

Ressources communautaires

Information et aiguillage

Centre d'information communautaire d'Ottawa

Tél : 2-1-1

Site web : <http://ottawa.cioc.ca/?UseCICVw=13>

Crise

Ligne de crise

613-722-6914 (Ville d'Ottawa)

1-866-996-0991 (extérieur d'Ottawa)

Tél-aide Outaouais

613-741-6433 (Ottawa)

819-775-3223 (Gatineau)

1-800-567-9699 (Outaouais)

Santé mentale et dépendance

Centre des services psychologiques, Université d'Ottawa

136 Jean-Jacques Lussier (4031)

Tél : 613-562-5289

Fax : 613-562-5169

Courriel : cps@uOttawa.ca

Site web : <http://www.socialsciences.uottawa.ca/psy/fra/csp.asp>

Centre de santé communautaire Côte-de-sable (Sandy Hill Community Health Centre)

Services de dépendance et santé mentale

221, rue Nelson

Ottawa (Ontario) K1N 1C7

Tél. : 613-789-8941

Fax : 613-789-3964

Courriel : info@sandyhillchc.on.ca

Site web : http://www.sandyhillchc.on.ca/mainFr/apgso_fr.html

Service familial catholique

310, rue Olmstead

Ottawa, ON, K1L 7K3

Tél : 613-233-8478

Fax : 613-233-9881

Courriel : info@csfottawa.ca

Site web : www.csfottawa.ca

Services à la famille Ottawa

312, av. Parkdale

Ottawa (Ontario) K1Y 4X5

Tél : 613-725-3601 ext. 0

Courriel : fsfo@familyservicesottawa.org

Site web : www.familyservicesottawa.org

Lectures suggérées

A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook

Stahl, B, & Goldstein, E. (2010). Oakland: New Harbinger Publications

Centre for Clinical Interventions : <http://www.cci.health.wa.gov.au/>

Dépression et anxiété : comprendre et surmonter par l'approche cognitive

Greenberger, D., & Padesky, C. Décarie

La peur d'avoir peur : Guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie

Marchand, A., & Letarte, A. (2004). Les Éditions internationales Alain Stanké

Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think

Greenberger, D., & Padesky, C. (1995). New York: The Guilford Press

The Anti-Anxiety Workbook

Antony, M.M., & Norton, P.J. (2009). New York: The Guilford Press

The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions

Germer, C.K. (2009). New York: The Guilford Press

The Relaxation and Stress Reduction Workbook

Davis, M., Robbins Eshelman, & E.R., McKay, M. (2008). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

When I Say No, I Feel Guilty

Smith, M.J. (1975). New York: Bantam Books

Conseils pour une meilleure hygiène du sommeil

*Jon Fleming, MD,
en collaboration avec l'équipe clinique de MediResource [traduction]*

Tiré de Canoë santé : www.sante.canoe.ca

L'hygiène du sommeil représente l'utilisation de routines ou de pratiques habituelles qui favorisent un sommeil plus reposant et restaurateur. Voici quelques conseils utiles sur l'hygiène du sommeil; ils vous aideront à mieux dormir.

N'allez pas au lit avant d'avoir sommeil. Si vous le faites, il se peut que vous trouviez difficile de vous endormir et que vous commenciez à vous inquiéter de certains éléments stressants ou de votre incapacité à dormir. En retardant l'heure du coucher, on augmente non seulement les chances de s'endormir, mais on renforce l'association entre le lit et le sommeil.

Levez-vous à la même heure chaque matin, y compris les week-ends. En effet, un réveil régulier et raisonnablement tôt est l'un des signaux importants du cycle éveil-sommeil du rythme circadien de 24 heures. Ne pas respecter cette règle peut perturber le sommeil, tant chez les personnes qui dorment bien que chez celles qui dorment mal.

Ne faites pas de siestes. Les siestes perturbent le cycle éveil-sommeil, particulièrement si celles-ci surviennent plus de 10 heures après la principale période de sommeil. La plupart des insomniaques font des petits sommes à intervalles irréguliers, ce qui perturbe davantage le cycle éveil-sommeil. Si vous faites une sieste, limitez-la à une durée de 10 à 20 minutes.

Réduisez ou éliminez la consommation d'alcool. Ne buvez pas d'alcool moins de deux heures avant le coucher. Bien que l'alcool puisse vous aider à vous endormir plus rapidement, dans les faits, il dérange le sommeil nocturne et détériore la qualité du sommeil.

Réduisez ou éliminez la consommation de caféine. Ne consommez plus de caféine après environ 16 h. La caféine est un stimulant; vous devez donc l'éviter si vous désirez bien dormir. Parmi les sources de caféine, on retrouve le café, le thé, les colas et le chocolat.

Réduisez ou éliminez la consommation de nicotine. Comme la caféine, la nicotine est un stimulant; ne fumez donc pas pendant 4 heures avant de vous coucher.

Faites régulièrement de l'exercice. L'exercice régulier peut améliorer la qualité du sommeil, mais évitez l'exercice physique ardu pendant 5 à 6 heures avant de vous coucher. Vous pouvez faire de légers exercices relaxants avant de vous coucher.

Faciliter un environnement propice au sommeil. Votre environnement doit être confortable (chaud ou frais) et ne comporter que des niveaux minimes de lumière et de bruit.

N'utilisez le lit que pour dormir et les relations sexuelles. Évitez de regarder la télé, de travailler ou de lire au lit. Cela affaiblit l'association que votre cerveau établit entre le fait d'être couché et le sommeil. Si vous avez de la difficulté à vous endormir, ne restez pas couché. Levez-vous plutôt et lisez ou écoutez de la musique et ne vous recouchez que lorsque vous êtes assoupi.

Faites des activités relaxantes avant de vous coucher comme prendre un bain chaud, faire du yoga ou des exercices de relaxation; cela peut aider vos muscles et votre esprit à se détendre, ce qui vous aidera à vous endormir plus rapidement.

Essayez de vous exposer à la lumière du soleil le matin. L'exposition à la lumière du soleil aide à régler le rythme circadien (horloge interne) de l'organisme, ce qui vous rend plus susceptible de vous endormir la nuit.