

Retrouver le sommeil avec l'IRPS

De plus en plus de salariés se plaignent de mal dormir. Pour répondre à ce problème, le CLAS¹ de la DDTM 17 a proposé une conférence-débat sur le sommeil. Animée par l'IRPS², elle a rencontré un franc succès.

Jean-Denis Fauxpoint, psychologue et hypnothérapeute de l'IRPS.



Ce jeudi 19 septembre 2013, une vingtaine d'agents de la direction départementale des territoires et de la mer (DDTM) Charente-Maritime étaient réunis à La Rochelle pour assister à la conférence sur le sommeil animée par le psychologue clinicien et hypnothérapeute Jean-Denis Fauxpoint, de l'Institut de recherche en prévention santé (IRPS). « *L'assistante sociale, qui participe aux réunions de la commission d'initiative locale dont je suis responsable, nous a alerté sur le fait d'un grand nombre d'agents se plaignaient de mal dormir, témoigne Nathalie Charbonnier, membre du CLAS. Pour beaucoup d'entre eux, la prise de somnifères constitue une solution. Or cette pratique n'est pas sans risque. Forts de ce constat et dans la continuité de nos actions sur le mieux-être, nous nous sommes rapprochés de l'IRPS pour proposer une action sur cette thématique.* »



et de la consommation d'excitants comme thé, café, alcool...).

UNE PRISE DE CONSCIENCE

Le sommeil est un sujet qui suscite beaucoup de questionnements et les échanges entre Jean-Denis Fauxpoint et les agents sont nourris. « *L'heure de la prise de conscience a sonné : on sait aujourd'hui que le manque de sommeil peut avoir de lourdes conséquences sur la santé (il favorise les maladies cardio-vasculaires, l'obésité...) mais aussi sur le travail (manque de concentration ou de vigilance pouvant entraîner des conduites à risques). Les gens sont avides de conseils pour mieux dormir.* » Cette action sur le sommeil a remporté un franc succès. « *J'ai eu des retours très positifs, témoigne Nathalie Charbonnier. Le bouche-à-oreille commence à fonctionner. Une seconde session sur ce thème est prévue le 21 novembre. J'invite les personnes de la DDTM 17 intéressées à s'y inscrire rapidement !* »



Les prochaines conférences sur le sommeil

- 11/10 : MGET (70)
- 18/10 : CLAS DREAL (45)
- 31/10 : CLAS VNF Direction territoriale nord-est (54)
- 21/11 : CLAS (17)

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Interactive, cette conférence dure environ trois heures. Dans un premier temps, le psychologue clinicien aborde des points théoriques afin que chacun se familiarise avec le sommeil : ses mécanismes et ses cycles, les besoins physiologiques de chacun, les facteurs qui influencent sa qualité... Jean-Denis Fauxpoint insiste notamment sur les méfaits du stress, personnel comme professionnel : « *Un stress mal géré peut retarder l'endormissement, générer des insomnies... Je propose ainsi une courte séance de relaxation, que les personnes pourront facilement reproduire chez elles ou au travail.* » Dernier volet de son intervention : la présentation de quelques "trucs et astuces" qui permettent de favoriser et d'améliorer facilement la qualité du sommeil (température de la chambre, pratique régulière d'une activité physique, meilleur gestion des écrans – ordinateurs et TV –

1. Comité local d'action sociale.
2. Créée par la MGET, l'IRPS est une association qui mène des actions de formation, d'accompagnement et de services dans les domaines de la santé, notamment au travail.



Contact : **Nathalie Charbonnier**
nathalie.charbonnier@charente-maritime.gouv.fr
05 16 49 63 03