



Alpha Omega Conseil

# Se sentir mieux au quotidien



# Table des matières

<b>Le Sommeil</b>	<b>p. 3- 9</b>
<b>Le Stress</b>	<b>p.10-16</b>
<b>Et en conclusion</b>	<b>p.17-18</b>
<b>Annexe: Holmes Rae</b>	<b>p.19</b>



*Alpha Omega Conseil*

# Le Sommeil



# La vie au quotidien

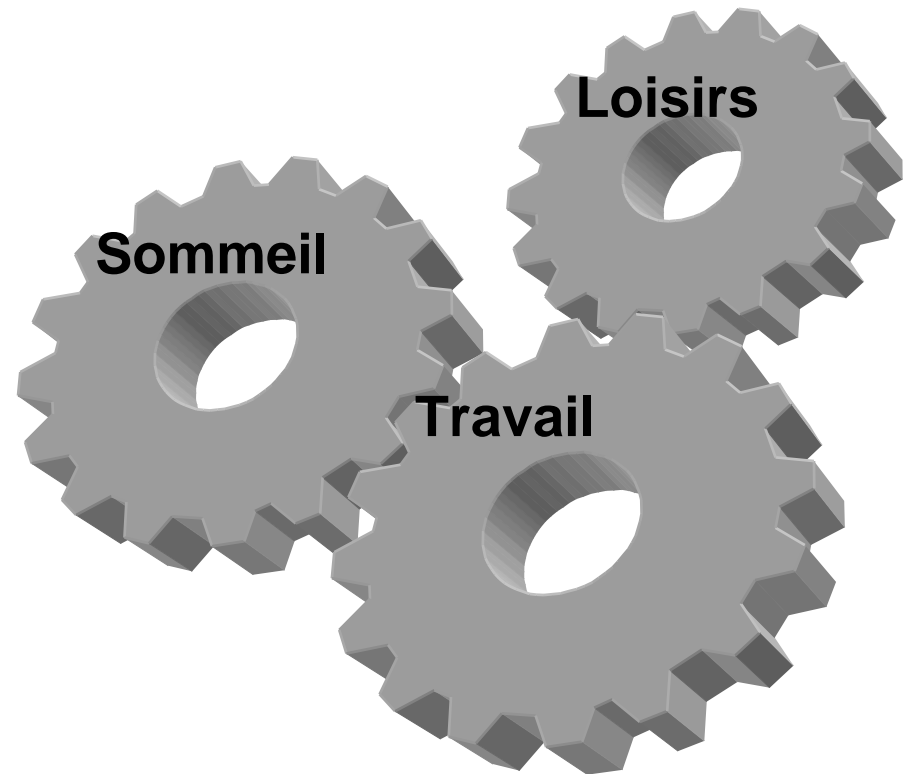
L'humain passe en moyenne:

1/3 de sa vie à travailler

1/3 de sa vie à ses loisirs\*

1/3 de sa vie à dormir

N.B. loisirs au sens large  
c'est-à-dire le temps  
passé hors travail





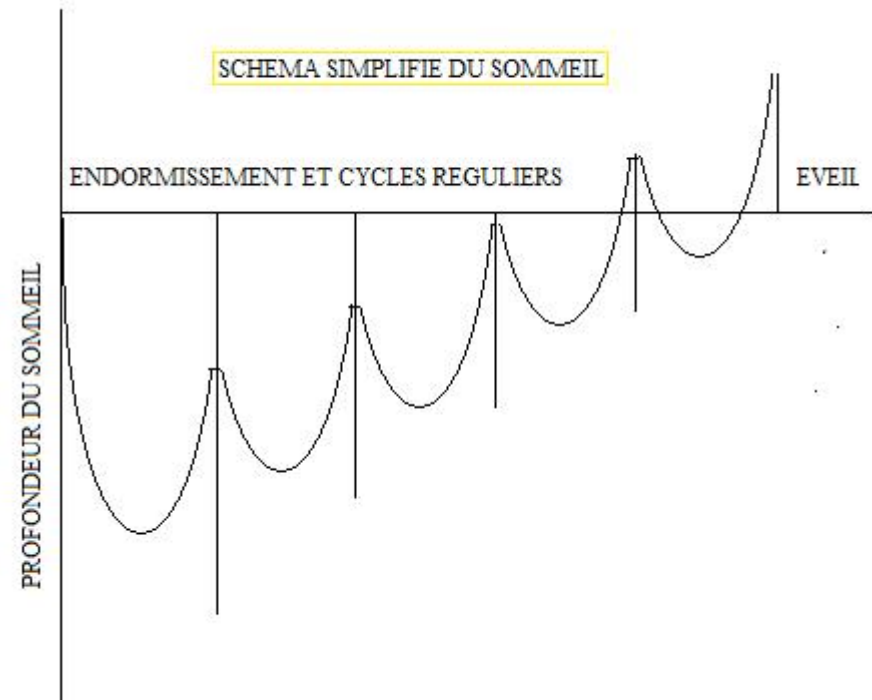
# Le manque de sommeil, mal du siècle!

- Sous prétexte de pression croissante, on dort moins
  - Le travail est cité comme la première cause de manque de sommeil (53%), suivi des difficultés psychologiques (40%) et, dans une moindre mesure, des enfants (27%), des loisirs (21%) et du temps de transport (17%)
- Or, le sommeil est un besoin physiologique (repos)... et psychologique (travail de l'inconscient, rêves, etc.)
- Un problème de sommeil n'est jamais une fatalité!
  - Il est question d'information et de prise de conscience
    - Voir <http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>
  - S'impose la volonté de réguler son rythme de sommeil
  - Les résultats sont rapides et redonnent confiance à l'individu



# Les cycles du sommeil et l'éveil naturel

- Le sommeil est une série de cycles réguliers et égaux compris entre 1,5 et 2 heures, qui dépend en nombre et durée pour chaque individu et son âge, et que l'on calcule
- Alors qu'ils se succèdent dans la nuit, on se rapproche de la ligne d'éveil et l'on peut alors s'extraire du sommeil, sans heurt
- Connaître ses cycles est un exercice facile et fondamental pour le mieux-être; ainsi, on peut:
  - Planifier son réveil en fin d'un cycle, moment le plus propice pour pacifier son système
  - Caler l'endormissement pour coller avec un nombre entier de cycles
  - Assurer un sommeil profond et réparateur, sans rupture
- On peut rattraper un manque et ce, en se basant sur le nombre moyen requis de cycles réguliers que l'on aura calculer

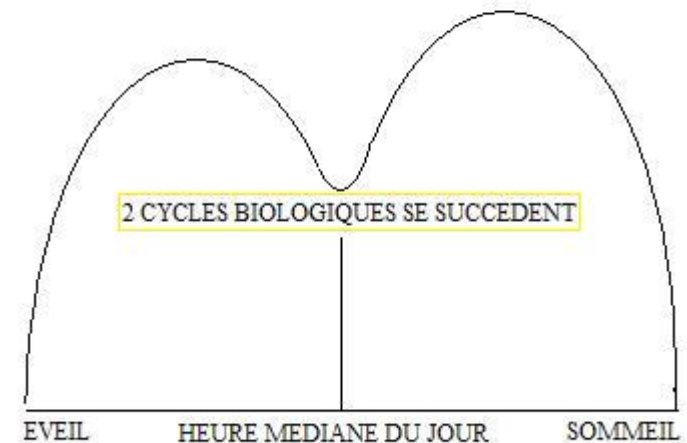




# Les cycles diurnes et la sieste

- Le mot « sieste » vient du lat. « hora sexta », la sixième heure du jour, c'est-à-dire l'heure médiane de sa journée; par exemple, si l'on se réveille à 6h et se couche à minuit, la médiane est 15h
- Si la sieste a toujours été d'usage, c'est que ce rite répondait à un besoin de repos strictement physiologique, dû à la baisse de régime
- Adopter le principe d'une sieste, en prenant un petit laps de temps calme (20mn à 1/2h) et à l'abri du bruit et des interruptions, permet de:
  - Répondre à ce besoin naturel
  - Reposer son système en temps et en heure approprié, plutôt que décalé
  - Réduire la consommation d'excitants dont on doit user pour ne pas sombrer dans le sommeil
- Contrairement à toute impression de paresse raillée chez les latins, la sieste est perçue par les anglo-saxons comme un exutoire actif, qu'ils appellent volontiers « power nap »

CYCLES BIOLOGIQUES DIURNES DE L'HOMME





# Quelques petits conseils pratiques

- Pour calculer son nombre idéal de cycles et leur durée, prendre des nuits ininterrompues (par alarme ou autre), noter les horaires y.c. les semi-éveils (rester dans la pénombre pour cela), afin d'en déduire le temps et les cycles
- Pour s'endormir, lorsqu'on a laissé le train passer ou lorsque l'on veut se forcer à dormir, faire des inspires/expires suivis d'apnées courtes indicatrices au cerveau de phases de sommeil, l'induisant donc à l'endormissement
- Pour éviter, lorsqu'on est naturellement fatigué, de prolonger sa sieste, prendre dans une main un objet qui, lorsque le corps commence à se détendre, tombe à terre et vous ressort de la torpeur induite par la sieste
- Pour faire sa sieste, sans pour autant avoir besoin de s'allonger sur un lit, utiliser un siège confortable dans lequel on peut poser sa tête en arrière et prendre un coussin de maintien cervical pour la soutenir sans effort



# Réguler le décalage horaire... facilement!

Il est désormais reconnu que c'est le système digestif qui régule le décalage horaire et notre adaptation. Donc:

- Décalez ce rythme quatre jours avant l'arrivée en alternant festins et jeûnes, au mieux de votre quotidien
- Montez à bord de l'avion et réglez l'heure à celle d'arrivée, dormez si elle vous l'indique (en évitant toute interruption comme repas/boissons)
- Rebranchez vos habitudes culinaires normales à partir de l'heure d'arrivée (et de votre réveil si vous avez dormi)
- Ne consommez aucun alcool à bord mais au contraire de l'eau à profusion et surtout aucune boisson gazeuse

Jour	-4	-3	-2	-1	arrivée
	festin	jeûne	festin	jeûne	normal
petit-déjeuner	protéines viandes œufs	jus de fruit frais et toast sec	protéines viandes œufs	jus de fruit frais et toast sec	régime normal
déjeuner	protéines viandes œufs	fruits et salades légères	protéines viandes œufs	fruits et salades légères	régime normal
dîner	pâtes crêpes desserts	bouillons ou soupes légères	pâtes crêpes desserts	bouillons ou soupes légères	régime normal
excitants comme thé ou café	seulement entre 15h et 17h	seulement entre 15h et 17h	seulement entre 15h et 17h	à l'aube vers l'ouest, tard vers l'est	régime normal

N.B. N'oubliez pas de caler le retour sur le même principe et, si vous ne passez qu'un ou deux jours, calez alors l'arrivée sur « -1 » ou « -2 »



*Alpha Omega Conseil*

# Le Stress



# Un autre mal du siècle: le stress

- Contrairement à ce que l'on croit, il n'y a pas deux stress, mais un seul « continuum » et c'est le cumul qui précipite le problème (voir Holmes Rae)
- Le système nerveux autonome est le régulateur lui-même composé de 2 sous-systèmes: sympathique (qui encaisse) et parasympathique (qui détend)
- On oscille entre les deux et ce n'est que l'accélération de ce balancier qui va provoquer une surchauffe difficile à gérer d'où épuisement (burn-out/suicide)



N.B. C'est Hans Selye, un chercheur austro-hongrois de U-Montréal, qui a, le premier décrit en 1956 le «stress» et le Syndrôme Général d'Adaptation



# Trois fausses conceptions du stress...

- *"Le stress ne fait pas de mal..."* **Si, et on finit par le payer**
- *"On n'y peut rien..."* **Si, et on a tout à y gagner**
- *"Défaillance individuelle..."* **Non, même les plus solides craquent**



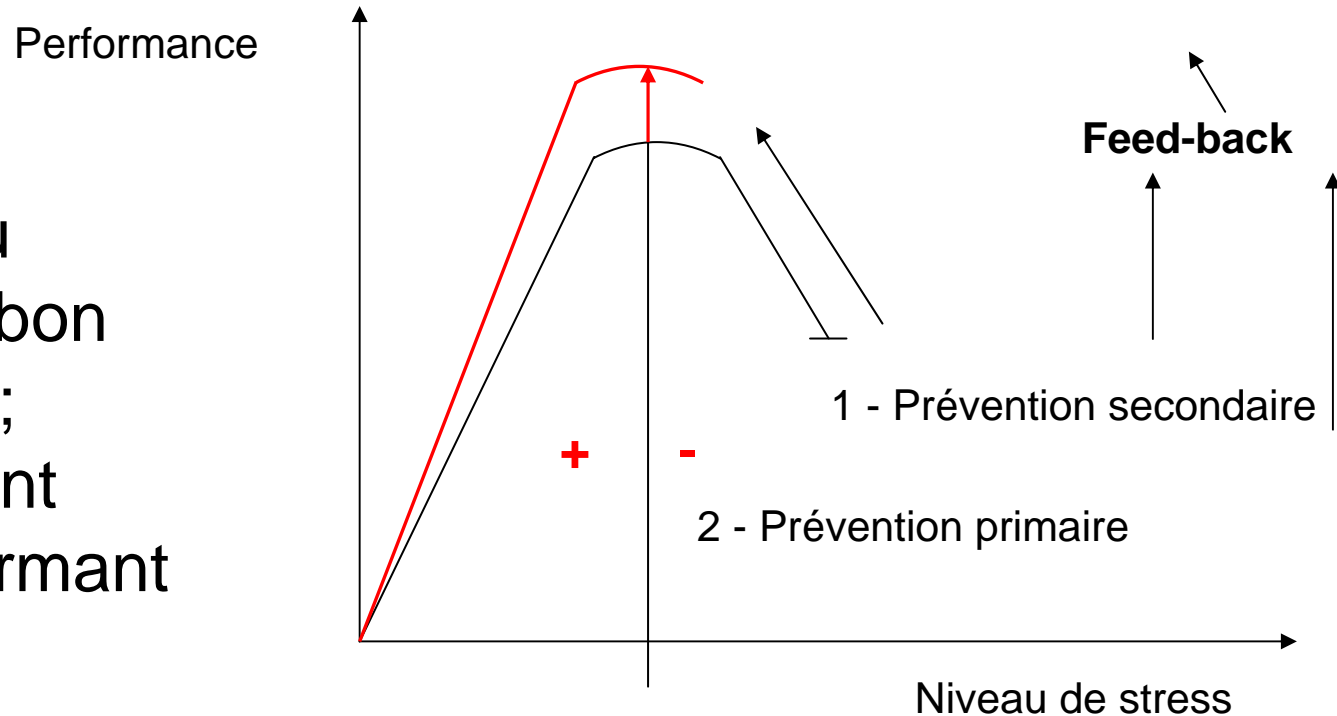
# Faits générateurs/Symptômes/Conséquences

concurrence, globalisation	<b>stress</b>	sous-performance
individualisme et précarisation	<b>TMS</b>	mal-être
35h et quantité de travail	<b>dépendances</b>	absentéisme
monotonie des tâches	<b>nervosité/anxiété</b>	accidents
insatisfaction professionnelle	<b>tension</b>	sous-charge travail
faible autonomie décisionnelle	<b>troubles du sommeil</b>	présentéisme
faible soutien social (collègues)	<b>lombalgies</b>	turnover
manque de reconnaissance	<b>TDA (tr.def.attention)</b>	gestion départs
exigences contradictoires	<b>violence/incivilités</b>	rétenion employé
manque de clarté des objectifs	<b>harcèlement moral</b>	évolution carrière
manque d'écoute des managers	<b>atteinte estime soi</b>	perte de temps mgr
perte de sens dans le travail	<b>troubles identitaires</b>	productivité des RH
visibilité sur l'avenir, perspectives	<b>isolement</b>	mobilité répétitive
contexte social et syndical	<b>angoisse/dépression</b>	conflit social
réglementation et contraintes	<b>karôshi, burn-out</b>	cadre délétère
accélération par la technologie	<b>suicide</b>	perte des valeurs



# Cumul de stress et performance

Le stress est cumulatif; au début, il est bon (+ eu-stress); puis, il devient contre-performant (- di-stress)



1. La **prévention secondaire** ne cherche pas à résoudre les causes du stress ou du mal-être mais à en diminuer les conséquences sur les personnes et l'organisation. Elle a des effets dans l'immédiat et est efficace à moyen terme.
2. La **prévention primaire** a pour objectif de réduire ou d'éliminer les sources du stress ou du mal-être. Elle permet d'intervenir en amont des difficultés ou dysfonctionnements tant au niveau de l'organisation que des personnes.



# Quelques recettes simples face au stress

- Apprenez à reconnaître les signaux que votre corps vous envoie (pulsions cardiaques, mains moites, difficultés de concentration, etc...) et à identifier votre niveau de stress; ainsi, vous pourrez prendre du recul
- Apprenez à déléguer et ne pas assumer toutes les responsabilités, en établissant une liste de priorités; cela vous aidera à mieux gérer votre temps et vous réserver les soupapes de sécurité pour décompresser
- Développez un bon réseau de soutien car on a besoin d'aide pour traverser les périodes difficiles, tant personnelles que professionnelles; ainsi, vous irez puiser l'énergie nécessaire pour faire face à ces passages
- Accordez-vous des moments de loisirs; ils vous ressourceront
- Faites un exercice physique régulier; cela relâchera vos tensions
- Limitez la consommation d'excitants (café, thé, boissons gazeuses)
- Réapprenez à respirer; cela vous recentre, vous calme, vous énergise!



# Le centre d'énergie et l'alignement

- Nous possédons un centre de gravité, connu sous le terme du **hara**, d'où émane l'énergie, à localiser à la pointe du triangle inversé formé en plaçant ses pouces sur le nombril et en joignant l'extrémité des index; il se situe quelques centimètres à l'intérieur du corps, dans l'abdomen.
- Pour mieux vivre, il s'agit alors de concentrer le flux et le reflux de la respiration au niveau de ce centre d'énergie, visualisant le souffle qui passe au travers de ce triangle que nous décrivions ci-dessus; ainsi on repose alors le poids du haut du corps sur le **koshi** (hanches/bassin).
- Si l'on apprend à initier tout mouvement à partir de cette base, il devient ainsi un facteur et un récepteur d'énergie à partir duquel on aligne les trois centres verticaux que sont hara / sternum / base frontale du cou, en verticalité via la couronne de la tête.
- Par cela, on détend son système et on gère mieux les pressions du quotidien



*Alpha Omega Conseil*

Et en conclusion...



# Les facteurs de vieillissement précoce

Vous voulez vivre mieux, **prenez le temps\*** de:

- **Partager vos tracas** en confiance avec un réseau d'amis ou d'experts
- **Travailler votre corps** pour éviter l'affaissement: souplesse, surpoids, muscles
- **Bien vous nourrir** de choses naturelles, de façon tranquille, et surtout sans excès
- **Faire de la prévention santé** par les médecines simples et si possible sans antibiotiques
- **Préserver votre entourage affectif**, source de détente, de plaisir et de réconfort au quotidien

\* « Le temps ne respecte pas ce que l'on fait sans lui » *Sénèque*



Alpha Omega Conseil

# Annexe: Holmes Rae

Prenez les douze mois passés et ajoutez les points vous concernant dans la table ci-contre:

- si vous dépassez 300, vous avez 80% de chance de développer une pathologie
- au dessus de 200, il est temps de consulter pour une mise en garde
- en dessous de 100, vous avez peu de risque de stress

	points
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation d'avec le conjoint	65
Sortie de prison	63
Décès d'un proche	63
Maladie ou blessure personnelle	53
Mariage	50
Perte de l'emploi	47
Réconciliation avec le conjoint	45
Départ à la retraite	45
Changement dans la santé d'un proche	44
Grossesse	40
Difficultés sexuelles	39
Accroissement de la famille d'un membre	39
Réadaptation nécessitée par le travail	39
Changement de la situation financière	38
Décès d'un ami proche	37
Changement concernant le genre de travail	36
Changement dans le nombre des disputes avec le conjoint	35
Débit supérieur à 100 Euro	31
Saisie suite à un emprunt ou une dette	30
Changement dans le niveau de responsabilité au travail	29
Départ de la maison du fils ou de la fille	29
Difficultés avec la belle-mère ou le beau-père	29
Réussite personnelle éminente	28
Le conjoint reprend ou arrête de travailler	26
Rentrée des classes ou départ en vacances scolaires	26
Changement dans les conditions de vie	25
Remise en question des habitudes personnelles	24
Conflits avec le patron	23
Changement dans les conditions ou horaires de travail	20
Changement de résidence	20
Changement d'école	20
Changement dans les loisirs	19
Changement dans les activités religieuses	19
Changement dans les activités sociales	18
Débit inférieur à 100 Euro	17
Changement dans les habitudes de sommeil	15
Changement dans la fréquence des réunions familiales	15
Changement dans les habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Noël qui approche	12
Petite infraction sanctionnée (amende, contravention, pv)	11