



# Composer avec les problèmes de sommeil sérieux

Guide de réflexion

TOUS DROITS RÉSERVÉS. Le présent guide contient du matériel protégé par les lois et les traités internationaux et fédéraux sur le droit d'auteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ce matériel est interdite. Aucune section de ce guide ne doit être reproduite ou transmise dans quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris par photocopie, enregistrement ou tout système de stockage et de récupération d'information sans la permission écrite [ou un avis électronique] de son auteur.

## Table des matières

Aperçu.....	4
Points importants à retenir .....	4
Points principaux:.....	4
Connaissances acquises : .....	5
Quels aspects dois-je améliorer?.....	5
Mon plan d'action : .....	6

## Aperçu

- Qu'est-ce qu'un trouble du sommeil?
- Bonne nouvelle
- Études du sommeil
- Incidence du sommeil sur le stress
- Lien entre le sommeil et le cortisol
- Composer avec l'insomnie

## Points importants à retenir



Points principaux:



Connaissances acquises :



Quels aspects dois-je améliorer?



Mon plan d'action :