit** est détendu

Bonne nuit !

ZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ



© Can Stock Photo - csp11383379