



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 agraver l'anxiété et les troubles de l'humeur.

Dette 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.

www.olympe.com

Pour plus de trucs et conseils, suivez-nous ! [f](#) [in](#) [t](#)
olympe@olympe.com | 1877 325-4472