



Guide d'autosoin

suite à un acte criminel

Autrices:

Caroline Gingras – CAVAC Centre-du-Québec

Lydia Poulin-Paquette – CAVAC Centre-du-Québec

Jessica Thibault – CAVAC Centre-du-Québec

Remerciements à notre comité de relecture:

Annie Courteau – CAVAC de Lanaudière

Hélène Skrotzky-Boisvert – CAVAC de l'Estrie

CALACS – La Passerelle

Centre de ressources pour hommes Drummond

La Rose des vents de Drummond

Infographie:

Marie-Kim Leclerc – Dylem infographie

Avec la participation financière du CIUSSS-MCQ

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

ISBN: 978-2-9819970-1-2

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Table des matières

Préambule	4
Mieux comprendre le trauma	6
Anxiété quand tu nous tiens !	14
Maintenir une bonne hygiène de vie	22
1. Le sommeil	23
2. L'alimentation	26
3. L'activité physique	33
La boîte à outils	38
Les stratégies d'autoapaisement	38
Techniques de respiration	39
Respiration bloquée 2-2-2	40
Cohérence cardiaque	41
Autres stratégies d'autoapaisement	43
Exercice des 5 sens	43
Jacobson	44
Méditation en pleine conscience	45
Petits bonheurs et autres outils	48
Si vous souhaitez approfondir...	60
En conclusion	62
Références	63

Préambule

La plupart des gens seront exposés, d'une façon ou d'une autre, à un événement traumatique au moins une fois dans leur vie. Si vous lisez ce guide, il est probable que vous soyez dans cette situation.

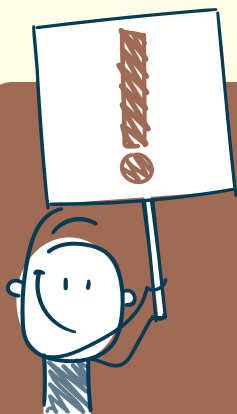
Probablement que vous trouvez cela plutôt déstabilisant, voire paniquant. Il se pourrait même que vous sentiez que vous êtes en train de perdre le contrôle de votre vie, car vous ne comprenez pas les réactions que vous avez et vous ne vous reconnaissez plus.

Le présent guide vise à vous aider à mieux comprendre ce qui vous arrive et à vous outiller afin que vous soyez en mesure de mieux négocier avec certaines difficultés liées à l'événement traumatique ou à apaiser ces dernières.

Vous trouverez donc dans les pages qui suivent des informations diverses ainsi que des outils pratiques à mettre en action de façon autonome.

Nous souhaitons que ce guide puisse vous aider à reprendre du pouvoir sur votre vie. **Il ne remplace nullement la consultation auprès de professionnels spécialisés**, mais constitue plutôt un complément à celle-ci.

Bonne lecture !



Mise en garde :

En tout temps, si la lecture de ce guide provoque une augmentation de vos symptômes et difficultés, laissez-le de côté et discutez-en avec votre intervenant(e) ou autre professionnel(le) spécialisé(e).

Un pas à la fois...





Mieux comprendre le trauma

Mais qu'est-ce qu'un événement traumatique ?

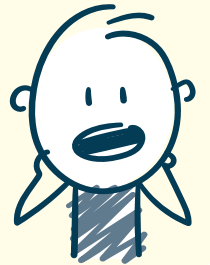
Selon le Mini DSM-5¹, être exposé à la mort ou à des menaces de mort, à des blessures graves ou à des violences sexuelles constitue des événements potentiellement traumatiques. Les conséquences traumatiques peuvent être présentes, que vous ayez été exposé à un tel événement de l'une ou l'autre des manières suivantes :

- Avoir vécu l'événement vous-même ;
- Avoir été témoin direct de l'événement ;
- Apprendre qu'un tel événement est arrivé à un membre de la famille proche ou à un ami proche ;
- Être exposé de manière répétée ou extrême aux détails de ces événements (l'exposition par le biais de médias électroniques ne s'applique pas, sauf si vous y êtes exposés dans le cadre de votre travail).

¹DSM-5: Critères diagnostics des troubles mentaux de l'American Psychiatric Association. Cet ouvrage est le principal outil de référence permettant un langage commun aux différents professionnels de la santé mentale.

Réactions possibles lors d'un événement traumatique

Vous pouvez réagir de 3 façons différentes lorsque vous êtes exposés à un événement traumatique, soit : **fuir, combattre ou figer.**



Peut-être que cela vous surprendra, mais la majorité des gens fige lors d'un événement traumatique. Nous n'y pouvons rien. Notre cerveau est ainsi fait que, si notre instinct de survie considère qu'il est préférable de ne rien faire pour assurer notre sécurité ou même notre survie, nous allons figer. Ce n'est pas une réaction rationnelle, mais purement instinctive. Dans de telles situations de danger, notre instinct est plus fort que notre raison.



S'il y a une chose à retenir après avoir été exposé à un événement traumatique, c'est que vos réactions sont **NORMALES** ! C'est l'événement qui est **ANORMAL**.

Les conséquences possibles

Vivre un tel événement est nécessairement déstabilisant. Cela a des impacts sur toutes les sphères de la vie. Pour certaines personnes, les effets négatifs ne dureront que quelques jours, alors que pour d'autres ce sera plus long, voire des années.

Il est aussi possible que, si vous avez été victime d'un acte criminel, même s'il ne s'agit pas d'un événement traumatique selon la définition médicale, vous puissiez ressentir certaines des difficultés suivantes:

Dans les minutes et les heures qui suivent l'événement, il n'est pas rare de voir des réactions comme celles-ci:

- État de choc
- Confusion
- Peur, insécurité
- Sentiment de dégoût
- Impression d'être différent, d'avoir des réactions bizarres
- Avoir des pensées ou des rêves envahissants en rapport avec l'événement



Dans les premiers jours et les premières semaines:

- Souvenirs répétitifs et involontaires de l'événement
- Impression de revivre l'événement («flash-back»)
- Incapacité à ressentir des émotions positives, voire être plus irritable et colérique
- Incapacité à se rappeler un aspect important lié à l'événement
- Impression de perdre la notion du temps
- Avoir une forte envie d'éviter tout ce qui peut nous rappeler l'événement (lieu, odeur, émotion, caractéristique physique, etc.)
- Trouble du sommeil
- Hypervigilance (impression d'être toujours aux aguets)
- Difficultés de concentration et de mémoire
- Perte d'appétit
- Anxiété
- Tensions musculaires



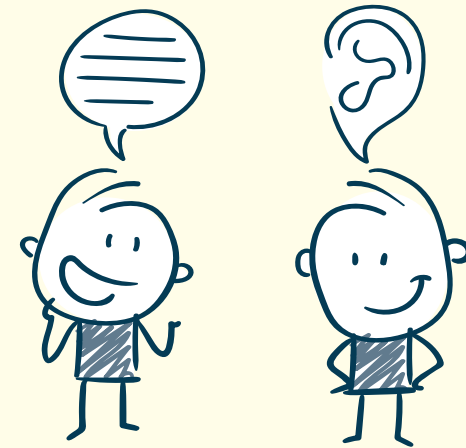
Généralement, le premier mois suivant un événement traumatique est le pire. Par la suite, une majorité de gens retrouvera une vie assez semblable à ce qu'elle était avant l'événement. Ces personnes ne développeront pas de trouble de stress post-traumatique. Pour d'autres personnes, certaines difficultés persisteront ou même s'intensifieront. Plusieurs problématiques peuvent se développer chez les personnes victimes pour qui le rétablissement est plus long. En voici quelques exemples :

- **Trouble de stress post-traumatique (TSPT)**
- **Abus de substances (alcool, drogues, médicaments...)**
- **Dépression**
- **Trouble anxieux**
- **Douleurs chroniques**
- **Troubles de santé physique divers**

Par ailleurs, certaines personnes auront peu de réactions suivant l'événement. Certaines n'en auront jamais alors qu'il est possible que d'autres puissent avoir des réactions plus tardivement. Parfois des semaines ou des années peuvent s'écouler entre le moment où les événements sont arrivés et l'apparition des réactions de type post-traumatique. Lorsque cela arrive, il est fréquent qu'un événement déclencheur ait provoqué l'apparition des difficultés.

Plusieurs facteurs peuvent d'ailleurs influencer la durée des conséquences ou symptômes. Ce qui veut dire que, pour un même événement vécu par plusieurs personnes en même temps, la durée et la

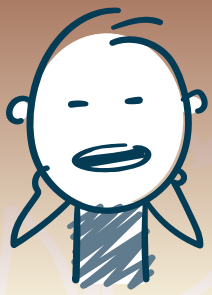
nature des conséquences peuvent varier grandement d'un individu à l'autre. Cependant, l'état actuel de la science ne permet pas de prédire avec certitude qui développera ou non un trouble psychologique après un événement traumatique.



Toutefois, il est reconnu que généralement, plus la personne consulte tôt après un événement traumatique, plus elle diminue les risques de développer un TSPT ou autres troubles psychologiques. Par ailleurs, il est important de savoir que, même avec la meilleure thérapie, il est impossible, après avoir vécu un trauma, de redevenir exactement la personne que nous étions avant l'événement. Un tel événement change nécessairement quelque chose en nous. L'objectif souhaité en allant consulter rapidement est de diminuer le plus possible les conséquences de l'événement. C'est un peu comme lorsque nous nous faisons une blessure physique profonde. Cela laissera une cicatrice, même après plusieurs années. Cependant, si nous y apportons les meilleurs soins le plus rapidement possible, la cicatrice sera beaucoup plus discrète.

*Chaque petit
pas compte*





Anxiété quand tu nous tiens !

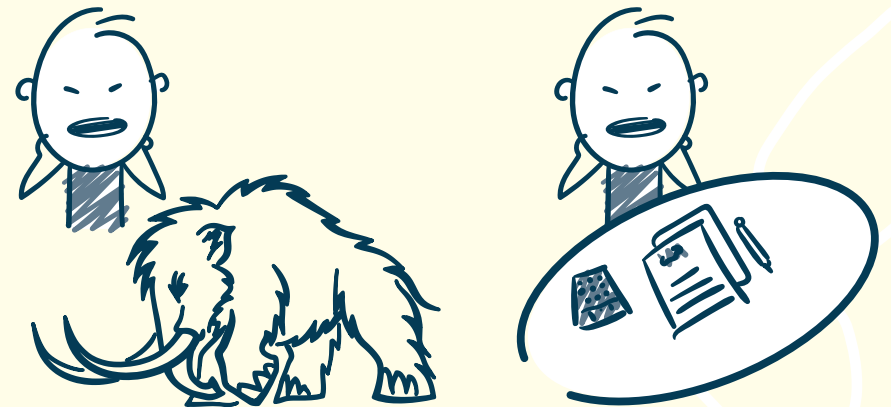
Personne ne peut se vanter de ne jamais ressentir de stress. Notre style de vie nord-américain fait en sorte que le stress est pratiquement inévitable. D'ailleurs, une certaine dose de stress est même bénéfique et utile. Cependant, si vous avez été victime d'un acte criminel, il est possible que vous ressentiez plus de stress qu'à l'habitude. Il est possible aussi que vous viviez de l'anxiété.

Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété ?

Le **stress** est un phénomène normal en présence d'un stresser. Imaginons que nous nous retrouvons devant un féroce mammouth. Lorsque notre cerveau détecte cette menace, il arrête pour préparer notre corps à combattre ou fuir la menace. Notre cerveau envoie un message à nos glandes surrénales afin que celles-ci produisent des hormones de stress, tels l'adrénaline et le cortisol. Ces hormones envoient l'énergie nécessaire dont nous avons besoin dans nos muscles pour combattre, figer ou fuir à toutes jambes le mammouth.

Pourquoi sommes-nous stressés alors qu'il n'y a plus de mammouth sur la terre ? En effet, les stressers absolus, ceux qui sont interprétés comme dangereux par une majorité de gens, comme un tremblement de

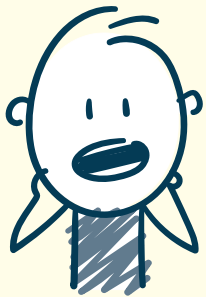
terre, un incendie, un tsunami (ou les mammouths), sont plutôt rares dans notre vie. Heureusement d'ailleurs ! Cependant, nous sommes entourés de stressers relatifs : une entrevue d'embauche, un examen, le trafic, un premier rendez-vous amoureux, etc. Ce sont tous des exemples de situations pouvant faire réagir notre corps comme s'il y avait un danger réel, alors qu'en réalité notre vie n'est pas vraiment menacée.



Mais pourquoi notre corps réagit-il de la même manière devant un stresser absolu ou relatif ? C'est que notre cerveau ne fait pas la distinction entre les deux types de stressers. Alors il se prépare toujours au pire !

Cependant, ressentir du stress à tous les jours et/ou plusieurs fois par jour est plutôt désagréable. Cela

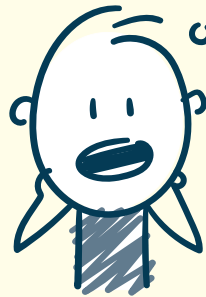
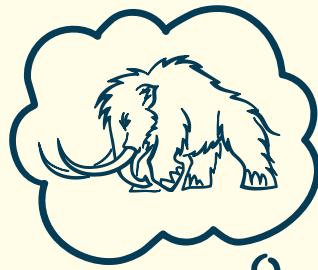
Stress



peut même avoir des conséquences non négligeables, autant sur la santé physique que sur la santé mentale. La bonne nouvelle est qu'il existe une panoplie de moyens nous permettant de le diminuer ou mieux le gérer. Nous vous invitons à vous rendre à la section de « *Boîte à outils* » du guide pour y découvrir plusieurs techniques de gestion du stress.

Par ailleurs, l'**anxiété** c'est d'anticiper qu'une menace future pourrait se produire. C'est de se créer soi-même du stress et se faire des scénarios alors que le risque que cela se produise réellement est variable et parfois nul. Par exemple, s'inquiéter parce qu'on n'a pas de nouvelle de quelqu'un depuis quelques heures ou quelques jours. Penser qu'il lui est arrivé quelque chose ou qu'elle est fâchée contre nous. L'anxiété

Anxiété



sera toutefois considérée comme problématique si de telles pensées sont suffisamment présentes et envahissantes qu'elles affectent le fonctionnement d'une personne. Dans l'exemple précédent, une anxiété problématique pourrait être d'appeler la personne plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'elle réponde, manquer de concentration au travail ou être incapable de dormir parce qu'on pense continuellement à ce qui a dû lui arriver. Ça pourrait même aller jusqu'à généraliser: « Ça y est, personne ne m'aime ! ».

Le CINÉ (réf. S. Lupien)

Il est possible d'identifier rapidement des situations qui pourraient nous amener à vivre du stress. En effet, si au moins un des éléments du CINÉ est présent, le stress se fera ressentir. Il est également possible que plusieurs éléments du CINÉ soient présents dans une même situation, ainsi, le stress sera probablement plus intense.

Qu'est-ce que le CINÉ ? C'est un acronyme pour se souvenir des éléments précis qui nous feront vivre du stress. Premièrement, lorsque nous avons l'impression d'avoir peu de contrôle en lien avec une situation, nous allons vivre du stress. S'il se produit un événement qui est imprévisible, nous allons vivre du stress. Même chose lorsqu'on fait face à quelque chose de nouveau et lorsque notre égo est menacé.



Prenons l'exemple d'une personne qui commence un nouvel emploi:

- C** *Je n'ai pas de contrôle sur ma nouvelle équipe de travail. Vais-je les apprécier et ceux-ci vont-ils m'aimer ?*
- I** *Je peux avoir été engagé pour un contrat de 6 mois sans savoir si ça pourra être renouvelé*
- N** *Nouveau milieu de travail, de nouvelles tâches, nouvelle équipe de travail. Tout est nouveau !*
- É** *Peut-être que j'ai déjà de l'expérience dans ce type d'emploi, mais je dois accepter que je ne connais pas tout et que je dois apprendre les particularités du milieu. Il est possible que je me trompe ou que je fasse des erreurs.*

Quand une casquette rouge devient aussi terrifiante qu'un mammouth

Nous avons tous déjà entendu l'expression «on apprend bien mieux quand on s'amuse». Et bien, ce n'est pas qu'un adage, mais un fait. Cela s'explique, entre autres, par le fait que l'hippocampe et l'amygdale (celle située dans notre cerveau et non celles que nous avons au fond de la gorge) sont tous les deux collés ensemble dans notre cerveau. L'hippocampe joue un rôle important dans les apprentissages et le stockage des informations, alors que l'amygdale est plutôt impliquée dans la réponse émotionnelle. En simple, puisqu'elles sont collées, lorsqu'une des deux

est activée, l'autre l'est également. Si nous avons du plaisir, l'amygdale est activée et active l'hippocampe, donc nous retenons mieux. Intéressant n'est-ce pas ?

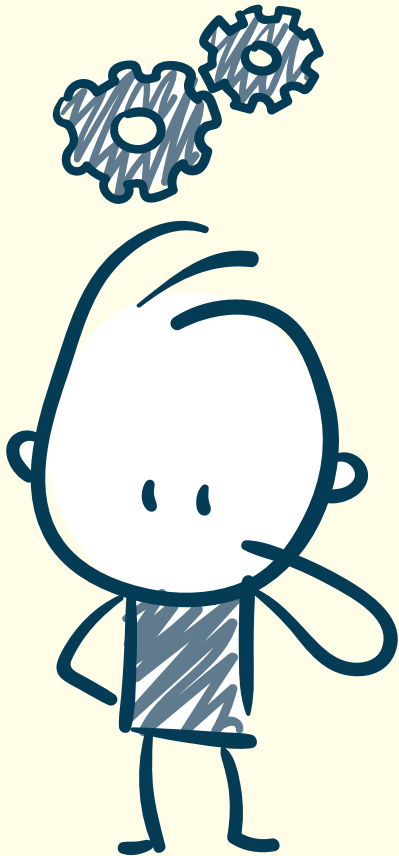
Ce qui est moins intéressant, c'est que le même mécanisme se produit aussi pour les émotions fortes négatives. Ainsi, une grande peur va activer notre amygdale et cela aura pour effet de stimuler l'hippocampe, qui retiendra alors davantage les détails de ce qui nous fait peur. C'est un phénomène sur lequel nous n'avons pas de contrôle et qui peut se produire lorsque nous sommes victimes d'un acte criminel.

Nous comprenons donc que notre cerveau peut ainsi associer la peur à des détails qui, en eux-mêmes, ne sont pas dangereux. Par exemple, si je suis témoin d'un vol à main armée et que le voleur porte une casquette rouge, il est possible que mon cerveau ait associé ce détail, une casquette rouge, à la peur que j'ai alors ressentie. Mon cerveau a donc interprété et retenu que les casquettes rouges sont dangereuses. Que pensez-vous qu'il arrivera quand je reverrai quelqu'un porter une casquette rouge ? Et bien, comme notre cerveau ne fait malheureusement pas la différence entre les menaces absolues (ce qui est réellement dangereux, par exemple l'arme que l'individu a utilisée pour



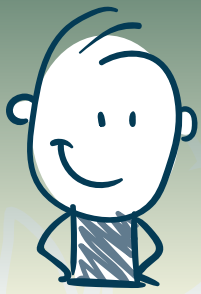
le vol à main armée) et les menaces relatives (la casquette rouge), mon corps réagira exactement comme si j'étais de nouveau en danger réel, avec toutes les réactions physiologiques que nous venons d'expliquer.

Maintenant que nous comprenons mieux en quoi consistent le stress et l'anxiété et que nous savons qu'il est impossible de l'éviter complètement, que pouvons-nous faire ? La suite de cette brochure fournira divers outils et stratégies pour aider à apaiser le stress et en diminuer les effets négatifs.



*Vous êtes toujours
plus fort que ce
que vous pensez.*





Maintenir une bonne hygiène de vie

Dans la prochaine section, nous allons découvrir de nombreuses façons de prendre soin de nous, d'avoir une bonne hygiène de vie. Ces habitudes sont importantes, surtout après avoir été victime d'un acte criminel. Il faut prendre soin de soi encore plus que jamais, afin de retrouver un certain équilibre après avoir vécu un événement qui sort de l'ordinaire. Quand la vie va bien, nous oublions bien souvent de prendre soin de nous, ou nous en ressentons moins le besoin. Cependant, après avoir vécu un tel événement, il est essentiel de revenir aux bases.

Vous trouverez ici des informations portant sur la satisfaction de vos besoins de base. Cela peut paraître parfois simpliste, mais il s'agit là des premières étapes essentielles vers un rétablissement.

En résumé :

- Favoriser un bon sommeil
- Boire de l'eau régulièrement et en quantité suffisante
- Tendre vers une alimentation saine et équilibrée

- Éviter les aliments réconfortants qui sont sucrés et gras
- Se méfier de la caféine, de l'alcool et du cannabis
- Faire de l'activité physique

Si vous souhaitez mieux comprendre ces consignes, prenez le temps de lire la présente section. Vous y trouverez des informations, trucs et astuces.

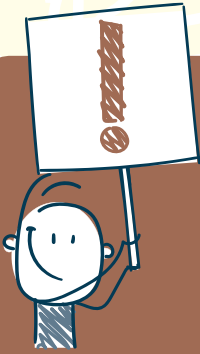
*Si vous le préférez, pour le moment, vous pouvez passer directement à la section « **Boîte à outils** ».*

LE SOMMEIL

Le sommeil est essentiel pour notre santé psychologique et physique. Cependant, suite à un acte criminel, plusieurs facteurs peuvent venir perturber le sommeil (anxiété, cauchemars, etc.). C'est pourquoi avoir une bonne hygiène du sommeil pourrait être aidant. Voici quelques conseils.

La chambre à coucher doit être un lieu reposant et qui favorise le sommeil. Ainsi, il est important d'utiliser le lit

seulement pour dormir et pour les relations sexuelles. Il est important d'éviter de régler les conflits au lit. Favoriser la détente en ayant une chambre sombre, confortable et qui amène le calme.



Important :

Si cela fait 20 minutes que vous êtes couchés et ne dormez pas encore, levez-vous pour faire autre chose: mot croisé, lecture, etc. Lorsque le sommeil revient, retournez au lit.

Sieste: Si vous ressentez vraiment le besoin d'aller faire une sieste durant la journée, elle devrait être de moins de 30 minutes et être avant 15 h.

• À faire

Avoir une routine de sommeil (fermer les écrans 1h avant le coucher, lecture, se mettre au lit à la même heure, etc.).

Activités de détente avant d'aller au lit: yoga, lire, respiration, prendre un bain, écouter de la musique, etc.

Aller au lit lorsque vous ressentez la fatigue

Garder une heure régulière de coucher et du lever (même durant la fin de semaine)

S'exposer à la lumière du jour

• À éviter

Consommer de l'alcool, drogue, nicotine, café, boissons énergisantes

Activité physique intense avant le sommeil

Regarder la télévision, cellulaire, tout type d'écran: empêche la sécrétion de la mélatonine (hormone du sommeil)

Repas lourd: il devrait y avoir 2-3 h entre le souper et le coucher.

Il est important de préciser que l'établissement d'une routine du sommeil efficace se fait sur une certaine période de temps. Ça ne fonctionnera pas tout de suite le premier soir! Il faut persévérer dans sa routine pour finir par en voir les effets bénéfiques.

Journal du sommeil

Il pourrait être aidant d'avoir un journal du sommeil où vous pourriez noter des informations importantes en lien avec vos habitudes de sommeil. Par exemple:

- L'heure et le temps de vos siestes
- Moyens mis en place pour favoriser le sommeil
- L'heure du coucher et du lever
- Le temps mis pour s'endormir
- Le nombre d'éveils et la durée
- Perception sur la qualité du sommeil

Et vous, quelle est votre routine de sommeil ? Au besoin, utilisez le modèle de journal proposé dans la « *Boîte à outils* ».

Supplément naturel et médication

Peu importe le type de médicament ou suppléments disponibles pour aider les difficultés de sommeil, il est important d'en parler avec votre pharmacien et/ou votre médecin avant d'en utiliser. En les consultant, vous serez conseillé sur les alternatives qui vous conviennent le mieux.



L'ALIMENTATION

Avez-vous déjà remarqué les effets de votre humeur sur votre appétit ou sur la qualité des aliments que vous prenez ? En période de déprime ou de stress intense par exemple, certaines personnes voient leur appétit diminuer considérablement, alors que pour d'autres, c'est l'inverse qui se produit et elles ont tendance à manger davantage... et pas nécessairement sainement !



L'alimentation est à notre corps ce que l'essence (ou l'électricité) est à notre véhicule : c'est ce qui lui donne l'énergie pour fonctionner. Tout comme nous ne pouvons pas mettre n'importe quel liquide dans le réservoir de notre véhicule si nous voulons qu'il fonctionne bien, les choix alimentaires que nous faisons peuvent influencer notre niveau de fonctionnement, autant en ce qui concerne notre énergie physique que notre capacité de concentration et de gestion des émotions.

Bien que les recherches indiquent qu'il n'existe pas d'aliment miracle pour diminuer le stress ou améliorer l'humeur à eux seuls, il est possible de porter attention à certaines choses pour, du moins, éviter d'aggraver la situation. Les astuces suivantes sont bonnes en tout temps, et particulièrement dans les moments plus difficiles.

Boire de l'eau !

Petit geste bien simple et qui peut faire une grande différence ! Les femmes adultes devraient boire environ 2 litres par jour et les hommes, trois. Être bien hydraté contribue, entre autres, au fonctionnement de notre cerveau (dont la gestion des émotions) et évite les baisses d'énergie.

Bonne nouvelle : tous les breuvages suivants peuvent être comptabilisés dans cette quantité quotidienne — eau (pétillante ou non, aromatisée ou non), jus de légumes, lait, tisane, thé, café (voir note plus bas concernant le café).



Astuces :

N'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Quand vous ressentez la soif, c'est que vous avez déjà commencé à vous déshydrater. Puisqu'on sait que même un léger état de déshydratation a une influence négative sur l'humeur, mieux vaut prévenir. Pour vous aider, ayez toujours avec vous une bouteille d'eau réutilisable et buvez régulièrement, même si vous ne ressentez pas la soif.

Tendre vers une alimentation équilibrée et régulière

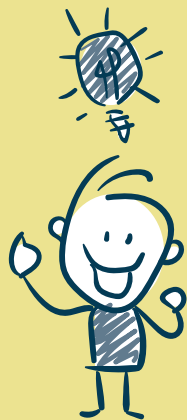
Il est possible que si vous avez ce livret entre les mains, vous ayez peu envie de vous faire à manger et il peut être tentant de vous tourner vers des aliments plus réconfortants ou qui n'exigent pas de préparation. Cependant, généralement ces aliments ne vous apporteront pas ce dont votre organisme a besoin pour fonctionner de façon optimale ou vous aider à sortir de ce mauvais moment. Le stress draine votre énergie et vos réserves en éléments nutritifs. Dans ces moments, il est donc d'autant plus important de porter attention à votre alimentation afin de ne pas accentuer les effets négatifs du stress.

Une alimentation variée est d'autant plus importante

dans les périodes de stress. Prenez soin de manger des fruits et légumes, des produits céréaliers à grains entiers, ainsi que des protéines diverses (viandes et volaille, poissons, légumineuses, tofu, noix et graines). Pour vous inspirer, n'hésitez pas à consulter le guide alimentaire canadien au www.guide-alimentaire.canada.ca.

Les multivitamines ou suppléments de vitamines

Déboulonnons tout de suite le mythe: les vitamines ne donnent pas d'énergie ! L'énergie physique nous provient plutôt des calories contenues dans notre alimentation, mais les vitamines n'en contiennent pas. Sauf exception, pour maintenir une bonne santé, il est plutôt recommandé d'avoir une alimentation variée



Astuces :

- Vérifiez si quelqu'un de votre entourage pourrait vous cuisiner quelques petits plats que vous n'auriez qu'à faire réchauffer.
- Si l'appétit est peu présent, privilégiez des repas que vous aimez. Vous aimez le pâté chinois ; mangez-en ! En petites quantités. Régulièrement. Il n'y a pas de problème à en manger pendant quelques jours si c'est tout ce dont vous avez envie de manger !
- Manger plus souvent dans la journée, en plus petites quantités, est une bonne façon de donner à votre corps ce dont il a besoin lorsque vous avez moins d'appétit.

- Si vous avez un peu d'énergie pour faire un repas, profitez-en pour doubler la recette et en faire congeler ou garder le reste pour le lendemain.
- Certains aliments demandent peu de préparation tout en étant nourrissants: des œufs, de l'houmous avec des craquelins de grains entiers, des crudités, des fruits, une rôtie avec du beurre d'arachide ou d'autres noix, un mélange de noix, du yogourt, etc.
- Lorsque possible, au moment du repas prenez le temps de vous asseoir autour d'une table, avec des personnes agréables, pour partager un repas que vous aimez.

et équilibrée que de prendre des suppléments. S'il est difficile pour vous de respecter une telle alimentation, il pourrait être pertinent de vous référer à votre médecin ou votre pharmacien afin d'évaluer la pertinence de prendre des suppléments de vitamines.

Les petits plaisirs... qu'il est préférable d'éviter !

Les aliments sucrés et/ou gras

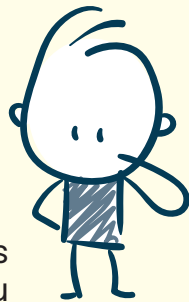
Ah ! Ces petits plaisirs pour le palais... Ils sont si tentants en période de stress ou lorsque le moral n'est pas à son meilleur. Pourquoi ? Parce qu'ils libèrent des endorphines et celles-ci procurent un sentiment de bien-être. Toutefois, leur effet est de courte durée et le danger est d'avoir envie de répéter le plaisir régulièrement, pour maintenir les effets. Cependant, prendre l'habitude de manger des aliments peu nutritifs pour nous aider à gérer notre stress ou nos émotions peut comporter des risques et nous faire développer d'autres problèmes de santé non souhaitables. Ces aliments sont donc à consommer avec parcimonie.

Quelques exemples de ces aliments à risque de dépendance: chocolat, bonbons, croustilles (chips), barres tendres du commerce, biscuits, etc.



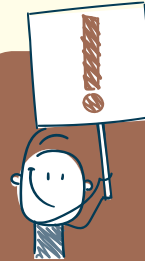
La caféine

Probablement que vous le savez déjà, mais la caféine est un stimulant. Qui dit stimulant dit impression d'avoir plus d'énergie ou de concentration. C'est vrai... en quantité modérée. Les effets négatifs de la caféine se font rapidement sentir lorsqu'on dépasse



certaines quantités quotidiennes. La caféine peut nous empêcher de ressentir la fatigue et retarder le besoin de dormir. Disons que si vous faites déjà de l'insomnie à cause du stress, la caféine ne vous aidera en rien.

D'autres effets moins intéressants sont également possibles si vous consommez de la caféine à grande dose: palpitations, accélération de la respiration, maux de tête, cafésisme (tremblements, crises d'anxiété, irritabilité, agitation et troubles du sommeil). Si vous vivez de l'anxiété, vous ressentez probablement déjà ces manifestations. La caféine pourrait alors les amplifier.



Mise en garde :

Si vous consommez beaucoup de caféine, et ce, quotidiennement depuis des années, vous ne pourrez pas arrêter complètement du jour au lendemain. Vous pourriez vous sentir très mal. Vous pouvez cependant diminuer graduellement si vous souhaitez voir les bienfaits que cela pourrait avoir sur vous.

L'alcool

Il est vrai qu'en petite quantité, l'alcool peut vous aider à relaxer. Cependant, l'alcool est connu pour être un déprimeur du système nerveux central. Lorsque pris en trop grande quantité, en plus des effets néfastes sur votre santé, l'alcool peut aussi avoir des impacts sur vos comportements: augmenter votre agressivité ou vos symptômes dépressifs. Si vous avez ce document entre les mains, clairement vous voulez éviter ces effets négatifs. La modération a donc toute sa place ici.

Le cannabis

Le cannabis est une substance psychoactive, classée dans la liste des perturbateurs du système nerveux central. De ce fait, les capacités cognitives des consommateurs peuvent être affectées après quelques minutes suivant la consommation. Le cannabis est souvent consommé pour ses effets euphoriques, relaxants et autres. Il est normal de vouloir s'apaiser lorsque l'on vit des situations difficiles. Cela peut être tentant de se tourner vers le cannabis pour diminuer les conséquences que vous ressentez à la suite d'un acte criminel. Toutefois, les résultats de recherches actuels sont incertains concernant le cannabis médical et le traitement du stress post-traumatique.



Ainsi, il ne faut pas écarter les risques associés à la consommation de cannabis. Si vous consommez du cannabis, vous devriez en parler avec votre médecin puisqu'il pourrait y avoir des interactions avec certains médicaments et provoquer des symptômes indésirables tels que des symptômes dépressifs et de l'anxiété.

Attention à l'automédication !

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nous savons tous qu'il a été démontré que l'activité physique a d'énormes bienfaits pour notre santé en général, notamment sur la réduction des symptômes dépressifs et anxieux. Bien sûr, il est normal que vous n'ayez pas l'envie ni l'énergie pour faire de l'activité physique après avoir vécu un traumatisme. Respectez votre rythme. Toutefois, il est important de vous imposer une discipline, car c'est en bougeant que votre énergie va revenir. Au lieu de prendre une marche de 30 minutes, commencez par 5 ou 10 minutes et augmentez graduellement la durée. N'attendez pas d'être motivé avant de commencer à faire de l'exercice et prenez plaisir à le faire.

Voici quelques bienfaits de l'activité physique:

Bienfaits biologiques

- Augmentation du niveau d'énergie
- Activation hormonale et des neurotransmetteurs
- Effet anxiolytique (relaxant) et antidépresseur (énergisant)
- Diminution de la tension nerveuse
- Augmentation de la condition physique et meilleure santé générale
- Réduit les troubles du sommeil

Bienfaits psychologiques

- Modifications des pensées
- Régulation émotionnelle
- Amélioration des fonctions cognitives (concentration, mémoire, résolution de problème)
- Augmentation de l'estime de soi
- Développement du sentiment d'efficacité personnelle
- Réduction du risque de développer des troubles mentaux

Bienfaits sociaux

- Maintien des interactions sociales
- Briser l'isolement
- Relation avec autrui ou groupe

Un peu de science !

Lorsque nous faisons de l'activité physique, notre corps sécrète des monoamines et des endorphines. Les monoamines sont reconnues pour leurs effets antidépresseurs et pour réguler l'humeur. La sécrétion d'endorphines, quant à elle, a un effet analgésique ; elle permet de réduire la douleur, de procurer une sensation euphorique et par conséquent, de diminuer les effets néfastes dus au stress. Elle provoque également

une augmentation de la température corporelle et favorise une meilleure circulation sanguine au niveau du cerveau ; ces effets ont un impact direct sur la régulation hormonale en diminuant la réactivité physiologique au stress.

Si votre corps vous le permet, voici quelques conseils pour vous aider à être actifs :

- Choisissez une activité que vous aimez. Allez-y selon vos préférences : activité qui se pratique en solo ou en groupe, à l'intérieur ou à l'extérieur, avec un horaire fixe ou variable, etc.
- Fixez-vous un objectif : vous détendre, corriger votre posture, perdre du poids, relever un défi personnel, etc.
- Assurez-vous que vous avez les capacités physiques et financières de vous adonner à l'activité que vous avez choisie.
- Intégrez l'activité physique à vos déplacements, par exemple en marchant ou en faisant du vélo.



Notez bien :

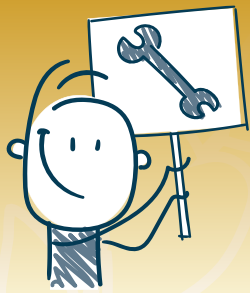
Si vous avez une incapacité physique ou une limitation, il est préférable de vous référer à votre médecin avant de commencer une nouvelle activité physique.

Bref, tous ces trucs ne sont évidemment pas suffisants à eux seuls pour vous sortir d'une période de stress ou de déprime ! Cependant, poser des gestes pour tendre vers ces bonnes habitudes peut certainement aider à ne pas accentuer davantage les difficultés que vous vivez.



*Toutes
les tempêtes
ont une fin*





La boîte à outils

STRATÉGIES D'AUTOAPAISEMENT

Les techniques d'apaisement visent à retrouver un état de calme, à apaiser l'activation du système nerveux et rétablir un équilibre. L'incorporation de ce type de pratique dans le quotidien aurait d'ailleurs des bienfaits sur la qualité du sommeil chez les gens souffrant de stress post-traumatique. Elle favoriserait la gestion des symptômes. Des effets positifs seraient également observés sur le plan de l'irritabilité, de l'estime de soi et du système nerveux en général.



Techniques de respiration

Il existe une panoplie de techniques de respiration qui peuvent toutes être efficaces, selon la régularité avec laquelle nous les pratiquons. Effectivement, pour en sentir les bénéfices, les exercices de respiration doivent être pratiqués régulièrement. Il ne s'agit pas d'une baguette magique qui éliminera instantanément l'anxiété dans un moment où elle est intense. Par contre, pratiquée régulièrement, ces exercices vous procureront des moments de pause bénéfiques et pourront vous aider, à la longue, à mieux tolérer l'anxiété et le stress lorsque présents.

Il est impossible de faire un inventaire complet des diverses techniques de respiration. Nous vous en proposons deux, mais vous pouvez également utiliser celles que vous connaissez déjà ou faire des recherches sur Internet. L'important est de choisir les stratégies que vous préférez.

Directives générales:

- Allez-y doucement. Ne forcez pas.
- Certaines personnes peuvent ressentir de légers étourdissements lorsqu'elles commencent à pratiquer la respiration profonde. Cet effet est causé par l'oxygène supplémentaire auquel leur organisme n'est pas habitué.

Respiration bloquée 2-2-2

Installez-vous confortablement. Gardez les yeux ouverts.

- Faire l'exercice pendant 5 minutes 2 fois par jour.
- Inspirer pendant 2 temps (compter dans votre tête 1 crocodile... 2 crocodiles...)
- Bloquer la respiration pendant 2 temps.
- Expirer pendant 2 temps.

Étape 1

Position assise dans un environnement calme.

Étape 2

Position debout dans un environnement calme

Étape 3

Position assise dans un environnement agité.

Étape 4

Position debout dans un environnement agité.

Assurez-vous de pratiquer chacune des étapes assez longtemps pour que ça devienne facile avant de passer à l'étape suivante.

Lorsque vous maîtrisez bien l'exercice, vous pouvez l'appliquer dans des situations plus stressantes. Il est possible d'augmenter graduellement le temps de blocage jusqu'à un maximum de 4 temps. À noter que l'inspiration et l'expiration restent toujours à 2 temps.

Cohérence cardiaque

Il s'agit d'une technique de respiration rythmée connue pour sa capacité à régulariser le rythme cardiaque. Elle permettrait également de restaurer un état d'énergie lorsque la fatigue est au rendez-vous, et d'induire un état de calme lorsque nous sommes plus anxieux. Elle consiste à respirer de manière cyclique à une cadence de cinq secondes pour l'inspiration et cinq secondes pour l'expiration. Il est recommandé de pratiquer la cohérence cardiaque environ cinq minutes, trois fois par jour.

Le nombre à retenir: 365 !

3

3 fois par jour

6

Six respirations par minute

5

5 minutes durant

3

Trois fois par jour, car les effets bénéfiques de la pratique ne persistent que quelques heures (3 à 6 heures). Une durée moyenne de 4 heures entre chaque pratique est donc recommandée. La première séance est la plus importante et devrait être au moment du lever. Elle vous aidera à faire face au stress de la journée. Effectuer la deuxième séance 4 heures plus tard afin d'atténuer les événements survenus en matinée et vous préparer à la digestion de votre prochain repas. La troisième séance devrait être en milieu ou fin d'après-midi.

6

Six respirations par minute, car c'est la fréquence qui permet une augmentation optimale de l'amplitude de la variabilité cardiaque. C'est simplement physiologique. Cinq secondes à l'inspiration et 5 secondes à l'expiration en adoptant une inspiration abdominale par le nez et en expirant par la bouche, de façon douce et continue.

5

Cinq minutes durant, car c'est suffisamment long pour obtenir les résultats physiologiques voulus et cela évite les pensées intrusives qui arrivent généralement au-delà de 5 minutes.

365

C'est aussi 365 jours par année parce qu'on devrait le faire tous les jours, car cela a d'énormes bienfaits sur la santé physique à long terme.

Noter que la position assise avec le dos droit est recommandée, car la cohérence cardiaque ne fonctionne pas bien en position couchée pour des raisons anatomiques et physiologiques.

Diverses applications existent pour guider les exercices de cohérence cardiaque.

Par exemple:
Respidetente
et Respirelax+



Autres stratégies

Exercice des 5 sens

Cette technique d'ancrage vous permet de vous recentrer sur le moment présent lors de vos moments d'anxiété ou d'angoisse. Elle peut même vous aider lorsque vous avez des « flashbacks » ou de la difficulté à dormir. De plus, elle ne nécessite pas que vous fermiez les yeux. Elle consiste uniquement à nommer et décrire avec le plus de détails possible, en utilisant vos cinq sens, ce qui vous entoure comme si vous le décriviez à une personne qui n'était pas présente sur place avec vous.



• **Vue:** Décrivez les objets, les couleurs et les formes que vous voyez dans votre environnement.



• **Ouïe:** Décrivez les sons qui vous entourent.



• **Odorat:** Décrivez les odeurs que vous sentez.



• **Goût:** Décrivez les saveurs que vous goûtez.



• **Toucher:** Touchez à un objet ou une surface à votre portée et décrivez-en les formes, les textures, la chaleur, etc.

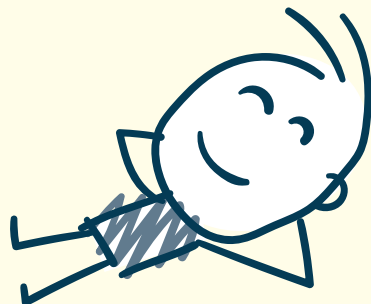
Jacobson

La méthode Jacobson consiste à contracter puis décontracter les muscles de votre corps. Vous aurez sans doute remarqué que lorsque vous êtes plus stressé ou anxieux, vous avez plus de tensions musculaires. En provoquant une tension musculaire, puis en vous concentrant sur les sensations produites par le relâchement, cela vous permettra d'éliminer les excès de tensions et de réduire votre stress de façon considérable. Vous atteindrez, par conséquent, un état de détente générale accrue, tant physique que mentale.

Notez qu'une technique de relaxation ne se maîtrise pas dès la première séance. Quelques répétitions des exercices seront nécessaires avant de parvenir à vous détendre avec facilité et efficacité.

Installez-vous dans un endroit confortable et calme. Mettez-vous en position assise ou allongée. Pour plus de confort, posez votre tête sur un coussin ou un oreiller. Vous pouvez également vous couvrir d'une légère couverture, puisqu'en état de relaxation, la température corporelle tend à baisser.

Rendez-vous sur le lien suivant afin d'écouter une capsule auditive d'une durée d'environ 20 minutes qui guidera l'exercice: <https://www.telug.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>. Prenez ce temps bien investi. Cela vous permettra de reprendre vos activités avec plus d'énergie et de concentration par la suite.



Méditation en pleine conscience

La méditation est un outil extraordinaire pour prendre soin de notre santé mentale, pour renforcer notre attention et pour révéler ce qu'il y a de meilleur en nous. Ce qui est intéressant avec la méditation, c'est que nous pouvons la pratiquer n'importe où, n'importe quand. Que nous disposions de cinq minutes ou d'une demi-heure, que nous soyons à la maison ou au bureau, dans l'autobus ou le métro, en position assise, debout ou couchée, nous pouvons méditer. L'essentiel dans la pratique de la méditation c'est la régularité, voilà la raison pour laquelle certains ouvrages recommandent de méditer chaque jour à la même heure.

Il n'y a pas de durée précise ni de temps minimal imposé pour méditer. Si vous débutez, il est recommandé de commencer par de courtes séances de cinq ou dix minutes, par jour. Avec le temps, vous progresserez vers de plus longues séances. Une quinzaine de minutes par jour de méditation suffisent pour en voir l'impact positif sur son état d'être mental et physique.

De plus, contrairement à ce que l'on croit, il ne s'agit ni de freiner nos pensées ni de tenter de faire le vide dans notre esprit. Méditer en pleine conscience c'est observer, sans jugement, le fonctionnement de notre esprit afin de repérer les pensées qui nuisent à notre paix intérieure et s'en libérer. Si votre esprit s'évade ou que vous êtes distrait par une pensée, une sensation ou un son, c'est normal.



Revenez simplement à l'observation de votre souffle, sans jugement.

Il existe plusieurs formes de méditation. Certaines sont silencieuses, d'autres se font en répétant un mot ou en regardant une image, la flamme d'une chandelle, en se concentrant sur le souffle, un son ambiant, les battements de son cœur... Choisissez celle qui vous correspond le mieux.

L'une des méthodes les plus populaires et les plus accessibles est celle de la méditation en pleine conscience. Elle se pratique en position assise. L'important est de se sentir stable et confortable. Conservez le dos droit, légère bascule du bassin vers l'arrière, les épaules basses. Détendez votre mâchoire et rentrez légèrement le menton. Vos yeux peuvent être mi-clos ou fermés.

Prenez trois longues et profondes respirations par le nez en détendant tous les muscles de votre corps, puis respirez normalement. Soyez suffisamment alerte pour ne pas vous endormir, mais assez détendu pour ne pas générer de tension dans votre corps. N'essayez pas d'arrêter vos pensées ni atteindre un état de vide ni de calme. Laissez vos pensées défiler dans votre tête et laissez vos émotions aller et venir. Ne cherchez pas à atteindre d'état particulier. Bien sûr, vous ressentirez le corps relâcher ses tensions et le mental s'apaiser, mais la pratique va au-delà d'une simple relaxation. Soyez simplement présent à ce qui est, en vous et autour de vous. Méditer, il faut se rappeler, consiste à développer un état d'ouverture à tout ce qui se présente. Voilà pourquoi lorsqu'on parle de méditation, on parle aussi d'une **attitude de bienveillance envers soi-même**.

Les bienfaits et obstacles de la méditation :

Bienfaits

Soulagement possible dès les premières séances

La pratique régulière améliore le bien-être global

Participe à lutter contre le stress, apaiser l'anxiété, mieux supporter la douleur, l'insomnie et la dépression

Obstacles

Difficulté à demeurer immobile (inconfort physique ou douleur articulaire). Trouvez la meilleure position pour vous.

Tendance à vouloir faire complètement le vide dans sa tête, alors qu'il est normal d'avoir des pensées. Laissez-les défiler avec bienveillance, comme les nuages qui passent et s'en vont.

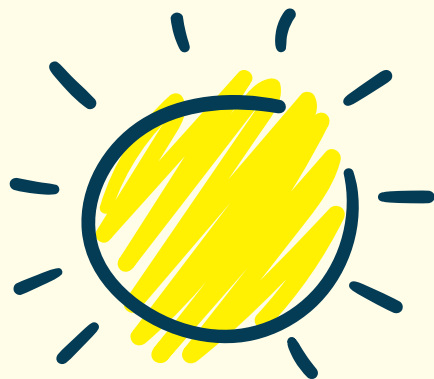
Enfin, la méditation n'est pas une baguette magique ni une solution miracle pour faire disparaître tous nos problèmes et nos bobos. De plus, même si la pratique de la méditation s'avère d'une simplicité déconcertante, cela ne veut pas dire qu'elle soit facile. Elle ne constitue pas non plus une solution universelle bonne pour tout le monde. À vous de l'essayer !

PETITS BONHEURS ET AUTRES OUTILS

Dans la présente section, vous allez retrouver des idées d'activités et d'outils qui pourraient vous faire un grand bien. Mettez-vous au défi d'en essayer quelques-uns !

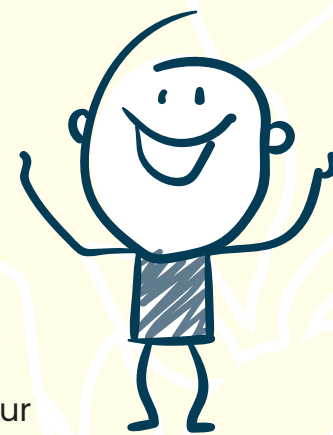
Ce que je peux faire pour rendre ma journée plus ensoleillée

- Faire de la randonnée en montagne
- Faire du sport: nager, badminton, vélo, entraînement, etc.
- Aller au cinéma
- Aller à un spectacle/ concert
- Jouer un instrument de musique
- Création artistique: bijoux, tricot, autre
- Cuisiner
- Se mettre au défi d'essayer quelque chose de nouveau
- Assister à une conférence
- Aller pêcher, faire du kayak
- Construire un objet: mangeoire à oiseaux,
- Faire des mots croisés, sudoku, mots cachés
- Réaménager une pièce de la maison
- Organiser une soirée avec des amis/famille
- Etc.



Activités à faible coût ou gratuites

- Louer un livre à la bibliothèque: à faible coût lorsque vous avez une carte d'accès
- Accès aux patinoires intérieures et extérieures de la ville
- Accès aux piscines intérieures et extérieures de la ville
- Aller marcher en nature
- S'asseoir au soleil
- Respirer l'air frais
- Passer du temps avec quelqu'un qui est sain pour vous
- Colorier/dessiner
- Faire du bénévolat
- Passer du temps à l'extérieur: corder du bois, faire la pelouse, ramasser les feuilles
- Méditation, yoga, respiration
- Jouer aux cartes
- Prendre un bain
- Jouer à un jeu de société
- Écrire un journal
- Écouter un film
- Faire un pique-nique
- Écouter un spectacle d'humour
- Écouter de la musique qui vous plaît
- Etc.



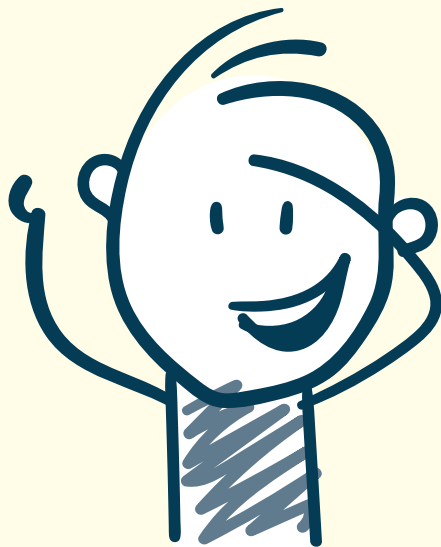
Inscription à une activité

Vérifier dans le centre communautaire de votre région, les activités organisées («carte accès loisir»). De belles opportunités pour dépenser de l'énergie, rencontrer de nouvelles personnes ou tout simplement pour prendre soin de soi ! Voici quelques exemples d'activités pouvant être offertes: tai-chi, yoga, hockey balle, tennis, ski de fond, patinage, badminton, cours de cuisine, conférence, cours d'anglais, cours de musique, création artistique, etc.

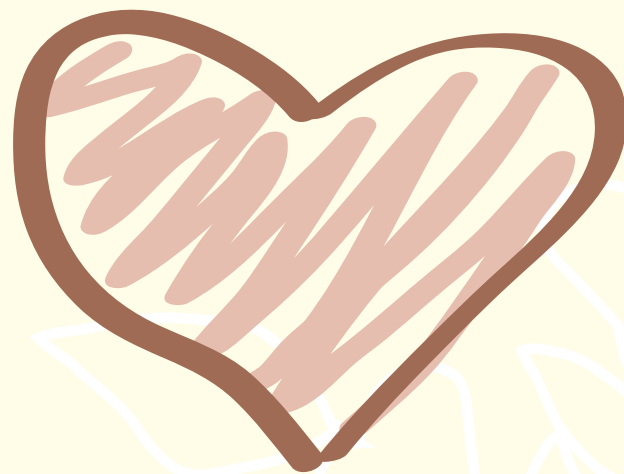
Un regard tourné vers le positif

L'être humain a tendance à être négatif et à focaliser sur ce qui va moins bien. Le présent exercice vous suggère de prendre environ 5 minutes par jour pour écrire dans un cahier, sur votre téléphone ou autre, 3 éléments qui vous ont fait du bien durant la journée (siroter un bon café au lait devant une série à la télévision, le compliment d'une amie, avoir terminé la construction d'un poulailler, etc.).

Tenter de faire l'exercice pendant plusieurs semaines. En répétant cet exercice, vous entraînez votre cerveau à porter davantage attention aux choses positives.



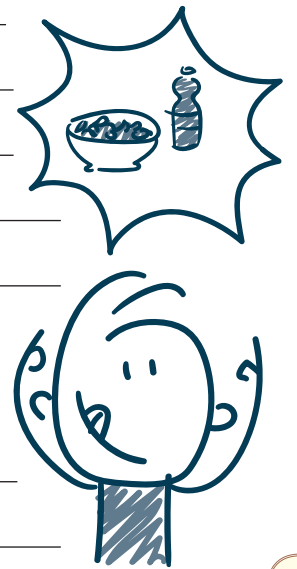
*Faites preuve de
bienveillance
envers vous-même*



Liste de mes chansons préférées



Liste de mes plats préférés



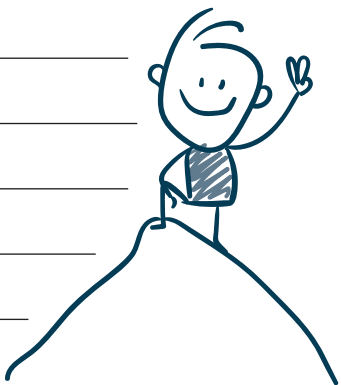
Liste de mes livres, films ou séries préférés



Liste de mes activités préférées

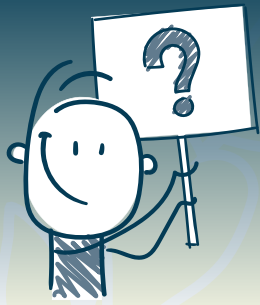


A cartoon illustration of a boy standing on a small hill, waving his right hand. He is wearing a striped shirt and shorts. The background is a light blue sky with a few clouds.

[illegible]



*Le courage n'est pas
l'absence de peur, mais
la capacité de la vaincre.*



Si vous souhaitez approfondir

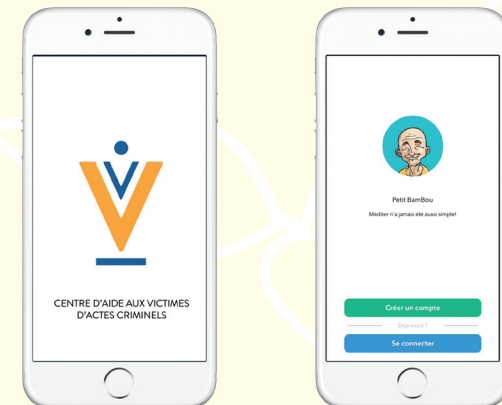
Voici quelques références :

- André, C. (2011). Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience (avec CD). Paris : Éditions de l'Iconoclaste. ** Livre destiné au grand public. Présente diverses techniques de méditation simples à appliquer dans son quotidien et s'accompagne d'un CD pour guider les méditations. **
- Brillon, P. (2017). Se relever d'un traumatisme : Réapprendre à vivre et à faire confiance. Montréal : Les Éditions Québec-Livres.
- Marquis, S. (2011). Pensouillard le Hamster : petit traité de décroissance personnelle. Montréal : Éditions Transcontinental. ** Court ouvrage bien vulgarisé sur la pleine conscience. Écrit par un médecin québécois. **
- O'Hare, D. (2013). 5 minutes le matin : Exercices simples de méditation pour les stressés, très pressés. Vergèze : Éditions Thierry Souccar. ** Ce livre est écrit par un médecin de famille français pour aider les gens à intégrer la relaxation dans leur quotidien. **
- Centre d'études sur le stress humain. « L'anxiété : banale ou anormale ? » ; Mammouth Magazine, no 18, automne 2018. Disponible en ligne : <https://www.stresshumain.ca/item/mammouth-magazine-numero-18-automne-2018/>

L'application CAVAC

Disponible sur App Store et Google Play

Application de méditation Petit Bambou
(la version gratuite peut être suffisante)



En conclusion...

Nous souhaitons que la lecture de ce guide ait pu vous aider à mieux comprendre votre état et vous outiller pour vous apaiser.



N'oubliez pas que, à la suite d'un acte criminel, il est important de consulter rapidement un professionnel spécialisé afin de recevoir le soutien nécessaire au cheminement, mais aussi pour mieux connaître les autres ressources ainsi que vos droits et recours.

*Guérir ne veut pas dire que
les dommages n'ont jamais
existé ; cela veut dire qu'ils
ne contrôlent plus nos vies.*

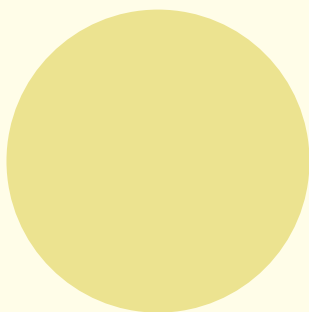
- Lab TRACE -

Références

- L'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la Santé. (2018). *En bref: Examen de la marijuana médicinale utilisée dans le traitement de l'état de stress post-traumatique* [En ligne]. Récupéré de: https://www.cadth.ca/sites/default/files/pdf/htis/2018/RC0838%20Medical%20Marijuana%20In%20Brief_f.pdf
- American Psychiatric Association. (2016). *Mini DSM-5: Critères diagnostiques*. France: Éditions Elsevier Masson
- Bond, S. (2019). *Les événements traumatiques: des conséquences pour les victimes, leurs proches et la société*. Dans S. Bond, G. Belleville & S. Guay (Eds). *Les troubles liés aux événements traumatiques: Guide des meilleures pratiques pour une clientèle complexe*. (p.14-38). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Bond, S. (2019). *Techniques d'autoapaisement pour diminuer l'activation et la détresse chez les victimes de trauma*. Dans S. Bond, G. Belleville & S. Guay (Eds). *Les troubles liés aux événements traumatiques: Guide des meilleures pratiques pour une clientèle complexe*. (p. 500-510). Québec: Presses de l'Université Laval.
- Bordeleau, N. (2020). *Méditation 101*. Récupéré de: <https://www.nicolebordeleau.com/meditation/>
- Brillon, P. (2011). *Comment aider les victimes souffrant de TSPT [communication orale]*. Québec, Qc, Canada.
- Brillon, P. (2017). *Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique: Guide à l'intention des thérapeutes*. Montréal: Les Éditions Québec-Livres. 456 p.
- Brillon, P. (2017). *Se relever d'un traumatisme: Réapprendre à vivre et à faire confiance*. Montréal: Les Éditions Québec-Livres. 270 p.
- Centre d'étude sur le stress humain. (2019). *Comprendre son stress* [En ligne]. Récupéré de <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

- Centre d'étude sur le stress humain. (2019). Qu'est-ce que le stress? [En ligne]. Récupéré de <https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/historique-du-stress/>
- Centre hospitalier de l'Université de Montréal. (2018) L'insomnie [En ligne]. Récupéré de <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2019-01/229-1-Insomnie.pdf>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2012). Autres: Caféine. [En ligne]. Récupéré de <https://extenso.org/article/cafeine/>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2014). Femmes d'aujourd'hui: 5 habitudes alimentaires pour rester zen. [En ligne]. Récupéré de <https://www.extenso.org/article/5-habitudes-alimentaires-pour-rester-zen/>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2014). Suppléments: Je dois prendre des suppléments de vitamines et de minéraux. [En ligne] Récupéré de <https://www.extenso.org/article/je-dois-prendre-des-supplements-de-vitamines-et-de-mineraux/>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2017). Manger sainement: Les aliments et l'humeur. [En ligne]. Récupéré de <https://www.extenso.org/article/les-aliments-et-l-humeur/>
- Extenso: Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal. (2019). Manger sainement: Le stress a-t-il une influence sur votre assiette? [En ligne]. Récupéré de <https://www.extenso.org/article/le-stress-a-t-il-une-influence-sur-votre-assiette/>
- Fondation sommeil. (2019). Les 10 bonnes habitudes à adopter [En ligne]. Récupéré de <https://fondationsommeil.com/les-10-bonnes-habitudes-adopter/>
- Gouvernement du Québec. (2020). Le cannabis. Récupéré de <https://encadrementcannabis.gouv.qc.ca/le-cannabis/consequences-negatives-possibles-sur-la-sante-de-la-consommation-reguliere-de-cannabis/>

- Gouvernement du Québec. (2020). Améliorer sa santé grâce à l'activité physique. Récupéré de <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique/ameliorer-sa-sante-grace-a-lactivite-physique/>
- Institut national de santé publique du Québec (2015). Bouger pour être en bonne santé... mentale! [En ligne]. Récupéré de https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf?utm_source=phplist195&utm_medium=email&utm_content=HTML&utm_campaign=SRP+PACA+-+Plan+d%27action+Population+g%C3%A9n%C3%A9rale
- Lambin, M. (2010). Formation sur la PNL [communication orale adaptée pour le CAVAC Centre-du-Québec]. Québec, Qc, Canada.
- Lupien, S. (2014). Le stress: Faut pas trop stresser avec ça! [Conférence grand public via Livestream]. Québec, Qc, Canada.
- O'Hare, D. (2012). Cohérence cardiaque 365: Guide de cohérence cardiaque jour après jour. Vergèze: Thierry Souccar Éditions.
- Poirer, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. Santé mentale au Québec, 42 (1), 147–164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>
- Tétreault, M. (2017). L'hygiène du sommeil c'est pour tout le monde! L'inhalo, 34 (2), 7–9. Récupéré de https://www.opiq.qc.ca/wp-content/uploads/2016/10/Hygiene_sommeil_pour_tout_monde_VF.pdf
- Université TÉLUQ. (2020). Relaxation progressive de Jacobson. [En ligne]. Récupéré de <https://www.teluq.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>



Prenez soin de vous comme
vous le feriez pour une
personne qui vous est chère

