

plan.

La revue de l'Ordre
des ingénieurs du Québec

DOSSIER

Génie du divertissement

Comment les ingénieurs en coulisse font-ils
rêver le public tout en assurant sa protection ?

Sandrine Tremblay, ing.

La volonté d'agir

numéro

04

juillet
août
2021

LES EFFETS DE L'INSOMNIE SUR LES PROFESSIONNELS

Alors que certains parlent de « pandémie d'insomnie », il existe des solutions pour conscientiser et soigner les employés atteints de troubles du sommeil, et ainsi en réduire les répercussions sur les organisations.

Un bon sommeil est tout aussi nécessaire pour assurer la productivité et la sécurité que la santé physique et mentale des travailleurs. L'insomnie peut avoir des conséquences importantes sur la vie au travail. En effet, un employé sans troubles du sommeil sera absent en moyenne 3 jours par an, contre 10 pour une personne sujette à l'insomnie. Les risques d'invalidité sont également plus élevés, et les études démontrent que les troubles du sommeil sont la cause de 25% des accidents et erreurs au travail. De plus, les liens entre l'insomnie et les troubles de santé mentale sont connus, c'est souvent un facteur aggravant qui complexifie la guérison. Avant la pandémie, 40% des Canadiens disaient souffrir d'insomnie. Le problème s'est accentué depuis, selon un sondage de l'Institut national de santé publique du Québec.

UN SERVICE CONTRE L'INSOMNIE

Créée en 2015 par Bradley Smith, HALEO propose aux entreprises d'offrir un service d'aide complet contre l'insomnie à leurs employés. « L'offre est intégralement virtuelle afin de s'adapter aux différentes réalités de travail et de répondre aux exigences sanitaires actuelles, indique Julien Héon, vice-président, Croissance et réussite client

de HALEO. Avec le télétravail et la disparition de nombreuses activités organisationnelles et sociales, il est plus que nécessaire que les employeurs se préoccupent du bien-être de leurs employés. »

TRAITER L'INSOMNIE LÉGÈRE ET SÉVÈRE

L'accompagnement commence par un questionnaire pour évaluer la qualité du sommeil. « Si les troubles sont légers, nos spécialistes proposent une aide qui permet d'optimiser le sommeil. Si l'insomnie s'avère sévère, le patient peut alors commencer une thérapie avec nous. » Pratiquée par des psychologues et des psychothérapeutes, cette thérapie cognitivocomportementale (TCC-I) pour l'insomnie aide le patient à détecter les pensées et les comportements qui entretiennent les problèmes de sommeil. « Nous travaillons sur plusieurs aspects, comme l'hygiène du sommeil, l'environnement de la chambre à coucher et l'association entre le lit et le sommeil, que nous appelons "contrôle du stimulus", précise Julien Héon. Nous parlons aussi de méthodes de relaxation pour diminuer l'activation physiologique la nuit ainsi que celle du fameux hamster. »

« Moins de 1% des thérapeutes sont formés en insomnie au Canada. Grâce à la télémédecine, nous rendons la TCC-I accessible partout au pays. »

— Julien Héon, vice-président, Croissance et réussite client de HALEO



DES SOINS PROFESSIONNELS SANS SE RENDRE DANS UNE CLINIQUE

Les rencontres virtuelles sont hebdomadaires et s'inscrivent sur une période de cinq semaines. Le thérapeute personnalise les soins pour chaque patient. « Certains auront notamment besoin d'une restriction de sommeil afin que le lit redevienne un lieu de repos, quand pour d'autres l'important sera de se coucher toujours à la même heure », ajoute Julien Héon. L'essentiel selon lui étant avant tout de sortir du cercle vicieux des somnifères. Fier du succès de la plateforme, Julien Héon l'explique par la difficulté d'accès à la thérapie cognitivo-comportementale :

« Moins de 1% des thérapeutes sont formés en insomnie au Canada. Grâce à la télémédecine, nous rendons la TCC-I accessible partout au pays. »

À ce jour, 130 000 employés et étudiants ont accès gratuitement à la plateforme en ligne d'HALEO. Plusieurs grandes banques, entreprises et universités proposent ce service gratuitement à leurs équipes; 1900 personnes ont déjà suivi entièrement le programme d'aide, et 94% d'entre elles se disent satisfaites. HALEO propose également des thérapies spécialement destinées aux travailleurs à horaires atypiques, et à ceux qui font de l'apnée du sommeil ou des cauchemars récurrents et envahissants. ■

