

# Le sommeil, pilier oublié de la santé psychologique



**60 À 90 MINUTES**

Présentiel ou à distance



**CONFÉRENCIER**

Luc Laberge, Ph. D.

Le sommeil n'est pas un temps mort ; c'est le laboratoire où le cerveau régule, traite et neutralise les émotions pour le lendemain, assurant le contrôle rationnel face à l'impulsivité. Un repos insuffisant nuit à cet équilibre essentiel. Découvrez comment le manque de sommeil modifie votre réactivité émotionnelle, vous rendant plus sensible, ce qui peut aggraver l'anxiété et les troubles de l'humeur.

## **Dettes de sommeil et crise émotionnelle**

- > Le cercle vicieux troubles du sommeil \_ troubles de l'humeur.
- > Nuit blanche, quand le stress prend le contrôle.
- > Le cortex préfrontal, zone « chut » des émotions.

## **Le sommeil comme « thérapie nocturne »**

- > Le sommeil lent profond, disjoncteur du système nerveux.
- > Le sommeil paradoxal, sanctuaire pour retraiter les vécus douloureux.

## **Optimisez votre sommeil pour un esprit apaisé**

- > Les clés pratiques pour un sommeil réparateur.
- > Interdits toxiques, ce qui sabote votre régulation émotionnelle.