

SOMMEIL ET STRESS

Acquérir un meilleur sommeil et améliorer la gestion des situations stressantes

par Patrick LESAGE

Gérer les situations stressantes et mettre en place les conditions favorisant un sommeil récupérateur, cela s'apprend. Dès lors que l'on applique les recommandations (faciles à mettre en œuvre), les répercussions sur la qualité de vie (au travail notamment), la performance, la santé (physique et/ou mentale)... sont rapidement perceptibles et durables.

FORMATEUR/TRICE

Patrick LESAGE dirige "Performance et Mieux-Etre" (Sommeil et stress) depuis 2010. Il intervient en ETI et Groupes depuis cette date et au CJD depuis 2012. Auparavant, il avait eu des responsabilités dans des TPE, chez PSA et au Crédit agricole.

Diplômé de la faculté de médecine (membre de la Société Française de Recherche et de Médecine du Sommeil), il a également un 3ème cycle en droit social et management des ressources humaines et une maîtrise INFOCOM.

Patrick LESAGE est aussi sophrologue, formé à la cohérence cardiaque, à la méditation de pleine conscience, et à la psychologie positive.

OBJECTIFS, BENEFCES

- Connaître les mécanismes du sommeil
- Mesurer les impacts d'un mauvais sommeil (baisse de performance, dégradation du relationnel...) et les conséquences de la baisse de vigilance (risques d'accidents, accidents du travail...)
- Développer ses propres ressources pour recouvrer – naturellement – un sommeil réparateur
- Découvrir puis maîtriser la sieste récupératrice (moins de 15 minutes)
- Différencier les agents stressants du stress perçu
- Connaître les mécanismes, repérer les sources et les signes précurseurs du stress
- Développer ses propres ressources pour faire face aux conséquences des situations stressantes

CONTENU, PROGRAMME

1^{ère} journée : matin

- Partager ce que recouvrent les troubles du sommeil
- Les principales caractéristiques du sommeil
- Découvrir les différents étages de la respiration
- Les inéluctables : train du sommeil, cycle circadien

1^{ère} journée : après-midi

- Les conséquences économiques et sociales
- L'écologie du sommeil : règles à appliquer pour acquérir un sommeil récupérateur
- La sieste flash
- Apprendre à lâcher-prise

2^{ème} journée : matin

- Lister les situations perçues comme étant stressantes
- Le syndrome général d'adaptation
- Fuir, combattre ou ne rien faire
- De l'alarme à l'épuisement

2^{ème} journée : après-midi

- De la situation délicate à la situation confortable
- Repérer les ressources personnelles à développer
- Apprendre à lâcher-prise (suite : cohérence cardiaque, sophrologie...)
- De la contrainte d'attendre à l'opportunité de détente

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- **Recueil des situations personnelles** (questionnaire proposé une quinzaine de jours avant la session)
- Pendant la formation **les exposés (théorie) alternent avec des exercices pratiques** issus du training autogène, des relaxations différentielles, de la méditation de pleine conscience, de la cohérence cardiaque, de la psychologie positive, de la sophrologie...
- **La pédagogie est très interactive** : les questions posées par le formateur au fil des cours et les questionnements des apprenants donnent une dynamique spécifique aux cours.
- En fin de session, le corrigé du **quizz de contrôle des connaissances** est donné aux apprenants, ainsi que des **références** (sites internet, biblio, adresses de centres de sommeil...).
- Des **supports dématérialisés** (écrits et sonores) facilitant la mise en œuvre par les participants des exercices découverts et maîtrisés en séance sont également donnés et une assistance téléphonique est assurée pendant 6 mois.

