

# SESSION 7 : N comme...

NOURRIR VOTRE CORPS, CŒUR, ESPRIT  
PAR LE SOMMEIL & LES REPOS

Julie Delorme

fondatrice & facilitatrice de ce programme

Contact : 06 13 42 48 15 | [julie.delorme007@gmail.com](mailto:julie.delorme007@gmail.com)



# Plan de notre 7ème session

SOINS

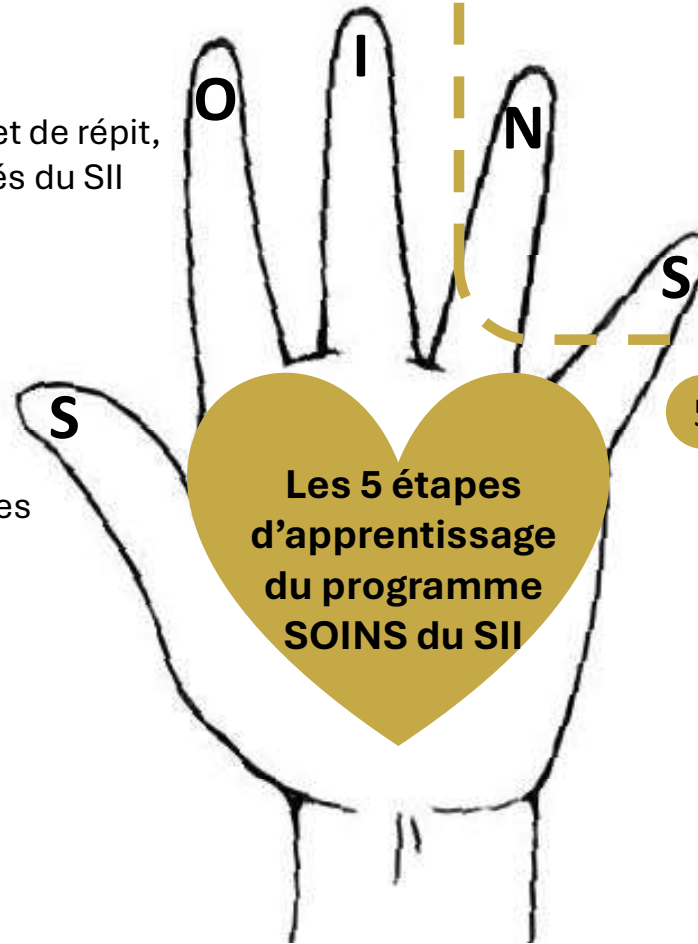
→ **N**ourrir le corps, le cœur & l'esprit  
par le sommeil et les repos avec compassion

- Retours sur les pratiques à la maison
- **Notions clefs & réflexions sur le sommeil +/- en lien avec le SII**
- **Notions clefs & réflexions sur les repos +/- en lien avec le SII**
- 2 Pratiques de **relaxation progressive du corps**
- **Rédaction de votre carte postale compassionnée**
- Invitation des pratiques à faire à la maison

**3** **IMPULSER DE LA COMPASSION** pour développer vos ressources internes envers vous-même pour faire face aux difficultés du SII et être plus résilient  
=> Sessions 3+ 4

**2** **OBSERVER sans juger** pour savourer les moments positifs et de répit, et prendre du recul avec les difficultés du SII  
=> Session 2

**1** **SE CONNAITRE** pour découvrir le groupe et mieux vous comprendre intérieurement  
& **S'AUTO-REGULER** le digestif et les émotions  
=> Session 1



**4** **NOURRIR votre corps, votre cœur et votre esprit:**

- en bougeant, mangeant, vous reposant
- en apprenant à apprivoiser et gérer vos peurs de manger, de sortir, vos conflits, vos hontes liées au SII
- en apprenant à gérer la partie de vous qui vous critique et qui trouve que vous n'êtes ou ne faites « jamais assez bien ».

=> Sessions 5 à 9

**5** **S'OUVRIR à la vie :**  
**Sourire à la vie et s'engager** vers ce qui est utile et important pour vous - y compris après le programme.  
=> Session 10

**...pour vous apporter le soin que vous cherchez, et avancer pas à pas vers votre bien-être et plus de vie !**

# Prendre soin de son repos : une clé pour la santé y compris digestive et le bien-être

Manque de temps et repos : un besoin essentiel pour le SII :

Dans notre quotidien, **nous manquons souvent de temps** pour tout accomplir (travail, corvées du quotidien...) , **sacrifiant repos et sommeil**, perçus à tort comme une perte de temps. Pourtant, ces moments sont **essentiels** pour le bien-être et pour mieux gérer les symptômes du **Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)...et ce n'est pas un café ou manger quelque chose qui va vraiment répondre à une fatigue.**

Sommeil et SII :

**Un sommeil suffisant et de qualité est pilier essentiel pour gérer le SII** car les troubles du sommeil pouvant exacerber les symptômes et perturber le microbiote intestinal. Malheureusement avoir des symptômes nocturnes peut aussi perturber le sommeil.

Le repos : au-delà du sommeil:

Le repos ne se limite pas à dormir. Pour les personnes souffrant de SII, il est crucial d'intégrer deux formes complémentaires :

- 1. Repos passif** : Être non-actif sans dormir, comme méditer ou observer la nature, apaise le système nerveux et réduit l'hyperréactivité intestinale.
- 2. Repos actif** : Pratiquer des activités douces comme marcher, s'étirer ou écouter de la musique relaxante aide à diminuer le stress et améliore le bien-être global.

Repos et régénération :

Ces moments permettent de :

- **D' "être" plutôt que de "faire"**. C'est profiter pleinement du simple fait d'exister.
- **Régénérer l'organisme**, notamment au niveau digestif, mental et émotionnel.

Lorsque nous négligeons ces instants, notre "batterie interne" se vide progressivement. Une accumulation de **dette de repos** (physique, mentale, émotionnelle, sensorielle, spirituelle) associée à un **manque de sommeil** peut entraîner une **fatigue mentale et/ou physique chronique** et une **exacerbation de symptômes, notamment digestifs.**

Objectifs de cette session :

Vous apprendrez à mieux comprendre les mécanismes du sommeil, des repos et leurs liens avec le SII et vous pourrez avoir des connaissances et des outils pour prendre soin de vous dans ces domaines.

# MIEUX COMPRENDRE LE SOMMEIL : QUELQUES INFORMATIONS CLES



# Le sommeil en chiffres

Les études montrent un **mauvais sommeil** chez :

- **72% de ceux atteints du SII**
- 61% de ceux atteints de maladie coeliaque
- 60% de ceux atteints de RGO
- 54% de ceux atteints de MICI (Crohn / RCH)
- 39% des personnes saines

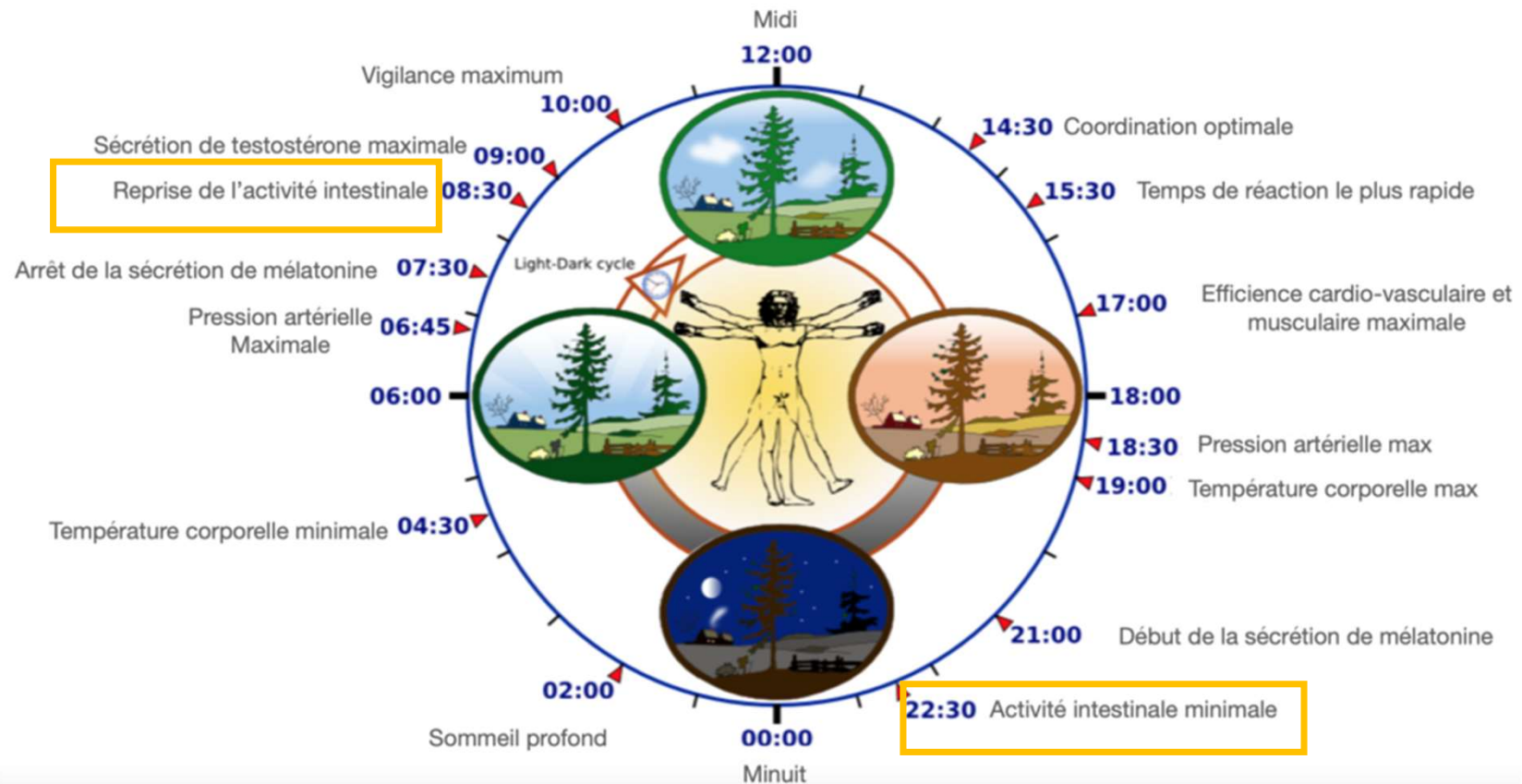
D'un côté, la présence de symptômes nocturnes peuvent aussi perturber le sommeil.

D'un autre côté, un sommeil perturbé est corrélé avec :

- Surtout douleurs (hyperalgésie) ↗
- Qualité de vie ↘
- Anxiété des symptômes gastro-intestinaux ↗

Ballou. Dig Dis Sci. 2018. Patel. Aliment Pharmacol Ther. 2016.

# Le rythme circadien



# Le rythme circadien

En tant qu'animaux diurnes, notre organisme est naturellement programmé pour être actif le jour et se reposer la nuit.

Le rythme circadien est l'**horloge interne qui régule les cycles biologiques du corps humain sur une période d'environ 24 heures.**

Il influence des processus essentiels tels que le sommeil, l'alimentation et la digestion. Par exemple, **l'activité gastro-intestinale est généralement au repos la nuit et plus active durant la journée.**

Cela explique pourquoi il est souvent plus facile d'aller à la selle le matin, et pourquoi les personnes sujettes aux diarrhées en souffrent principalement à ce moment-là. À l'inverse, les ballonnements et la distension abdominale sont généralement plus fréquents en soirée.

Pour préserver une bonne santé, y compris digestive, il est important d'adopter un rythme de vie aligné avec ce cycle naturel.

Cela inclut :

- **Limiter l'exposition aux lumières bleues et éviter le sport le soir.**
- **S'exposer à la lumière naturelle, surtout le matin.**
- **Maintenir un rythme de vie et de sommeil régulier.**

**Un mode de vie en harmonie avec votre rythme circadien favorise un meilleur équilibre physiologique et digestif.**

# Quelle durée de sommeil?

En moyenne, la durée de sommeil recommandée **pour les adultes est de 7 à 9 heures par nuit, et de 7 à 8 heures pour les personnes de plus de 65 ans.**

Cependant, **chacun a des besoins différents** : il existe des petits et grands dormeurs, ainsi que des personnes du matin (chronotypes matinaux) et du soir (chronotypes vespéraux).

## Astuce :

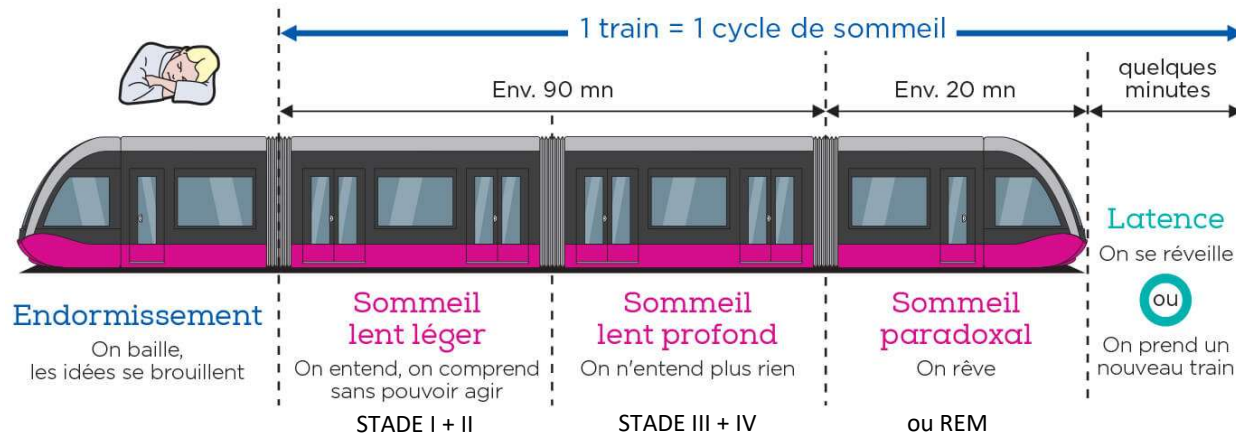
Pour déterminer la durée de sommeil qui vous convient, observez combien de temps vous dormez naturellement après une semaine de vacances, une fois que votre dette de sommeil a été compensée.

## Les principaux facteurs influençant le sommeil :

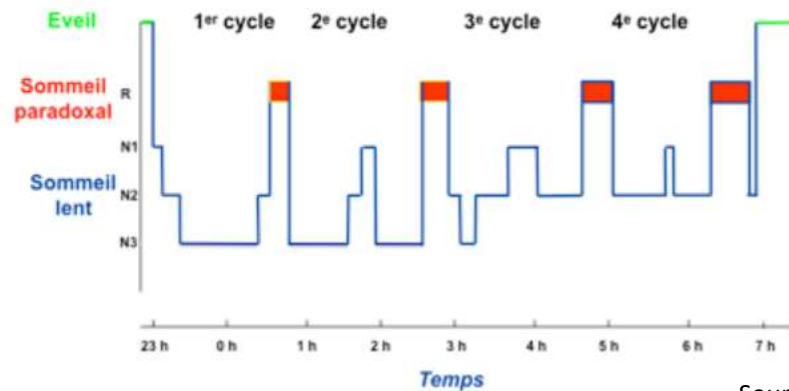
Les femmes, l'âge avancé, les douleurs chroniques (y compris digestives) et les nuits de pleine lune augmentent les risques de troubles du sommeil ou d'insomnie.

C. Cajochen et al. Current Biology, 2013

# Le cycle du sommeil et ses variations :



Source : dreem



Source : réseau morphée

# Le cycle du sommeil et ses variations :

Lorsque nous nous endormons, le sommeil débute par deux stades de **sommeil léger** (stades I et II), qui conduisent rapidement, chez un bon dormeur, à deux stades de **sommeil lent profond** (stades III et IV). Environ 90 minutes après l'endormissement, le **sommeil paradoxal** apparaît. Ces différentes phases constituent un **cycle de sommeil**, également appelé "train de sommeil".

- Un cycle de sommeil dure environ **90 à 110 minutes**.
- Une nuit de sommeil comprend généralement entre **4 et 6 cycles**, en fonction de la durée totale du sommeil.

La répartition des phases de sommeil varie au cours de la nuit :

- La **première moitié de la nuit** est principalement riche en sommeil lent profond, essentiel pour la récupération physique.
- La **seconde moitié de la nuit** est davantage marquée par l'alternance de sommeil léger et de sommeil paradoxal, ce dernier jouant un rôle clé dans la récupération mentale et émotionnelle.

Entre chaque cycle, il est normal d'avoir des périodes d'éveil, qu'elles soient inconscientes (se retourner dans le lit) ou conscientes (se réveiller brièvement). Ces temps d'éveil :

- Augmentent avec l'âge, ce qui explique pourquoi nous dormons souvent **moins longtemps et moins profondément en vieillissant**.
- Peuvent également être prolongés par des douleurs chroniques, comme celles observées dans le **Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)** ou d'autres pathologies.

## **La dette de sommeil : un mécanisme de récupération :**

En cas de **nuit(s) écourtée(s)**, nous accumulons une **dette de sommeil**. Celle-ci peut souvent être compensée dans les nuits suivantes, grâce à une augmentation du temps consacré au sommeil lent profond, essentiel pour la récupération.

# L'importance du sommeil pour le corps, le cerveau et la digestion :

## Le sommeil profond : la phase réparatrice

Le sommeil profond est **essentiel pour la récupération du corps et du cerveau, y compris du système digestif.**

Pendant cette phase :

- **Réparation et régénération** : le corps répare les tissus, renforce le système immunitaire, régule les hormones et facilite la récupération musculaire.
- **Fonctions cérébrales** : il consolide la mémoire et l'apprentissage.
- **Système digestif** : l'activité digestive ralentit (vidange gastrique retardée, réduction des hormones digestives), ce qui explique pourquoi les reflux peuvent être plus gênants, mais les symptômes intestinaux fonctionnels moins fréquents.

Chez les personnes atteintes de **fibromyalgie** ou de **syndrome de fatigue chronique**, la qualité du sommeil profond est altérée, rendant le sommeil non réparateur, même en quantité suffisante.

## Le sommeil paradoxal : un soutien à la santé mentale

Le sommeil paradoxal (ou REM), caractérisé par des mouvements oculaires rapides et une activité cérébrale intense associée aux rêves, joue un **rôle clé dans la gestion des émotions** :

- Régulation émotionnelle : cette phase aide à digérer les émotions et favorise la santé mentale.
- Système digestif : l'activité digestive peut légèrement augmenter (péristaltisme, sécrétion hormonale), mais c'est surtout pendant les temps d'éveils plus ou moins conscient que la machine digestive repart et qu'on peut davantage être conscient des symptômes. Cela explique pourquoi les reflux ou autres symptômes peuvent être plus marqués pendant ces périodes.

# Les déséquilibres du sommeil

## **L'impact d'un sommeil désynchronisé :**

Dormir trop longtemps (ex. : grasse matinée) peut perturber le rythme veille-sommeil, rendant l'endormissement plus difficile le soir. Cela n'apporte pas nécessairement plus de sommeil réparateur profond et peut multiplier les cycles de sommeil paradoxal, parfois chargés émotionnellement (rêves vifs ou cauchemars). Il est préférable de se lever à des horaires réguliers, même le week-end, et de compenser un manque de sommeil par une **sieste dans la journée**, si nécessaire.

## **Conséquences du manque de sommeil :**

Une restriction de sommeil, même ponctuelle, peut avoir des effets notables :

- **Augmentation de la faim** (+24 %) et attirance accrue pour des aliments gras et sucrés.
- **Sensibilité au stress accrue**, avec un impact négatif sur les symptômes digestifs.
- **Altération du microbiote intestinal**, avec une diminution des bactéries bénéfiques et une augmentation de celles potentiellement nuisibles.

A RETENIR : Le sommeil joue un rôle essentiel dans la récupération physique et mentale, la régulation des émotions et le maintien d'une bonne santé digestive. Un déséquilibre, qu'il s'agisse d'un manque de sommeil ou d'un rythme désynchronisé, peut entraîner fatigue, troubles digestifs, et impacter le microbiote.

# Les anomalies du sommeil et leur diagnostic

Certaines anomalies peuvent perturber le sommeil, comme :

- L'**apnée du sommeil**, souvent associée à des facteurs comme le diabète ou l'obésité.
- Le **syndrome des jambes sans repos**, qui provoque des sensations désagréables dans les jambes, empêchant un sommeil réparateur.
- D'autres troubles du sommeil moins courants.

Si vous vous réveillez régulièrement fatigué(e), sachez qu'il existe un examen médical complet pour détecter et identifier ces anomalies : la **polysomnographie**. Cet examen enregistre :

- Le sommeil (phases et cycles),
- La ventilation.
- Les mouvements corporels pendant la nuit

La polysomnographie est principalement réalisée en hôpital ou clinique, bien qu'elle puisse parfois être proposée en ambulatoire.

À **ne pas confondre avec la polygraphie**, un examen plus simple qui détecte uniquement les apnées du sommeil et peut être réalisé à domicile.

**Quand consulter ?** Si vous suspectez un trouble du sommeil, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant ou un spécialiste du sommeil pour évaluer la nécessité d'un examen.

**POINT IMPORTANT : Que vos troubles du sommeil soient liés à des causes pathologiques ou non, les conseils donnés ci-après pour améliorer votre hygiène de sommeil restent utiles et peuvent contribuer à un sommeil de meilleure qualité.**

# Conseils pour améliorer la qualité du sommeil (1)

## 1. Préparer le sommeil : **explications et évaluation personnelle (cf fichier prises de notes)**

- **Routine calme** : Une heure avant le coucher, pratiquez des **activités calmes et tranquille** avant de vous mettre au lit pour **réduire l'activité cérébrale et/ou corporelle** (faire une méditation statique ou en marchant ou en mouvement, (auto)massage, câlins (et + si affinités)...)...
- **Obscurité et lumière** : Favorisez l'**obscurité** pour stimuler la mélatonine et limitez l'exposition aux écrans (surtout les écrans actifs et bleus comme téléphones ou tablettes). Et en journée, exposez-vous à la lumière naturelle.
- **Rituel** : Effectuez un **rituel régulier avant le coucher** (se laver les dents, pyjama, vérifications, etc.) pour conditionner le corps au sommeil.

## 2. Écouter les signaux du sommeil : **explications et évaluation personnelle (cf fichier prises de notes)**

- **Couchez-vous uniquement lorsque vous ressentez des signes de somnolence** (bâillements, yeux qui piquent, tendance à s'assoupir, sensation de refroidissement). Si vous avez du mal à respecter ces signaux, prenez un moment pour identifier la raison. Par exemple, si vous repoussez l'heure du coucher pour avoir un temps pour vous le soir, envisagez de vous accorder ce moment plus tôt dans la journée. Ou si vous avez une appréhension particulière au moment du coucher, parlez-en à un proche ou un thérapeute.
- Si vous avez du mal à vous endormir ou vous rendormir, **au-delà de 20min, levez-vous**, faites une activité calme dans une lumière tamisée (lire, boire une tisane chaude, écouter de la musique douce, faire la pause compassionnée en mouvements ou au pire regarder à la télévision un documentaire peu stimulant), puis retournez au lit lorsque la somnolence revient. **Évitez d'essayer de "forcer" le sommeil.**

## 3. Réguler l'usage du lit et les horaires : **explications et évaluation personnelle (cf fichier prises de notes)**

- **Usage du lit** : **85% du temps passé dans le lit doit être consacré au sommeil. Réservez le lit uniquement pour dormir ou pour les rapports sexuels.** Limitez d'y lire, d'y travailler ou d'utiliser des écrans.
- **Heures régulières** : Réveillez-vous à la même heure chaque jour (y compris le week-end, avec une tolérance de 30 à 60 minutes).
- **Siestes** : **Limitez-les à 20-30 minutes, avant 17h.**

# Conseils pour améliorer la qualité du sommeil (2)

## 4. Alimentation et stimulants : **explications et évaluation personnelle (cf fichier prises de notes)**

- **Repas** : Privilégiez un **dîner pas trop sucré et pauvre en graisses** mais incluant des féculents à index glycémique bas (ex. : céréales complètes), au moins **2-3 heures avant le coucher**.
- **Éviter les excitants** : **Limitez café, thé, boissons sucrées ou alcool après 15h**, et surtout en soirée.

## 5. Environnement propice au sommeil : **explications et évaluation personnelle (cf fichier prises de notes)**

- **Chambre adaptée** : Obscurité totale (rideaux, volets ou masque), silence (bouchons d'oreille si nécessaire), literie confortable, et température idéale autour de 19°C – option de la chambre à part ?
- **Température corporelle** : Évitez d'avoir trop chaud ou trop froid (bouillotte possible pour les pieds). Prenez une douche tiède ou fraîche si nécessaire pour abaisser la température corporelle.
- **Symptômes gastriques** : Si reflux nocturnes, surélevez la tête du lit et dormez sur le côté gauche.

## 6. Fatigue physique et mentale : **explications et évaluation personnelle (cf fichier prises de notes)**

- **Bonne fatigue** : Pratiquez une activité physique régulière, mais pas trop tard dans la journée.
- **Limiter le stress et la surcharge mentale** : Aménagez des temps de repos dans la journée pour éviter la surcharge mentale (cf suite du travail de cette session) et prenez le temps d'accueillir et prendre soin de vos émotions (cf travail surtout des sessions 8 et 9).

## Remarques importantes : **explications et évaluation personnelle (cf fichier prises de notes)**

- Les effets des bonnes pratiques se ressentent en **environ 15 jours**.
- Si aucune amélioration, consultez un médecin ou un spécialiste du sommeil. Si vous dormez suffisamment mais vous réveillez toujours fatigué(e), un **avis médical** est également recommandé.

# Pourquoi ne pas faire chambre à part ?!



*« Je veux pouvoir péter  
dans mes draps,  
tranquille! »*

Zabou Breitman dans le film  
La Crise de Coline Serreau

Si vous avez des symptômes nocturnes ou que votre partenaire ronfle....Faire chambre à part, si cela est possible et nécessaire, peut être une solution bénéfique, tant pour le bien-être individuel que pour l'harmonie du couple en limitant certaines tensions et mal-être.

Conseils pour ne pas créer des distances dans le couple : communiquez avec bienveillance, gardez des moments d'intimité, tenter l'expérience 1 ou 2 semaines.

Lien vers l'article :

[https://www.psychologies.com/couple/Couple-divorce-du-sommeil-cle-relation-amoureuse-durable-etude?fbclid=IwAR36hK0yvu\\_PfxqjoZpFHxubCTIpuipucQ\\_4rpoyiOD4s7AzgKNYilfM6c](https://www.psychologies.com/couple/Couple-divorce-du-sommeil-cle-relation-amoureuse-durable-etude?fbclid=IwAR36hK0yvu_PfxqjoZpFHxubCTIpuipucQ_4rpoyiOD4s7AzgKNYilfM6c)

# Bienfaits et conseils pour faire une sieste

## BIENFAITS DE LA SIESTE POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE SII

- **Réduction du stress** : Une sieste courte peut diminuer la charge mentale et réduire la réponse physiologique au stress, contribuant ainsi à apaiser les symptômes digestifs.
- **Régulation de l'équilibre nerveux** : Le SII s'accompagne d'une hypersensibilité du système nerveux entérique. Une sieste active le système nerveux parasympathique (le "système de repos"), aidant à réduire les spasmes intestinaux et autres inconforts.
- **Récupération en cas de sommeil insuffisant** : Une sieste bien menée peut compenser un sommeil insuffisant, souvent perturbé par des symptômes ou d'autres causes, améliorant ainsi l'énergie et réduisant la fatigue.
- **Atténuation des symptômes digestifs** : La relaxation induite par une sieste peut soulager certains symptômes du SII, comme les douleurs abdominales ou la sensation de ballonnements, en relâchant les muscles intestinaux.

## CONSEILS PRATIQUES POUR UNE SIESTE EFFICACE

**Où faire une sieste ?** Au bureau, en mettant un panneau "Ne pas déranger" sur la porte. Dans une voiture, sur un banc public ou allongé(e) sur une serviette dans l'herbe d'un parc. En télétravail, où il est généralement plus simple de s'accorder un temps de repos.

**Comment se mettre à l'aise ?** Enlevez vos chaussures, desserrez votre ceinture ou cravate. Allongez-vous si possible, mais en cas de reflux ou si vous plongez facilement dans un sommeil profond, privilégiez une position assise.

**Durée et horaire idéaux** : Limitez la sieste à **5 à 30 minutes** pour éviter d'entrer en sommeil profond, réservé à la nuit. Faites-la **avant 17h** pour ne pas perturber votre sommeil nocturne.

**Même sans sommeil** : Si vous ne vous endormez pas, ce temps de repos reste **bénéfique** pour votre corps et votre esprit.

**Astuce** : Pour faciliter la relaxation, utilisez le support audio sommeil de cette session et n'oubliez pas de mettre un réveil pour respecter la durée recommandée.

# Travail sur les biais sur le sommeil :

Lorsque vous ne parvenez pas à dormir ou pour mettre en place des changements pour améliorer le sommeil, cela peut générer des **biais de pensée**. Vous pouvez travailler à **accueillir ces pensées avec plus de nuance et compassion et avoir un comportement plus aidant**.

Pour vous apaiser et lâcher prise, rappelez-vous que mal dormir est désagréable, mais ce n'est pas « grave », et qu'une mauvaise nuit peut créer une **dette de sommeil**, qui sera souvent compensée par un meilleur sommeil les nuits suivantes. Vous pouvez aussi vous aider de l'audio de la pratique du sommeil de cette session ou d'une autre pratique relaxante de ce programme ou en dehors, en vous souvenant que, même sans dormir, ces outils vous permettront de vous reposer efficacement.

Biais de pensées sur le sommeil (1 à 3)	Impacts sur ressentis : Sensations, Emotions que cela génère ?	Est-ce que ça m'aide à avoir un comportement utile ou important pour moi?	Pensées et comportements alternatifs compassionnés (incluant possiblement ce que vous avez pu apprendre dans cette session) ?
<i>Ex: si je dors mal, je vais avoir des symptômes demain et ma journée du lendemain sera fichue ( lire dans l'avenir et catastrophisations)...</i> <i>Autre biais : je suis un(e) mauvais(e) dormeur/se (étiquetage) ; Je dors mal depuis une semaine, donc je ne dormirai plus jamais bien. (surgénéralisation); C'est ma faute si je dors mal, je ne fais pas assez attention à mon alimentation ou à mon stress (personnalisation)</i>	<i>Irritabilité ++ tensions dans le corps, bougeotte</i>	<i>Non (je m'en veux et j'ai encore plus de mal à me rendormir)</i>	<i>Ça arrive à beaucoup de mal dormir. Tu seras fatigué et tu auras peut être des symptômes, mais tu vas tenir, comme tu l'as déjà fait + méditation du sommeil</i>

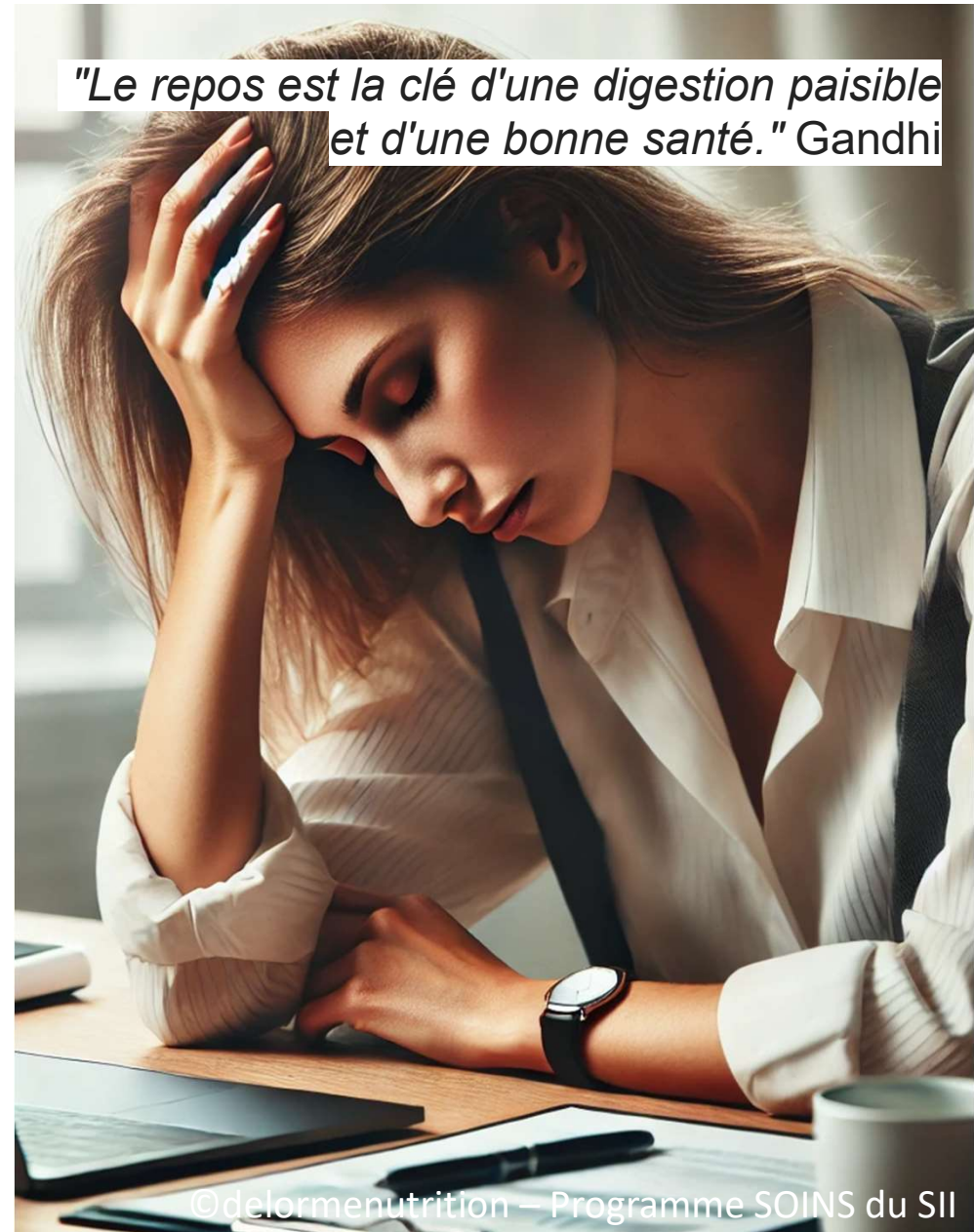
# La fatigue chronique en chiffres

**54%** de ceux atteints du SII souffrent de fatigue chronique

*Gee Su Yang et al. 2016 (revue systématique )*

**41 à 48%** de ceux atteints de MICI (Crohn + RCH) souffrent de fatigue chronique

*P.Gibson et al.2010*



*"Le repos est la clé d'une digestion paisible et d'une bonne santé." Gandhi*

# Comprendre les différentes fatigues

Il existe **plusieurs types de fatigue** : **physique, mentale, émotionnelle, sensorielle, créative, relationnelle, existentielle ou spirituelle.**

Les causes sont tout aussi variées et peuvent inclure :

- **Facteurs biologiques ou pathologiques** : Si vous vous réveillez fatigué(e) malgré des nuits complètes et reposantes, même en vacances ; si votre fatigue est quotidienne, y compris les jours sans crise de symptômes ; si elle atteint un niveau particulièrement handicapant dans votre vie personnelle ou professionnelle → il est conseillé de consulter un médecin pour identifier une éventuelle cause (ex. : anémie, troubles thyroïdiens, burn-out, dépression, troubles du sommeil, syndrome de fatigue chronique, effets secondaires de médicaments).
- La fatigue peut provenir :
  - d'une **suractivation** : un excès d'efforts physiques, mentaux, émotionnels ou sensoriels pouvant conduire à des blessures ou un burn-out ;
  - d'une **sous-activation** : un manque de stimulation dans un ou plusieurs domaines.
  - d'une **alternance entre les deux** : un fonctionnement en "montagnes russes", épuisant à long terme.
- **Lien avec le SII ou d'autres troubles/douleurs chroniques** (cf. slide suivante).

## 5 Mécanismes pouvant contribuer à la fatigue dans le SII

- 1. Dérèglements nerveux intestin-cerveau** : Dans le SII, une **augmentation de l'activité du système nerveux autonome** peut perturber les interactions entre l'intestin et le cerveau, consommant beaucoup d'énergie.
- 2. Activation du système immunitaire** : Les **micro-inflammations** et l'**hyper-perméabilité** intestinale peuvent activer le système immunitaire, contribuant à une fatigue accrue.
- 3. Stress lié au SII** : La peur d'avoir des symptômes peut entraîner une hyper-vigilance ou des ruminations, générant des contractions musculaires, une augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle, ainsi qu'une production accrue d'hormones de stress. Tout cela consomme énormément d'énergie.
- 4. Carences nutritionnelles** : Les évictions alimentaires fréquentes dans le SII, ainsi que la consommation éventuelle de substances comme le tabac, cannabis ou l'alcool, peuvent induire des carences qui accentuent la fatigue.
- 5. Réduction de l'activité physique et perturbations du sommeil** : Les douleurs et autres symptômes du SII peuvent limiter l'activité physique et perturber le sommeil, deux facteurs clés pour maintenir un bon niveau d'énergie.

# Cas particulier du Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) ou Encéphalomyélite Myalgique (EM) :

Le SFC, également appelé encéphalomyélite myalgique, est une maladie neurologique complexe.

Son diagnostic repose sur la présence obligatoire des **3 symptômes suivants** :

- **Fatigue chronique** : Une fatigue intense, persistante depuis au moins 6 mois, d'apparition nouvelle ou définie ; non expliquée par un effort excessif continu ; non améliorée par le repos ; entraînant une réduction significative des activités personnelles, professionnelles ou sociales habituelles.
- **Malaise post-effort** : Une aggravation des symptômes après un effort physique ou mental, souvent avec un délai avant leur apparition.
- **Sommeil non réparateur** : Une sensation de fatigue persistante malgré un sommeil suffisant en quantité.
- **Manifestations additionnelles (au moins une requise)** :
  - **Altération cognitive** : Troubles de la concentration, de la mémoire ou de la capacité à organiser les pensées.
  - **Intolérance orthostatique** : Difficulté à passer de la position assise à debout (ou l'inverse), avec des symptômes tels que vertiges, faiblesse ou palpitations.

Prévalence : Le SFC affecte environ 0,2 à 0,4 % de la population mondiale. Les personnes atteintes de SII ont un risque accru de développer un SFC, et inversement.

Pour en savoir plus : Retrouvez des informations détaillées sur le SFC sur le site officiel de l'Association Française du Syndrome de Fatigue Chronique : <https://www.asso-sfc.org>

# Cas particulier de la fibromyalgie ou du syndrome fibromyalgique :

La fibromyalgie est un syndrome caractérisé par des symptômes chroniques d'intensité modérée à sévère. Elle inclut :

- Des **douleurs chroniques diffuses** sans cause apparente, avec une sensibilité accrue à la pression.
- De la **fatigue** persistante.
- Des **troubles cognitifs**, souvent appelés "**brouillard mental**" (difficultés de concentration et de mémoire).
- Des **troubles du sommeil**, comme un sommeil non réparateur.
- De **multiples plaintes somatiques**, comme des maux de tête, des **troubles digestifs** ou des sensations de gonflement. Lien entre fibromyalgie et SII

Les études montrent un **risque accru de coexistence entre la fibromyalgie et le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII)**. Ce lien est probablement dû à des mécanismes communs, comme une hypersensibilité nerveuse ou des altérations du système nerveux central et autonome. Les résultats varient en fonction des études, mais montrent que : Jusqu'à 60 % des personnes atteintes de SII peuvent également souffrir de fibromyalgie; et, Jusqu'à 70 % des personnes atteintes de fibromyalgie présentent des symptômes de SII.

Plus d'informations sur la fibromyalgie en français :

<https://www.inserm.fr/wp-content/uploads/2021-04/inserm-ec-2020-fibromyalgie-rapportcomplet.pdf>

Lien entre SII et Fibromyalgie (en anglais):

<https://www.med.unc.edu/ibs/wp-content/uploads/sites/450/2017/10/Fibromyalgia-and-IBS.pdf>

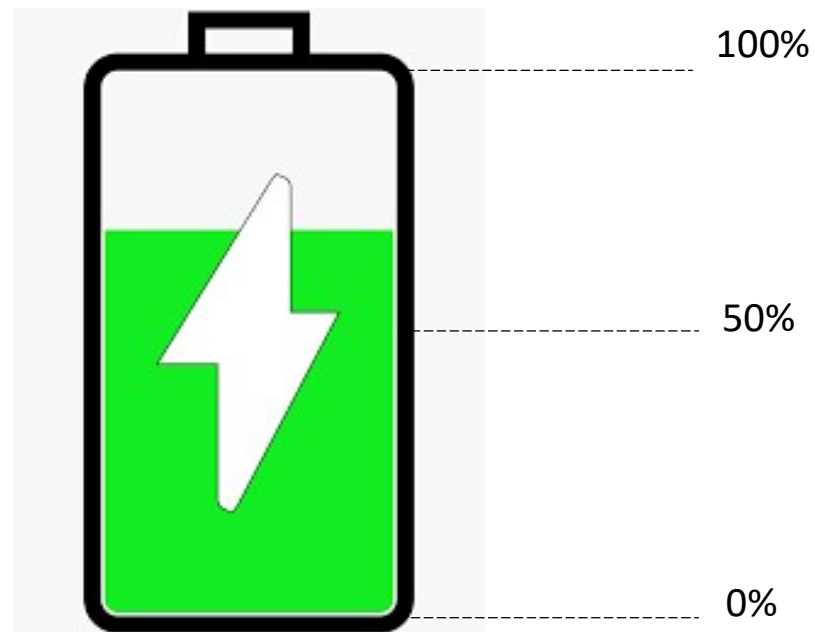
# FAIRE VOTRE ETAT DES LIEUX & GÉRER LES DIFFÉRENTES FATIGUES AVEC COMPASSION

Prenez le temps d' **écouter avec bienveillance les signaux que votre corps vous envoie pour identifier vos besoins majoritaires du moment.**

Engagez-vous à faire un **petit pas**, aussi simple soit-il, pour prendre soin de vous et améliorer votre bien-être.

Rappelez-vous : **vous êtes la personne la mieux placée pour comprendre vos besoins et vous apporter ce qui vous convient.** Quelle que soit l'origine de votre fatigue, y compris si elle est pathologique, ces petits ajustements réguliers peuvent avoir des effets positifs sur votre bien-être global, notamment digestif, ainsi que sur vos relations et votre travail.  
N'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire.

A combien estimez-vous votre réserve globale d'énergie vitale – ici et maintenant ?



Préciser en 2-3 mots le nom des sensations physiques qui vous font dire que vous êtes à ce niveau

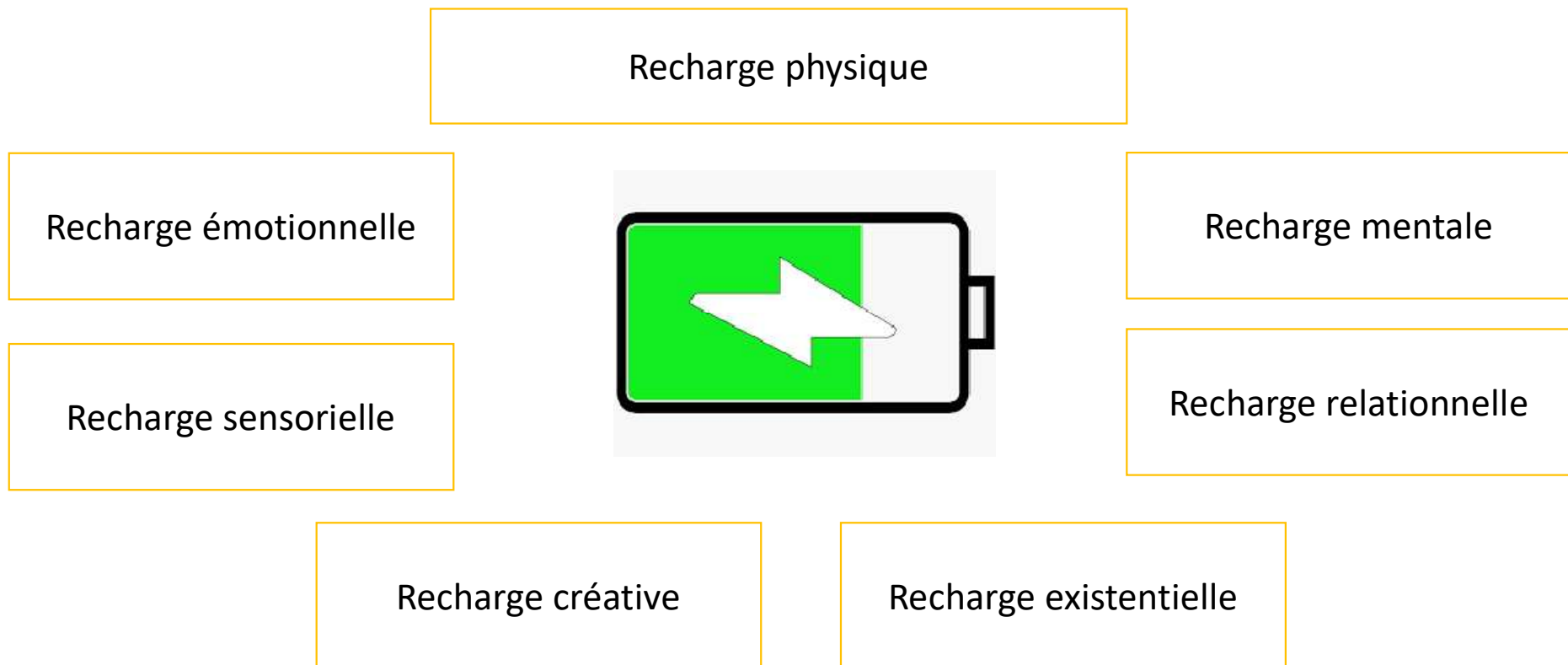
# Les différents type(s) de recharges (=repos actifs et passifs) dont nous avons besoin ?

**Le repos, ce n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour régénérer le corps (y compris les organes digestifs), le cœur et l'esprit.**

Le secret : identifier quel(s) type(s) de repos dont vous avez besoin dès que vous commencez à ressentir les 1ers signes !

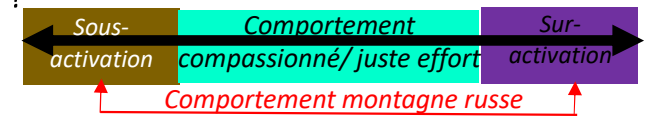
« Take a break before you need it ! »

C'est comme la soif : il est préférable de boire régulièrement dans la journée dès les premiers signes de soif, plutôt que d'attendre d'être assoiffé et donc déshydraté.



# Recharge physique

Comment fonctionnez-vous en ce moment dans cet item ?



La fatigue physique peut être liée à deux déséquilibres :

- **Sous-activation** : Trop de sédentarité, de sommeil ou manque d'activité physique.
- **Suractivation** : Excès d'efforts physiques ou manque de récupération (sommeil insuffisant).

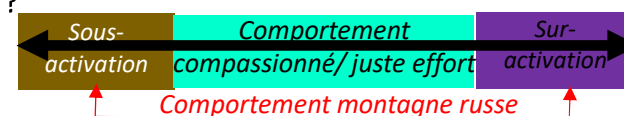
**Écoutez les signaux de votre corps** pour identifier vos besoins :

- **Bâillements, yeux fatigués, attirance pour les sucreries ou excitants** : Votre corps réclame du sommeil. Adoptez des habitudes favorisant un meilleur repos.
- **Tensions musculaires, crispations, douleurs** : Essayez des activités relaxantes comme le stretching, le yoga, un bain chaud, ou un massage.
- **Manque d'énergie, sensation de mollesse** : Dynamisez votre corps avec une activité douce comme la marche.
- **Agitation ou pression** : Évacuez l'excès d'énergie avec une activité défoulante (danse, course).
- **Difficultés à accomplir des tâches physiques** : Offrez-vous du repos physique (sommeil, inactivité, ou activité allongée relaxante).
- **Systeme immunitaire fragile** : Combinez davantage de sommeil et une activité physique modérée pour soutenir vos défenses.

➔ **Comment avez-vous tendance à fonctionner dans cet item : en sous-activation ? En suractivation? En montagne russe? Ou vous avez un fonctionnement plutôt compassionné de juste effort?**

# Recharge mentale

Comment fonctionnez-vous en ce moment dans cet item ?



La fatigue mentale peut résulter de deux mécanismes principaux :

- **Suractivation mentale** : causée par une surcharge de travail, des pensées rigides (ex. : "je dois", "il faut"), des ruminations, des objectifs perfectionnistes ou un trop-plein de responsabilités.
- **Sous-activation mentale** : souvent un effet rebond de la suractivation, où le cerveau, épuisé, manque de stimulation.

Vous pourriez avoir besoin d'un repos mental si vous ressentez :

- Un **brouillard mental** ou des difficultés à réfléchir.
- Un **manque de concentration** ou la peur de faire des erreurs (ex. : "Où sont mes clés/lunettes ?").
- Des **difficultés à résoudre des problèmes** ou à trouver vos mots.
- Une **sensation d'être submergé(e)** ou de peiner à accomplir mentalement les tâches de votre "To-do list".

→ Quelques pistes pour vous reposer mentalement :

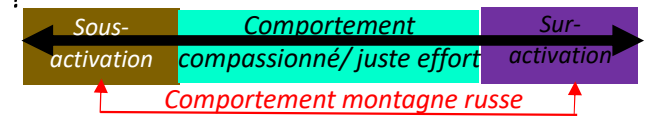
**1. Allégez votre charge mentale** : est-ce urgent? Est-ce important? Est-ce que je peux me faire aider/déléguer?

**2. Faites des pauses régulières** : Prenez quelques minutes régulièrement, non pour arrêter de penser (ce qui est impossible), mais pour **rediriger votre attention** vers autre chose : cf Pratiques de ce programme : respiration apaisante, lieu refuge, faire une activité (marcher, manger...) en pleine conscience.

→ **Comment avez-vous tendance à fonctionner dans cet item : en sous-activation ? En suractivation? En montagne russe? Ou vous avez un fonctionnement plutôt compassionné de juste effort?**

# Recharge sensorielle

Comment fonctionnez-vous en ce moment dans cet item ?



Nos sens, constamment sollicités, peuvent être sur-stimulés par : Les écrans, la publicité, les bruits, les odeurs (parfums, fumées, produits nettoyants), et les environnements artificiels (supermarchés, galeries marchandes). Exemple : au supermarché

Ces sollicitations peuvent entraîner fatigue, maux de tête, anxiété, irritabilité ou troubles du sommeil – **surtout si vous êtes hypersensible** .

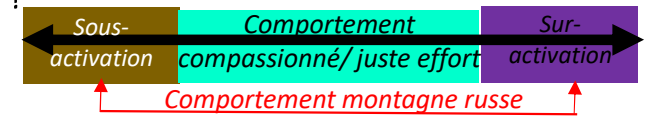
**Les pauses sensorielles sont essentielles** pour retrouver l'équilibre : Limitez les écrans, prenez l'air, reposez-vous dans le calme ou le noir, privilégiez des produits et aliments simples – sans additifs/sans parfum, méditez, ou marchez dans la nature.

À l'inverse, si vos sens sont **sous-activés**, stimulez-les en écoutant de la musique, en vous exposant à la lumière naturelle, ou en admirant des œuvres d'art ou la nature.

➔ Comment avez-vous tendance à fonctionner dans cet item : en sous-activation ? En suractivation? En montagne russe? Ou vous avez un fonctionnement plutôt compassionné de juste effort?

# Recharge émotionnelle

Comment fonctionnez-vous en ce moment dans cet item ?



Le repos émotionnel survient **lorsque vous êtes dans le cercle vert** (cf. session 3), hors des dynamiques de fuite, lutte (cercle rouge) ou pression d'atteindre des objectifs (cercle bleu).

Questions à explorer :

- Quelles **situations** ou **relations** (en lien ou non avec le SII) **consomment votre énergie émotionnelle** ?
- Dans quelles situations portez-vous un "**masque social**" pour cacher vos vulnérabilités qui vous épuise ?

Signes de fatigue émotionnelle:

- Tendance à **ruminer vos échecs** ou **ressentir de l'insécurité**.
- **Hypervigilance, anxiété ou colères fréquentes**.
- **Cacher** constamment vos ressentis ou **vous justifier** sans cesse.

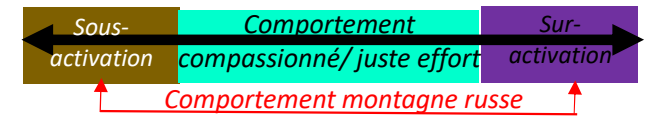
Comment vous recharger ?

- **Limiter les relations toxiques** et **privilégier les personnes qui vous soutiennent**.
- Être plus **authentique** avec des personnes de confiance, voire envisager une thérapie.
- **Prendre soin de vous :**
  - Dormez, reposez-vous, pratiquez des activités relaxantes ou créatives.
  - Lisez des livres, regardez des films qui vous font du bien
  - Appliquer les outils SOINS du SII : méditation du lieu refuge, de l'image ou de la partie compassionnée.
  - Ajoutez de la légèreté : pourquoi ne pas danser ou introduire un petit moment de joie dans votre journée ? Introduisez un grain de joie ou de folie dans votre quotidien. Par exemple, pourquoi ne pas danser un instant dans la rue, comme au retour d'un jogging ?

➔ **Comment avez-vous tendance à fonctionner dans cet item : en sous-activation ? En suractivation? En montagne russe? Ou vous avez un fonctionnement plutôt compassionné de juste effort?**

# Recharge relationnelle

Comment fonctionnez-vous en ce moment sur cet item ?



Une **sous-activation** relationnelle peut entraîner isolement et déconnexion, sources de fatigue. À l'inverse, une **suractivation** relationnelle peut également épuiser, selon la quantité, mais surtout la qualité des interactions.

Les relations superficielles ou via les réseaux sociaux peuvent être fatigantes (comparaisons, critiques, faussetés). En revanche, des connexions sincères et authentiques sont généralement ressourçantes.

Nous avons tous besoin d'un équilibre entre solitude et connexions sociales, mais ces besoins varient selon les individus : Les extravertis ont besoin de plus de connexions. Les introvertis préfèrent davantage de moments de solitude.

Pistes pour se ressourcer relationnellement:

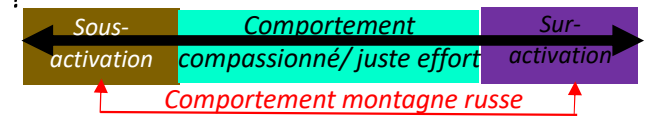
- Profitez des relations positives : Passez du temps sans écran avec des personnes qui vous font du bien.
- Partagez des moments de qualité (discussions, thé, jeux, sorties) en ajustant votre effort avec bienveillance.
- Introduisez davantage de rires : les adultes rient en moyenne 20 fois par jour, contre 350 chez les enfants !
- Explorez les pratiques du programme : Faites l'exercice de l'image compassionnée idéale, surtout si vous vous sentez déconnecté(e).
- Élargissez vos connexions en étant plus présent(e) avec des animaux.
- Faites le tri sur les réseaux sociaux et dans vos relations : approfondissez celles qui vous nourrissent et prenez de la distance avec celles qui ne sont pas bénéfiques.

Note : Les sessions en live de ce programme sont aussi un moyen de créer des connexions ressourçantes. N'hésitez pas à vous en inspirer pour enrichir vos interactions.

➔ **Comment avez-vous tendance à fonctionner dans cet item : en sous-activation ? En suractivation? En montagne russe? Ou vous avez un fonctionnement plutôt compassionné de juste effort?**

# Recharge existentielle et spirituelle

Comment fonctionnez-vous en ce moment dans cet item ?



La fatigue spirituelle peut survenir :

- Par **sous-activation** : Lorsque les problèmes personnels ou professionnels nous submergent, donnant l'**impression que la vie perd son sens**.
- Par **suractivation** : Lorsque la quête de sens ou de développement personnel devient trop intense et épuisante.

Exemples de solutions simples :

- En cas de sous-activation : **Connectez-vous à quelque chose de plus grand** : nature, prières, lectures, bénévolat. **Réfléchissez à vos valeurs de vie** (cf. session 10).
- En cas de suractivation : Faites une pause et **revenez aux choses simples du quotidien**.

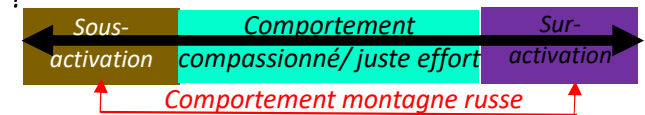
À noter :

- Spiritualité ≠ religion : Elles peuvent coexister, mais l'une n'implique pas forcément l'autre.
- Thérapies assistées sous psychédéliques : Ces traitements, explorant notamment la dimension spirituelle, montrent des résultats prometteurs dans la gestion des douleurs chroniques.
- Mise en garde : Méfiez-vous des dérives de certains guides spirituels, restez critique.
- Accompagnement : Consultez un psychologue ou psychiatre si nécessaire.

➔ **Comment avez-vous tendance à fonctionner dans cet item : en sous-activation ? En suractivation? En montagne russe? Ou vous avez un fonctionnement plutôt compassionné de juste effort?**

# Recharge créative

Comment fonctionnez-vous en ce moment dans cet item ?



Notre cerveau humain a cette capacité extraordinaire d'être créatif. **Être créatif** ne signifie pas forcément créer quelque chose de "beau", mais **exprimer librement notre corps, nos sens et nos émotions**.

Cependant, l'équilibre est essentiel :

- Une **sous-activation de la créativité** peut entraîner ennui et stagnation, sources de fatigue.
- Une **suractivation** de la créativité par un investissement excessif en temps et en énergie dans des processus créatifs peut également épuiser.

Si vous êtes mentalement ou émotionnellement surchargé(e), la créativité peut être un **repos actif** qui aide à rétablir votre équilibre.

➔ Pistes pour intégrer plus de créativité dans votre vie: Dessiner, peindre, écrire, chanter, faire de la musique, prendre des photos, coudre, danser...

➔ Réfléchissez : Qu'est-ce que vous aimez faire, aimeriez refaire ou apprendre ?

En lien avec ce programme, la dernière session fera appel à votre créativité pour explorer ces aspects ;) )

➔ Comment avez-vous tendance à fonctionner dans cet item : en sous-activation ? En suractivation? En montagne russe? Ou vous avez un fonctionnement plutôt compassionné de juste effort?

# Relaxation progressive du corps



# La relaxation : un outil puissant pour le bien-être et le SII

La relaxation est une **méthode essentielle pour soulager les douleurs et symptômes chroniques**, en particulier ceux liés au Syndrome de l'Intestin Irritable (SII).

La relaxation permet d'**activer le système nerveux parasympathique**, c'est à dire le "**mode repos et digestion**" :

- Effets corporels : détente musculaire, régulation de la fréquence cardiaque, diminution de la tension artérielle et apaisement de la respiration.
- Effets digestifs : amélioration du flux sanguin intestinal, réduction de la sensibilité viscérale et apaisement de la motilité intestinale, ce qui peut soulager les crampes, ballonnements et troubles du transit.
- Effets émotionnels et mentaux : réduction des pensées anxieuses, meilleure gestion des émotions et apaisement général du mental.

En pratiquant régulièrement, la relaxation agit comme un **rééquilibrant du système nerveux**, aidant à **réduire l'intensité des symptômes digestifs** et à **améliorer le bien-être global**.

Les pratiques de relaxation proposées dans le programme visent à renforcer votre capacité à mieux gérer le stress et à apaiser les tensions. Dans cet objectif, vous avez déjà exploré des méthodes comme la respiration apaisante (session 1), le lieu refuge (session 3) et les mouvements en pleine conscience (session 5) qui peuvent aider à la relaxation. Nous voyons dans cette session 2 nouvelles pratiques.

# Les 2 techniques de relaxation de cette session

## 1. La relaxation musculaire progressive du Dr Jacobson

Description : Cette méthode repose sur une **contraction volontaire** suivie d'une **décontraction** systématique des groupes musculaires.

Effets spécifiques : **Soulage les tensions musculaires** souvent amplifiées par le stress.

Favorise une **meilleure perception corporelle**, aidant à **détecter et relâcher les tensions inutiles**.

Contribue à une **régulation** plus efficace des réponses au stress, limitant leur impact sur la digestion.

**Attention : Si cette méthode accentue vos tensions, privilégiez la relaxation autogène.**

## 2. La relaxation autogène du Dr Schultz

Description : Technique **douce** basée sur des **autosuggestions** pour induire une sensation de relâchement dans différentes parties du corps.

Effets spécifiques : **Favorise une détente profonde** sans effort musculaire, particulièrement utile pour les douleurs musculaires ou articulaires.

Apaisement général qui peut **réduire les crampes abdominales et améliorer le sommeil**.

# Conditions optimales pour pratiquer

Pour maximiser les bénéfices de ces pratiques :

- Choisissez un **endroit calme et confortable**, en limitant les distractions sonores et visuelles.
- Pratiquez de préférence en position **allongée**, mais cela peut aussi se faire assis ou debout selon les circonstances.
- Intégrez ces techniques à des **moments stratégiques** : avant les repas (pour apaiser le système digestif), avant de dormir (pour favoriser le sommeil réparateur), ou lors de situations de stress intense.

Résistances ou blocages :

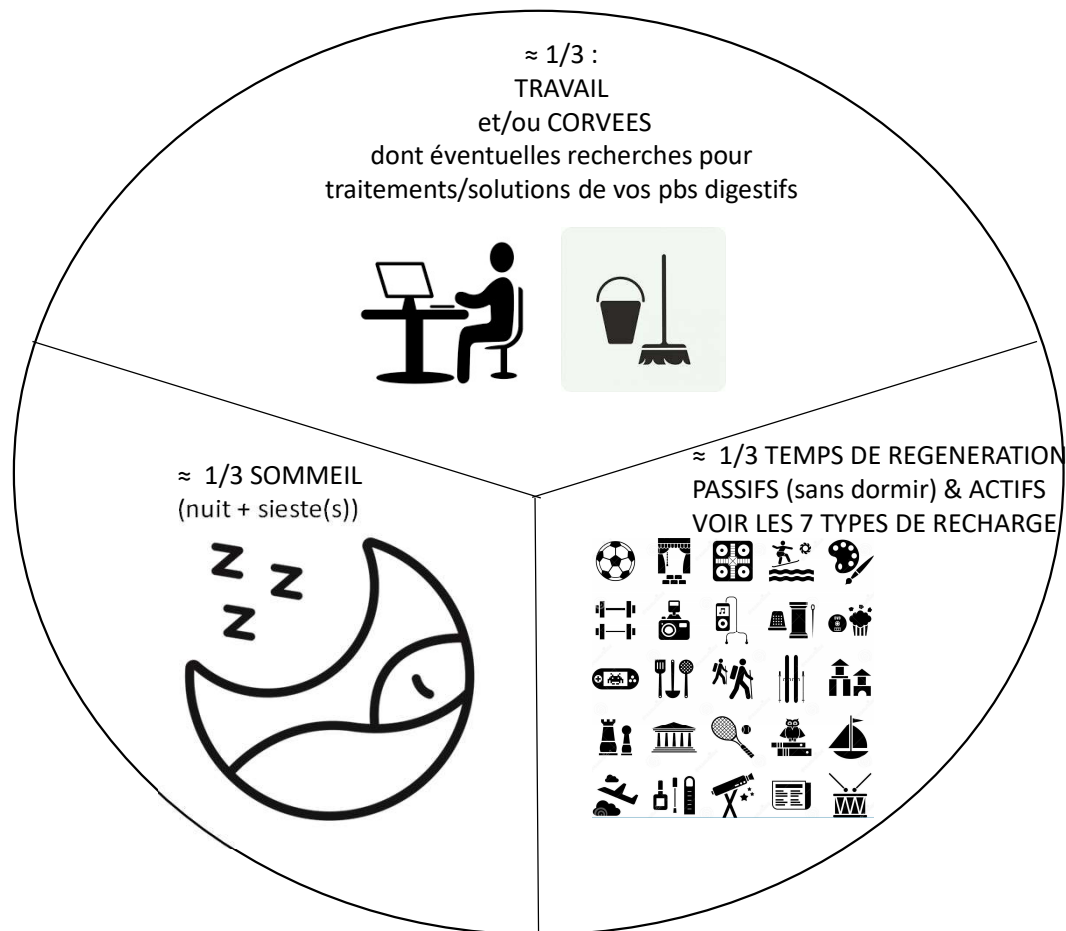
- Rappelez-vous qu'il est naturel d'en rencontrer, que parfois certaines parties du corps peuvent rester tendues et qu'une simple sensation de détente, même partielle, est déjà bénéfique.
- Évitez de viser une décontraction totale dès le départ, car cela pourrait augmenter la pression et activer le stress.
- Abordez chaque pratique avec une **curiosité bienveillante**.
- La **régularité** et la **répétition** renforceront votre aisance et vos résultats.

Cf audios sur le site : Relaxation musculaire progressive (23 minutes). Méditation du sommeil avec relaxation autogène (30 minutes).

# Pour vous diriger vers un équilibre « énergétique »:

Voici une structure simplifiée et flexible vers laquelle il pourrait être bénéfique de tendre pour équilibrer entre les **dépenses** et les **recharges en énergie**. Cet équilibre favorise une sensation de vitalité et soutient les capacités de régénération du corps, y compris des intestins.

**Pour vous aider à identifier quel pas prioritaire faire, évaluer votre répartition habituelle ces derniers temps, en pourcentage ou en proportion ?**



*Aidez-vous de l'outil CARE (cf. session précédente) pour vous engager à faire un petit pas de soin de votre corps, de votre coeur et de votre esprit à travers le sommeil et le repos dans les prochains jours*

## CARTE POSTALE POUR VOUS DE LA PART DE VOTRE IMAGE OU PARTIE COMPASSIONNEE

Le petit pas concret, positif et réalisable que vous vous engagez à faire pour vous est :

---

---

1 ou 2 valeur(s) importante(s) à vos yeux activée(s) pour faire ce pas ?

---

---

1 message +/- 1 autre soutien pour vous encourager face aux difficultés:

---

---

*"Le voyage de mille lieues commence par un seul pas"*  
- Lao Tseu

Pour :

---

Thème :

---

Date :

---

Programme SOINS-du-SII©

*Ex de petit pas: Écouter de la musique ou chanter pendant que je me lave, marche ou cours. Me réserver une heure par semaine pour une activité créative ou d'apprentissage : couture, dessin, piano, seul(e) ou en cours. Éteindre les écrans le soir au plus tard à 22h. Pratiquer une méditation de sommeil, une respiration apaisante ou autre avant de m'endormir. Si je n'arrive pas à dormir, faire une pause en mouvement. Faire une sieste de 20-30 min le WE. Prendre 10 minutes après les repas pour ne rien faire, écouter de la musique ou pratiquer une relaxation. Préparer un repas en pleine conscience une fois par semaine. Lire un livre inspirant sur la philosophie ou la spiritualité.*

# Invitations à faire à la maison cette semaine

- Continuez à explorer et pratiquer, avec curiosité et bienveillance, les exercices sur **l'image de l'être compassionné** et/ou les **qualités de la compassion**, ainsi que les pratiques liées au sommeil et/ou à la relaxation active.
- **Observer régulièrement dans la journée** (par exemple, toutes les 60, 90 ou 120 minutes, entre deux tâches ou chaque fois que vous allez aux toilettes) : **De quoi votre corps, votre cœur et votre tête ont-ils le plus besoin en ce moment ?** Vous hydrater, manger, évacuer, bouger, rester immobile, silence/musique, lumière/obscurité, faire quelque chose de créatif, solitude, ou connexion avec d'autres ou avec quelque chose de plus grand que vous... Essayez de **faire un petit pas** dans ce sens **pour répondre à ce besoin sur le moment ou en le prévoyant plus tard, et observez les effets de cette action.** (Voir le tableau dans le fichier de suivi des pratiques.)
- **Complétez, modifiez ou créez une carte postale compassionnée** pour vous encourager à faire un pas vers un meilleur soin de vous-même, notamment en lien avec le sommeil et les repos.  
*Astuce : ajoutez cette carte à votre kit bag pour l'avoir toujours à portée de main !*