

# CBTm

COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY WITH MINDFULNESS  
THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Séance #3

# Règles de base

## Respecter les autres

Veillez respecter la confidentialité de chacun.

Veillez ne pas raconter au groupe des histoires personnelles de traumatismes, de pensées suicidaires ou violentes.

## Demande notre conseil

Si vous êtes en détresse, veuillez en parler aux membres du personnel individuellement.

# Plan de cours

Pleine conscience

Examen de la thérapie comportementale

---

Examen du plan d'action

---

Vie saine

---

Sommeil

---

Plan d'action

# Méditation de pleine conscience – 5 min

Observer sans porter de jugement

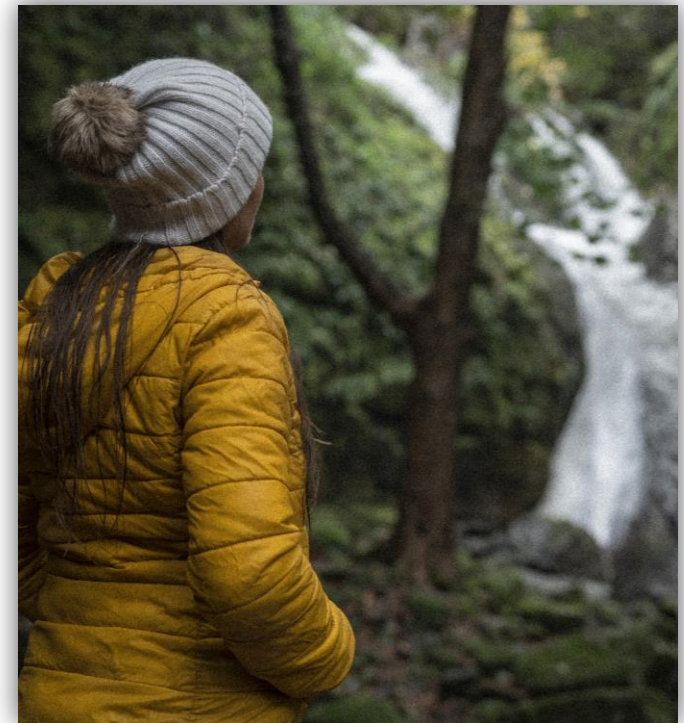
Aide à réduire le stress

Applications de pleine conscience (gratuites)

- Mindshift , UCLA Mindful (disponible en français), Mindfulness Coach, Healthy Minds

N'importe où, n'importe quand

- Observer le souffle, un objet, une activité et les sons



# Plan de cours

---

Pleine conscience

Examen de la thérapie comportementale

Examen du plan d'action

---

Vie saine

---

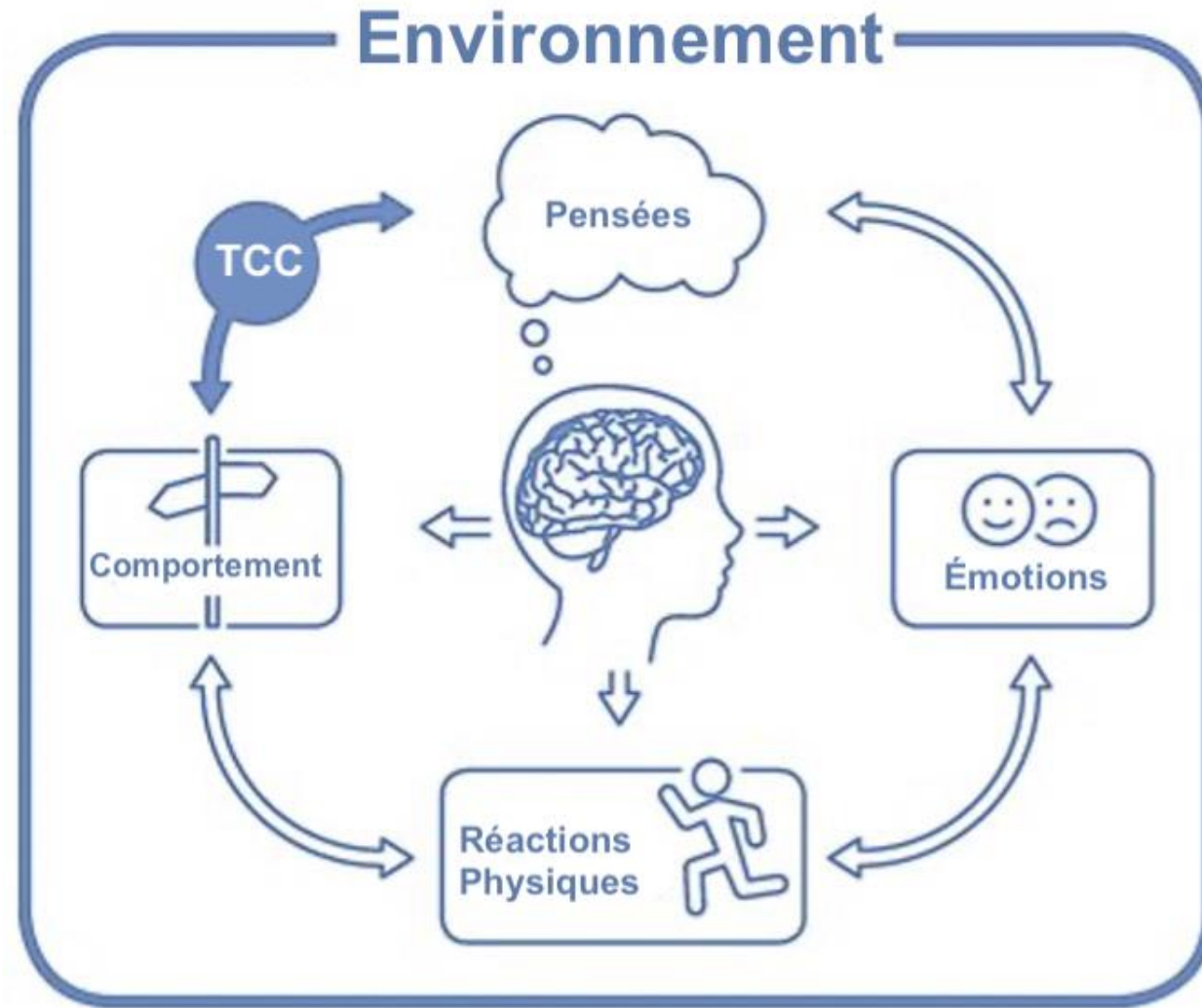
Sommeil

---

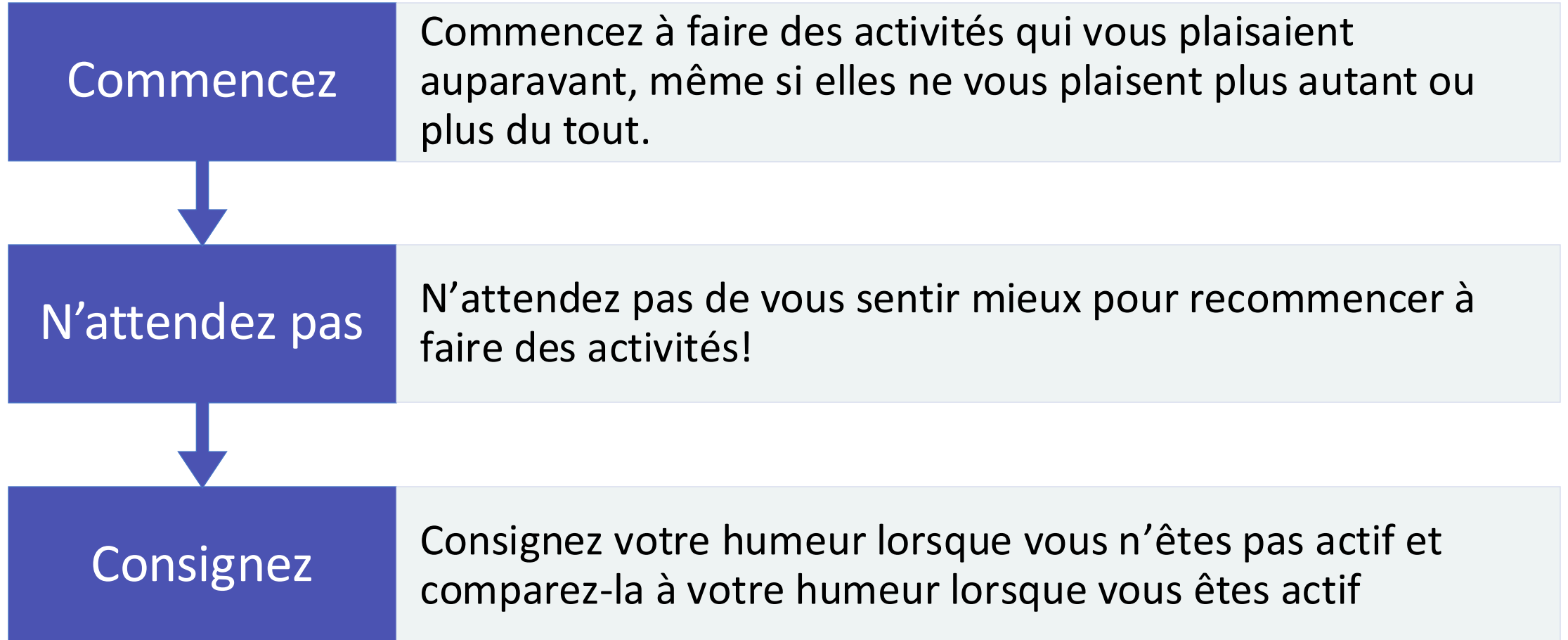
Plan d'action

---

# Le modèle de la TCC



# Thérapie comportementale pour la dépression



# Behavioural Theory for Anxiety

Éviter les situations effrayantes

- **Court terme**
  - Diminution de l'anxiété
- **Long terme**
  - Augmentation de l'anxiété
  - Diminution de l'estime de soi
  - Diminution de la capacité fonctionnelle

Faire face à une situation effrayante

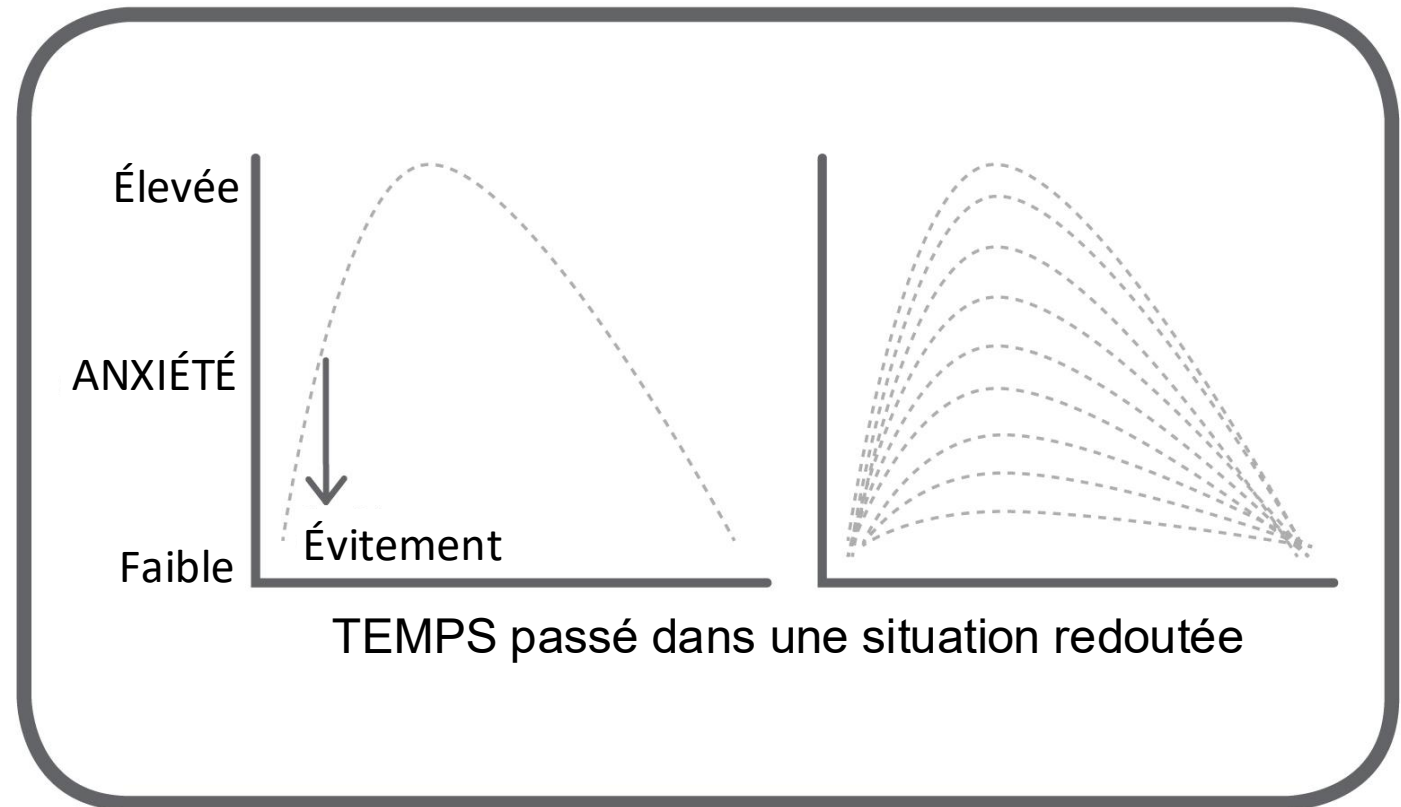
- **Court terme**
  - Augmentation de l'anxiété
- **Long terme**
  - Diminution de l'anxiété
  - Augmentation de l'estime de soi
  - Augmentation de la capacité fonctionnelle

# Exposition

Retardez l'évitement



Si possible, restez dans la situation d'anxiété pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que l'anxiété diminue de 50 %



# Examen du plan d'action

Registre des pensées

Pleine conscience pendant cinq minutes, deux fois par jour

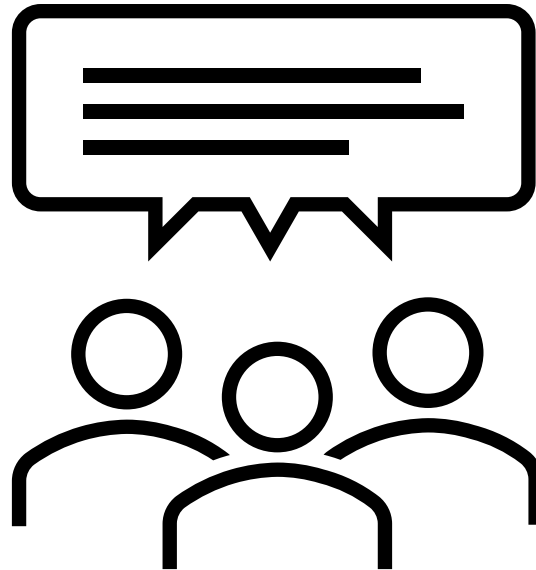
Établissez 1 objectif précis et notez-le

Comparez-le aux objectifs SMART

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temporel

# Discussion de groupe

Révision du plan d'action de la semaine dernière



# Plan de cours

---

Pleine conscience

---

Examen de la thérapie comportementale

---

Examen du plan d'action

Vie saine

Sommeil

---

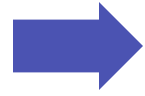
Plan d'action

# Vie saine



## Principes de base

- Exercice
- Nutrition
- Réduire la caféine
- Réduire la consommation d'alcool et de drogues
- Sommeil



## Examens physiques réguliers



## Choisissez un aspect de la vie saine sur lequel travailler à la fois

# Exercice

---

Bienfaits pour la santé physique et mentale

---

Les bienfaits pour la santé mentale sont plus rapides

---

L'exercice est l'antidépresseur le plus sous-utilisé

---

Évaluez votre humeur avant et après l'exercice



# Nutrition

---

La nutrition joue un rôle essentiel dans le maintien de votre santé globale et est tout aussi cruciale pour la santé de votre cerveau.

---

Considérez consulter un diététiste



# Nutrition : Comment trouver un diététiste



Trouver un diététiste <https://www.dietitians.ca/?lang=fr-CA>

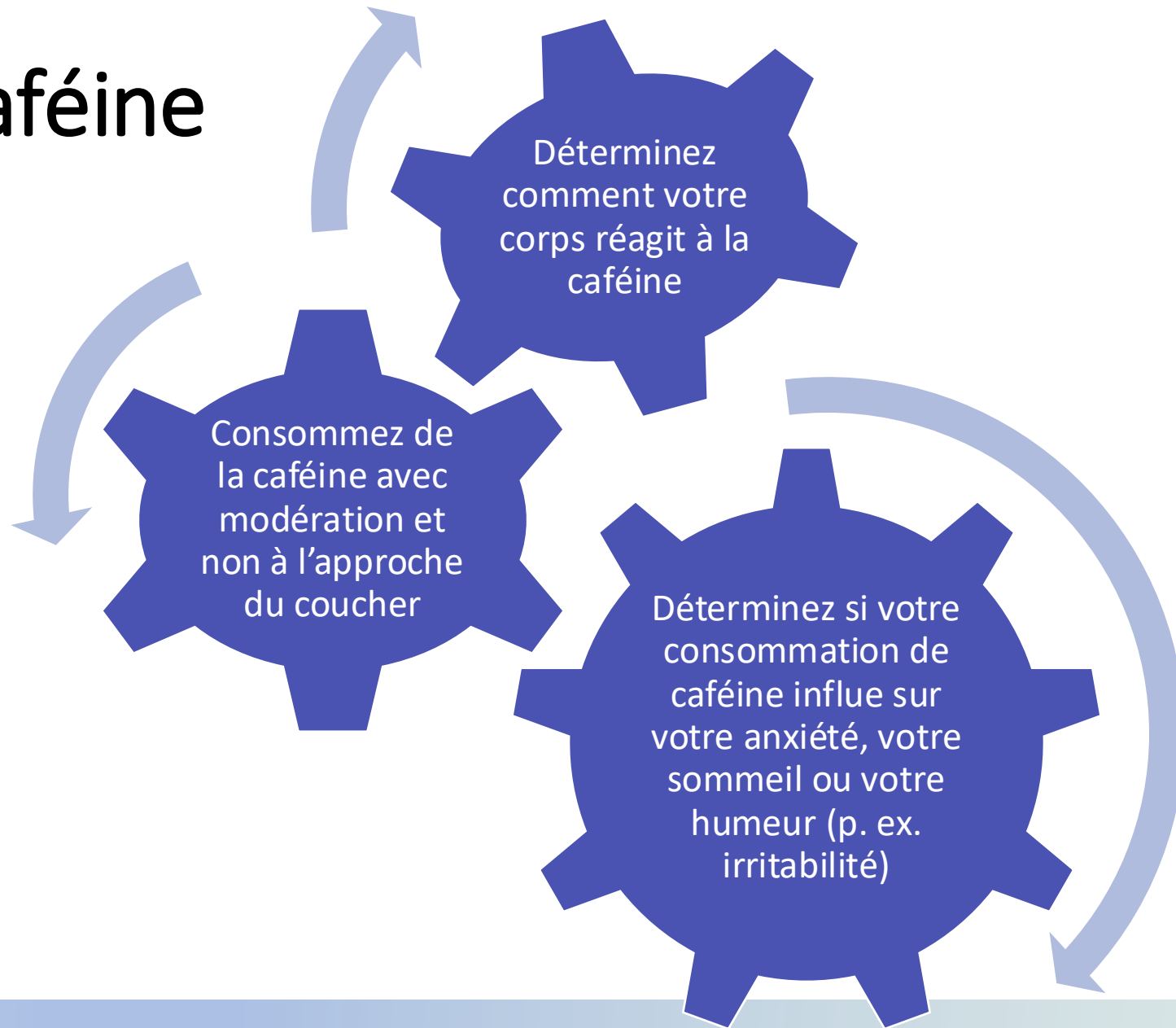


Communiquez avec votre fournisseur de soins primaires

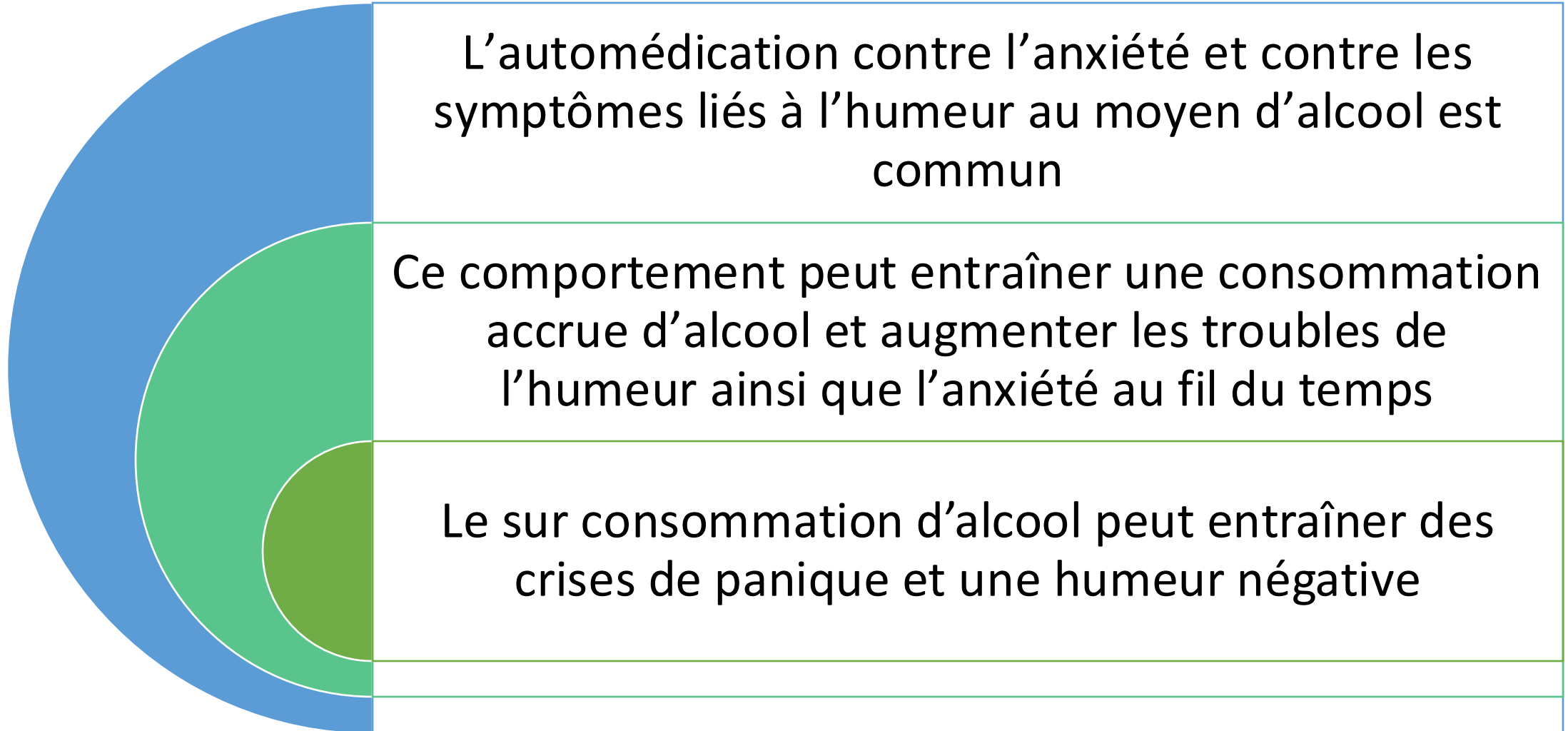


Diététistes en cabinet privé pour les personnes bénéficiant de prestations d'assurance étendues

# Caféine



# Consommation d'alcool et la santé mentale



# Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Aider les personnes au Canada à prendre des décisions éclairées concernant l'alcool et à envisager de réduire leur consommation

Un verre standard équivaut à :



**Bière**  
341 ml (12 oz) de bière  
à 5 % d'alcool

ou



**Cooler, cidre, prêt-à-boire**  
341 ml (12 oz) de boisson  
à 5 % d'alcool

ou



**Vin**  
142 ml (5 oz) de vin  
à 12 % d'alcool

ou



**Spiritueux**  
(whisky, vodka, gin, etc.)  
43 ml (1,5 oz) de spiritueux  
à 40 % d'alcool

**Pour réduire les méfaits liés à la consommation d'alcool, il est recommandé aux personnes du Canada d'envisager de réduire leur consommation d'alcool.**

## Consommation d'alcool par semaine

### 0 verre par semaine

Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.

**Aucun risque**



### 1 ou 2 verres standards par semaine

Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.

**Risque faible**



### 3 à 6 verres standards par semaine

Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.

**Risque modéré**



### 7 verres standards ou plus par semaine

Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.

### Au-delà de 7 verres standards par semaine

Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.

**Risque de plus en plus élevé**



## Consommation d'alcool par jour

Les jours où vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à 2 verres.

Boire moins présente des avantages pour vous-même et pour les autres. Cela réduit le risque de blessures, de violence et de plusieurs problèmes de santé, qui peuvent raccourcir la vie.



## Personnes enceintes, qui envisagent de le devenir ou qui allaitent

Lorsqu'on est enceinte ou qu'on tente de le devenir, il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sans danger.

Lorsqu'on allaite, il est plus prudent de ne pas boire d'alcool.



## Sexe et genre

Boire 7 verres standards ou plus par semaine représente un risque de plus en plus élevé pour la santé des femmes.

Globalement, beaucoup plus de blessures, d'actes de violence et de décès sont attribuables à la consommation d'alcool des hommes.

Pour en savoir plus sur les lignes directrices sur la consommation d'alcool à faible risque...

Trouvez-la dans vos feuillets

# Consommation de drogues et la santé mentale

Mêmes problèmes que l'alcool

Les drogues (p. ex. cocaïne, méthamphétamine) peuvent causer des crises de panique, des inquiétudes et une humeur négative

Les drogues peuvent interagir de manière négative avec les médicaments que vous prenez

Consultez votre médecin traitant ou votre médecin de famille pour obtenir de plus amples renseignements

# Consommation de cannabis et la santé mentale

---

Malgré la légalisation, la consommation régulière de cannabis peut entraîner des effets néfastes sur la santé, y compris des symptômes de dépression et d'anxiété (Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2020)

---

Absence de données probantes démontrant que la consommation de cannabis à long terme peut améliorer les symptômes liés à l'humeur ou à l'anxiété (Lowe et coll., 2019)

---

Des données probantes montrent que la consommation de cannabis peut intensifier les symptômes liés à l'humeur et à l'anxiété (Black et coll. 2019; Lowe et coll. 2019)

# Le Cannabis et Votre Santé

## 10 façons de réduire les risques lors de la consommation

La consommation de cannabis est maintenant légale pour les adultes, mais elle comporte des risques pour la santé. Si vous ne le consommez pas pour des raisons médicales, vous pouvez faire des choix éclairés pour une consommation plus sûre.

Retardez la consommation de cannabis jusqu'au plus tard possible dans la vie et ce, idéalement, après que vous aurez atteint l'âge adulte.



Évitez la consommation si vous êtes enceinte ou si vous ou des membres de votre famille avez des antécédents de psychose ou de problèmes liés à l'utilisation de substances.

Choisissez des produits de faible puissance, ceux à faible teneur en THC ou qui contiennent une proportion plus élevée de CBD par rapport au THC.



Adoptez des modes de consommation sans fumer en choisissant ceux qui comportent moins de risques comme vapotage ou l'ingestion.

Évitez les produits de cannabis synthétiques tels que K2 ou Spice.

Évitez de l'inhaler profondément ou de retenir votre respiration.

La consommation occasionnelle, par exemple pendant une journée ou moins par semaine, est meilleure pour vous que la consommation régulière.



Les effets s'accumulent. Plus vous prenez de risques, plus vous êtes susceptible de nuire à votre santé.

Ne conduisez pas de véhicule ou machines lorsque vous avez les facultés affaiblies par le cannabis. Attendez au moins 6 heures après la consommation. La combinaison d'alcool et de cannabis affaiblit davantage vos facultés.

Ne pas consommer de cannabis demeure la meilleure façon de protéger votre santé (à moins que la consommation soit recommandée sur le plan médical).

Lorsque vous consommez de cannabis, veuillez respecter les préoccupations liées à la santé et à la sécurité de votre entourage. N'hésitez pas à obtenir l'appui d'un professionnel de la santé si vous avez besoin d'aide pour limiter votre consommation de cannabis, si vous avez des symptômes de sevrage ou si votre consommation a des répercussions sur votre vie.

# Lignes directrices sur la consommation de cannabis à faible risque

Trouvez-la dans vos feuillets

# Objectifs de vie saine

1

Choisissez un aspect de la vie saine sur lequel travailler à la fois

2

Préparez-vous à **RÉUSSIR!**

- Probabilité de 90 % d'accomplir la tâche

3

Choisissez une activité que vous pouvez facilement faire trois fois par semaine

Notre mode de vie peut influencer notre bien-être. De mauvaises habitudes peuvent entraîner de nombreux problèmes, notamment des troubles du sommeil, de la fatigue, un manque d'énergie, des difficultés de concentration et une augmentation de la tension et du stress. Ces problèmes peuvent nous rendre vulnérables à l'anxiété et à la dépression. L'objectif est d'adopter des habitudes plus saines qui nous aident à nous sentir mieux et à mieux fonctionner. Il ne s'agit pas d'éliminer l'anxiété ou la tristesse, car ce serait irréaliste.

Adopter un mode de vie sain peut nous aider à gérer le stress quotidien. Voici quelques conseils:



### Établir une routine

Établissez une routine en planifiant des heures pour les repas, le travail, les tâches ménagères, les moments de calme et l'heure du coucher. Nous nous sentons plus en sécurité lorsque nous savons à quoi nous attendre au quotidien. Cela nous aide aussi à accomplir des tâches et à prendre du temps pour nous-mêmes. Les routines peuvent nous aider à mieux gérer l'anxiété ou la dépression.

### Exercice régulier

L'exercice régulier peut améliorer notre santé émotionnelle et physique. C'est l'un des outils les plus efficaces pour gérer le stress, l'anxiété et la dépression. Cependant, se lancer dans un programme d'exercice régulier peut être difficile. Commencez par de petites étapes et augmentez progressivement. Essayez de faire au moins 20 minutes d'exercice, 3 à 4 fois par semaine, et choisissez des activités que vous aimez (comme le ski, le basket-ball, le jardinage ou la danse). Vous aurez plus de chances de persévérer si c'est amusant. Allez au gym, suivez un cours de fitness ou trouvez un partenaire d'entraînement. Trouvez des petits moyens d'être plus actif pendant la journée, comme stationnez-vous plus loin de la porte ou prenez les escaliers.



### L'alimentation saine

Une alimentation saine et équilibrée peut vous aider à vous sentir mieux. Mangez régulièrement pendant la journée et incluez des aliments variés. Essayez de réduire votre consommation de sel et de sucre, de manger plus de fruits et de légumes et de boire plus d'eau. Essayez de prendre trois repas par jour et une ou deux collations santé. Pour des conseils personnalisés, consultez votre médecin ou une diététiste, ou consultez le Guide alimentaire canadien pour des conseils et des idées de repas.

Trouvez-les  
dans vos  
feuilletts!



### Passer une bonne nuit de sommeil

Les troubles du sommeil peuvent contribuer aux problèmes d'anxiété et rendre la vie difficile. Essayez de dormir entre 7 et 8 heures par nuit. Il ne s'agit toutefois que d'une estimation. La quantité de sommeil nécessaire varie d'une personne à l'autre et peut évoluer avec l'âge. Si vous avez des problèmes de sommeil, parlez-en à votre médecin.



### Mettez en place un soutien social

Il est important d'avoir dans sa vie des personnes sur lesquelles on peut compter. Il est utile de pouvoir parler à un ami lorsque l'on a passé une mauvaise journée ou que l'on est confronté à un problème. Un lien est établi entre le fait de disposer d'un bon réseau social et un plus grand bien-être. Avoir au moins un ami qui vous soutient peut faire la différence. Malheureusement, il peut être difficile de se faire des amis.



### Apprendre à se détendre

L'utilisation de stratégies de relaxation peut contribuer à réduire votre tension générale et votre niveau de stress. Cependant, la relaxation ne consiste pas seulement à s'asseoir sur le canapé pour regarder la télévision. Ce qui fait la différence, c'est la relaxation "profonde", qui est à l'opposé de ce que votre corps ressent lorsqu'il est stressé. Les exercices de pleine conscience sont des outils conçus pour aider votre esprit et votre corps à se détendre.



### Gérer son temps

Apprendre à gérer son temps plus efficacement peut réduire le stress. Utilisez un agenda pour planifier vos activités. Cela vous aidera à voir si vous en faites trop et à trouver du temps pour les choses que vous devez faire. N'oubliez pas de prévoir chaque jour des moments de détente et des activités amusantes.



### Réduire les stimulants

Un excès de caféine peut entraîner des troubles du sommeil et une augmentation de l'anxiété. Essayez de réduire votre consommation de caféine. Cela comprend le café, certains thés, les sodas et le chocolat. Si vous consommez beaucoup de boissons caféinées, il est préférable de réduire progressivement la quantité de caféine que vous consommez chaque jour. Le tabac est également un stimulant puissant. Outre ses effets bénéfiques sur la santé, l'arrêt du tabac peut également vous rendre moins enclin à l'anxiété.

# Plan de cours

---

Pleine conscience

---

Examen de la thérapie comportementale

---

Examen de la mise en application des  
techniques

---

Vie saine

Sommeil

Mise en application des techniques

# Sommeil

---

Les troubles du sommeil sont courants chez les personnes qui présentent des symptômes liés à l'humeur et à l'anxiété

---

Le sommeil comporte de solides composantes cognitives et comportementales

---

TCC-I : type spécial de TCC pour l'insomnie

---

Application gratuite : **CBT-I Coach** (formateur TCC-I)

---

*The Insomnia Workbook*, S. Silberman



# Conseils sur le sommeil



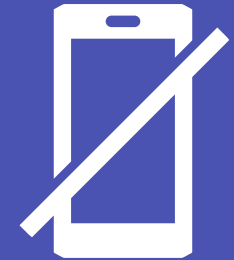
Associer le lit  
seulement au  
sommeil et aux  
relations sexuelles



Établir un rituel de  
relaxation au  
coucher



Utiliser des  
stratégies de  
relaxation pour  
réduire la tension  
corporelle avant de  
s'endormir



Éviter l'exposition à  
la lumière vive près  
de l'heure du  
coucher (surtout les  
écrans)



# Conseils sur le sommeil



L'environnement de sommeil est relaxant, confortable, sombre et silencieux



Exercice quotidien



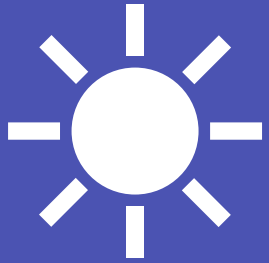
Évitez les repas copieux en fin de soirée



Évitez la caféine, l'alcool et les cigarettes



# Conseils sur le sommeil



Levez-vous à la même heure chaque matin



Maintenez la même heure de réveil les jours de semaine et les fins de semaine



Ne vous couchez que lorsque vous sentez assez fatigué pour vous endormir



Évitez les siestes ou limitez-les à une seule part jour, d'une durée maximale de 30 minutes



# Conseils sur le sommeil



Si vous ne pouvez pas vous endormir en moins de 20 minutes, sortez du lit (et de la chambre à coucher). Faites une activité calme et relaxante (pas d'écran, pas de nourriture, pas de cigarettes)



Ne retournez au lit que lorsque vous êtes fatigué



Répétez le processus jusqu'à ce que vous puissiez vous endormir en moins de 20 minutes.

# Conseils sur le sommeil pour le travail posté

## Sommeil au cours de la journée

- 1 longue période de sommeil et une courte sieste (20 min)

## Modifications de l'environnement de sommeil

- p. ex. des rideaux opaques, un appareil antibruit blanc ou un ventilateur

## Suggestions nutritionnelles

- Essayez un repas léger comprenant des gras sains et peu de sucre, comme des œufs, des noix, et du fromage, ou du pain avec du beurre d'arachide.

# Conseils sur le sommeil pour le travail posté

Trajet et/ou changements du fin du quart

Utiliser les outils TCCpc pour abaisser

Horaires de soutien individuel ou familial

Maintenir un journal de sommeil

# Conseils sur le sommeil en ce qui concerne les cauchemars

1

Parlez-vous rationnellement du cauchemar.  
Résistez à la pensée catastrophique.

2

Ayez un plan pour apaiser votre esprit et votre corps.  
Suivez le plan.  
Il devrait être prévisibles et répétitives

3

Incluez votre partenaire dans le plan.

4

Ayez recours au « bruit blanc » pour masquer les sons qui pourraient être stimulants.

# Si le sommeil est un problème pour vous...



Revoyez les conseils sur le sommeil



Envisagez de vous fixer un objectif de sommeil



L'objectif répond-il aux critères SMART?



Envisagez de tenir un journal de sommeil cette semaine (trouvez-la dans vos feuillets)

<http://sleepfoundation.org/sleep-diary/SleepDiaryv6.pdf>

Trouvez-les  
dans vos  
feuilletts!

# Amélioration du sommeil

## Dix règles pour une meilleure hygiène du sommeil

Si vous avez des troubles du sommeil, il est important d'adopter une bonne hygiène de sommeil. Cela signifie adopter des habitudes qui améliorent le sommeil et éviter les éléments qui peuvent le perturber. Voici 10 conseils pour mieux dormir ; chacun d'entre eux est basé sur des recherches scientifiques et pourrait vous aider à optimiser votre sommeil.

**N'oubliez pas que ce conseil s'applique uniquement si vous avez un problème de sommeil :**

- 1 Cesser de consommer des produits contenant de la caféine (thé, café, cacao, chocolat, boissons gazeuses, etc.) au moins quatre heures avant le coucher. La caféine est un stimulant qui peut vous tenir éveillé.
- 2 Évitez la nicotine (y compris les timbres de nicotine ou la nicotine sous forme de gomme à mâcher, etc.) une heure avant le coucher et lors du réveil pendant la nuit. La nicotine est aussi un stimulant.
- 3 Évitez l'alcool à l'heure du coucher, car bien qu'il puisse favoriser le sommeil au début, il peut perturber le sommeil plus tard dans la nuit.
- 4 Évitez de manger un repas copieux immédiatement avant le coucher, bien qu'une collation légère puisse être bénéfique.
- 5 Essayez de faire de l'exercice physique régulier (même léger) si vous êtes capable, mais évitez de le faire dans les deux heures qui précèdent le coucher.
- 6 Gardez la chambre à coucher calme et bien rangée. Choisissez un matelas, des draps et des oreillers confortables.
- 7 Évitez de rendre votre chambre trop chaude ou trop froide.
- 8 Veillez à ce que la chambre soit calme et sombre pendant la nuit, mais essayez de passer du temps à la lumière du jour (ou sous un éclairage artificiel intense) pendant la journée.
- 9 Utilisez votre chambre à coucher principalement pour dormir; essayez d'éviter de regarder la télévision, d'écouter la radio ou de manger dans votre chambre.
- 10 Essayez de suivre des horaires de coucher et de lever réguliers.

Kevin Morgan, Beverley David, Claire Gascoigne (2007). Unité de recherche clinique sur le sommeil Université Loughborough (Royaume-Uni).

Séance 3

SomnIA  
Sleep in Aging  
Loughborough  
University

## Journal quotidien du sommeil

Remplissez le journal chaque matin (le « jour 1 » sera votre premier matin). Ne vous inquiétez pas trop de donner des réponses exactes, une estimation suffira.

La date du jour 1 \_\_\_\_\_



Entrez le jour de la semaine (lundi, mardi, mercredi, etc.)		Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1	À quelle heure vous êtes-vous couché hier soir?							
2	Après vous être installé, combien de temps vous a-t-il fallu pour vous endormir?							
3	Après vous être endormi, environ combien de fois vous êtes-vous réveillé pendant la nuit?							
4	Après vous être endormi, pendant combien de temps êtes-vous resté éveillé pendant la nuit ?							
5	À quelle heure vous êtes-vous finalement réveillé?							
6	À quelle heure vous êtes-vous levé?							
7	Combien de temps avez-vous passé au lit la nuit dernière (du moment où vous êtes allé au lit jusqu'à ce que vous vous leviez?)							
8	Comment évalueriez-vous la qualité de votre sommeil la nuit dernière?  1 2 3 4 5 1- Très médiocre 5- Très bonne							

Séance 3

Loughborough  
Sleep Research Centre

CBIM

# Plan d'action

Pleine conscience pendant cinq minutes, 2 fois par jour

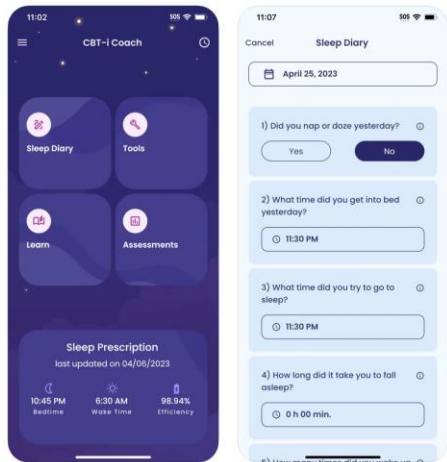
2 objectifs pour cette semaine

Inclure au moins un objectif de vie saine

- Exercice
- Nutrition
- Réduire la caféine
- Réduire la consommation d'alcool et de drogues
- Sommeil

# Ressources

CBT-I Coach (anglais)



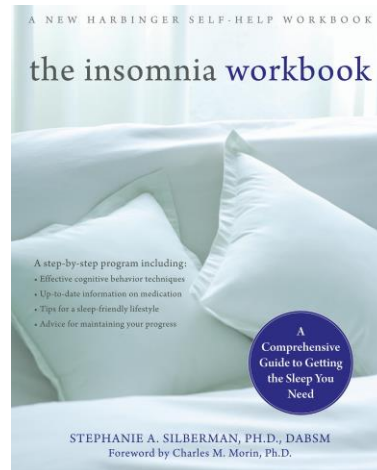
<https://mobile.va.gov/app/cbt-i-coach>

WRHA Nutrition & Dial a Dietitian (anglais):  
1-877-830-2892



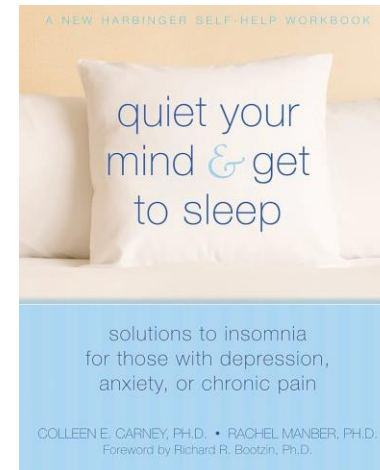
<https://wrha.mb.ca/groups/>

The Insomnia Workbook



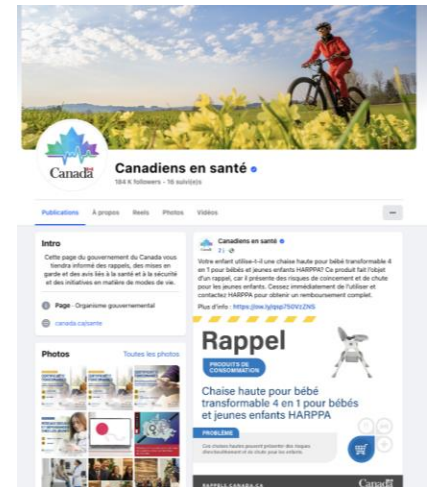
Author: *Stephanie A. Silberman, PhD*

Quiet Your Mind & Get to Sleep:  
*Solutions to insomnia for those with depression, anxiety, chronic pain*



Authors: *Colleen E. Carney, PhD & Rachel Manber, PhD*

Découvrez-  
@Canadiens en santé sur les réseaux sociaux



<https://fr-fr.facebook.com/CANenSante>

# Ressources

## Unité mobile d'intervention d'urgence pour adultes (24/7)

- Appelez (204-940-1781)

## Klinic Crisis Line

- Appelez (204-786-8686) ou sans frais (1-888-322-3019)

## Centre d'intervention d'urgence

- Appelez 204-940-1781
- Accueil en milieu communautaire : 204-788-8330

## Ligne téléphonique Manitoba Suicide Prevention and Support (24/7)

- Appelez (1-877-435-7170) ou visitez le site <https://reasontolive.ca/>

## Soins communs - santé mentale et lutte contre les dépendances

- Visitez le site: <https://soinscommunsmb.ca/services/sante-mentale/>

## Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (24/7)

- Aide immédiate à tous les peuples autochtones au Canada.
- Appel 1-855-242-3310 Chat en ligne: [www.espoirpourlemieuxetre.ca](http://www.espoirpourlemieuxetre.ca)

## Ligne d'aide en cas de crise de suicide (24/7) 9-8-8

- Appelez ou envoyer un SMS 9-8-8 si vous ou une personne que vous connaissez pensez au suicide. Un service d'écoute confidentiel.

# Évaluation de classe

