

# CBTm

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

## Feuillets de Séance 3

Exercice de Pleine Conscience - *Les feuilles sur un ruisseau*

Journal quotidien du sommeil

Dix règles pour une meilleure hygiène du sommeil

Conseils pour une vie saine

Directives sur la consommation d'alcool et de cannabis



# LES FEUILLES SUR UN RUISSEAU

---

Imaginez que vous êtes assis ou debout au milieu d'un ruisseau. L'eau s'écoule devant vous.

Remarquez le bruit provenant de l'eau qui circule. Remarquez s'il y a des arbres, des plantes, des roches sur les berges du ruisseau.

Imaginez maintenant des feuilles qui flottent dans le courant en s'éloignant de vous. Elles peuvent être de n'importe quelle forme, couleur ou taille. Au fur et à mesure que des pensées vous viennent à l'esprit, soyez conscient de la nature de chaque pensée, puis placez-la sur une feuille.

Maintenant, regardez-la flotter en s'éloignant dans le courant. Faites cela avec chaque pensée que vous remarquez.

Lorsque vous prenez conscience de chacune de vos pensées, vous n'avez pas à vous y accrocher.

Nul besoin d'être attaché à la pensée. Il suffit d'en prendre conscience et de la placer sur une feuille.

À mesure que vous la regardez flotter en s'éloignant, elle perd son emprise sur vous et perd de son intensité.

Faites la même chose pour chaque sensation ou sentiment qui survient. Remarquez chaque expérience et étiquetez-la comme étant une pensée, un sentiment, une sensation ou un jugement, placez-la sur une feuille et regardez-la flotter au gré du courant.

Lorsque vous êtes prêt, commencez à ramener votre attention sur la sensation de votre corps sur le fauteuil, les sons dans la pièce, et ouvrez lentement les yeux.

# 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 \_\_\_\_\_

	<b>Entrez le jour de la semaine (lundi, mardi, mercredi, etc.)</b>	<b>Jour 1</b>	<b>Jour 2</b>	<b>Jour 3</b>	<b>Jour 4</b>	<b>Jour 5</b>	<b>Jour 6</b>	<b>Jour 7</b>
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							

# 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.

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.



## 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 a été 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.



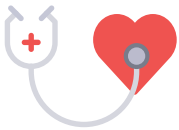
## Réduire les stimulants

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.



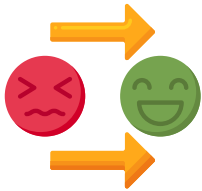
## Éviter l'alcool et les drogues

Comme vous le savez peut-être déjà, il n'est pas conseillé de consommer de l'alcool ou des drogues pour faire face à l'anxiété, car cela ne fait qu'aggraver les problèmes. Si vous avez des problèmes d'anxiété, essayez d'éviter de consommer des drogues et de l'alcool pour faire face à vos sentiments négatifs. Si vous pensez avoir un problème avec les drogues ou l'alcool, parlez-en à votre médecin.



## Faire un bilan de santé

Prenez soin de votre corps. Bien qu'elles ne soient pas courantes, certaines affections médicales peuvent présenter certains des mêmes symptômes que ceux de l'anxiété et de la dépression. Il est bon de s'assurer que vos symptômes ne sont pas le signe d'une affection sous-jacente. Consultez un médecin pour des examens réguliers.



## Réduisez le stress :

Parfois, les exigences de la vie deviennent trop lourdes. Le stress peut avoir un impact négatif sur votre santé. Cherchez des moyens de réduire le stress. Faites face aux problèmes, appuyez-vous sur des soutiens et prenez le temps de prendre soin de vous. Par exemple, prévoyez du temps pour vous chaque jour pour lire un livre, vous promener, regarder votre émission de télévision préférée ou vous détendre. Vous pouvez également réduire le stress en vous accordant un peu plus de temps pour vous rendre à certains endroits, afin de ne pas vous précipiter. Essayez de vous accorder 5 minutes supplémentaires - cela peut faire une grande différence !



### CONSEILS UTILES:

- **Commencez modestement** : de petits changements peuvent avoir un impact important sur votre vie. N'essayez pas de tout faire en même temps. Choisissez plutôt une ou deux choses et essayez-les de manière cohérente. Lorsque vous serez prêt, essayez d'ajouter une nouvelle stratégie.
- **Fixer des objectifs** : Identifiez les points sur lesquels vous souhaitez travailler et fixez des objectifs réalistes.
- **Soyez patient** : Ces stratégies peuvent prendre du temps avant d'avoir un effet positif. Tenez bon et persévérez !

# 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.

# 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.