

# Messieurs, tombez amoureux, vous dormirez mieux!

Proulx-Bégin, L., Guay, S., Proulx, M., Goudreault, C., & Carbonneau, N.  
Université du Québec à Trois-Rivières

## INTRODUCTION

### STRESS PSYCHOLOGIQUE

- L'expérience phénoménologique de se sentir stressé suite à la perception d'une menace (*stresseur*).

### QUALITÉ DU SOMMEIL

- Englobe des éléments de de nature quantitative (p.ex., durée du sommeil, latence d'endormissement et nombre de réveils par nuit).
- Inclut aussi des éléments qualitatifs (p.ex., profondeur du sommeil et caractère reposant du sommeil).

### COMMENT LE STRESS ET LA QUALITÉ DU SOMMEIL SONT-ILS LIÉS ?

- Les étudiants américains rapportent une quantité et une qualité du sommeil plus pauvres lors des mois où leur niveau de stress est plus élevé.<sup>1 et 2</sup>
- Les infirmières Taïwanaises qui rapportent un niveau de stress chronique élevé mentionnent aussi avoir une faible qualité du sommeil.<sup>3</sup>

### Mais qu'en est-il du lien entre le stress et la qualité du sommeil au sein de la population québécoise (travailleurs et étudiants âgés entre 18 et 59 ans) ?

### DIFFÉRENCE ENTRE HOMMES ET FEMMES

- Le stress au travail affecte davantage le sommeil des femmes que celui des hommes.<sup>4</sup>

### Comment la situation amoureuse est-elle liée au stress et à la qualité du sommeil ?

### STRATÉGIES D'ADAPTATION

- Réfèrent aux efforts cognitifs et comportementaux des individus pour affronter une situation stressante.
- Trois principaux types :
  - 1 Centrées sur les émotions (permettent d'agir indirectement sur la situation en transformant la signification de l'événement, la rendant plus tolérable).
  - 2 Centrées sur la tâche (permettent de contrôler ou de modifier la source du problème).
  - 3 L'évitement (distraction ou diversion sociale).
- Des études suggèrent que l'utilisation préférentielle des stratégies centrées sur les émotions prédit significativement une diminution de la durée de sommeil.<sup>5</sup>

## MÉTHODE

### PARTICIPANTS ET PROCÉDURE

- N = 207 Québécois (136 femmes, 71 hommes)
- Recrutés sur une base volontaire
- Âgés entre 18 et 59 ans (M = 30,6, ÉT = 12,93)
- Situation amoureuse (Femmes : 41 en couple, 95 célibataires ; Hommes : 33 en couple et 38 célibataires)

### QUESTIONNAIRES

#### 1 Stress psychologique

La mesure du stress psychologique (Lemyre et al., 1990)<sup>6</sup>

- 25 items ( $\alpha = 0,93$ )
- Exemple d'item : « Je suis tendu(e) ou crispé(e) »

#### 2 Qualité du sommeil

L'index de la qualité du sommeil de Pittsburgh (Buysse et al., 1989)<sup>7</sup>

- 19 items ( $\alpha = 0,69$ )
- Exemple d'item : « Au cours du dernier mois, comment évalueriez-vous la qualité globale de votre sommeil ? »
- Score élevé = bonne qualité du sommeil

#### 3 Sévérité d'insomnie

L'Index de sévérité d'insomnie (Morin, 1993)<sup>8</sup>

- 7 items ( $\alpha = 0,85$ )
- Exemple : « Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil perturbent votre fonctionnement quotidien (p.ex., fatigue, concentration, mémoire, humeur) »

#### 4 Stratégies d'adaptation

Coping Inventory for Stressful Situations (Endler & Parker, 1990)<sup>9</sup>  
Utilisation de la traduction francophone par Lussier (1991).

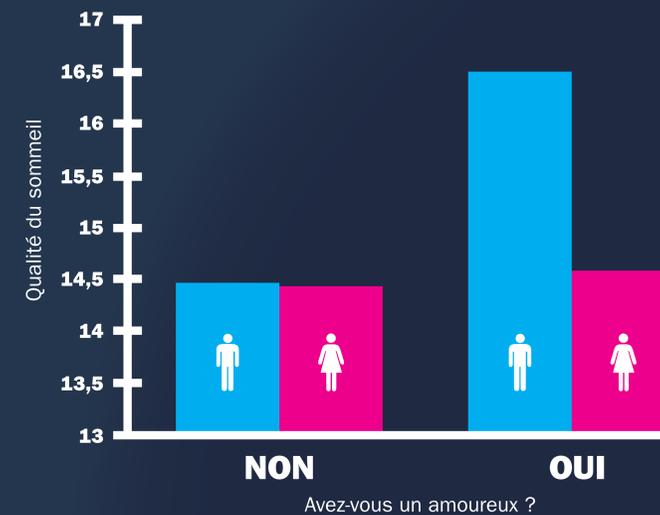
- 3 échelles de 16 items : stratégies centrées sur les émotions ( $\alpha = 0,85$ ), centrées sur la tâche ( $\alpha = 0,88$ ) et l'évitement ( $\alpha = 0,82$ )
- Exemple : « Je répartir plus efficacement mon horaire » (Stratégie centrée sur la tâche)

## RÉSULTATS

### 1 ANALYSE DE CORRÉLATION

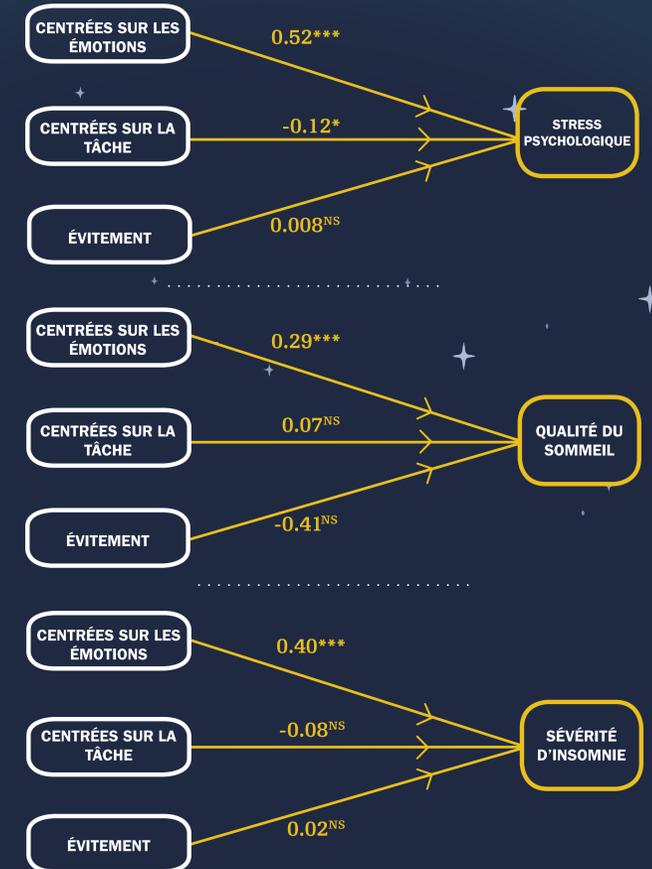


### 2 L'EFFET DU GENRE ET DE LA SITUATION AMOUREUSE SUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL



### 3 ANALYSES DE RÉGRESSION

Prédicteurs = Les stratégies d'adaptation



## DISCUSSION

### 1 La qualité du sommeil : des effets de la situation amoureuse selon le genre ?

- Plus à risque de souffrir de solitude.
- Relation amoureuse = facteur de protection.

### VS

- Plus stressées que les hommes
- Facteurs qui influencent le stress : hormones, responsabilités familiales.<sup>4</sup>
- Hypothèse : niveau de stress similaire, mais les sources de stress varient selon la situation amoureuse?

### 2 Pourquoi les stratégies d'adaptation centrées sur les émotions sont-elles liées plus fortement au stress et à la qualité du sommeil ?

- Relation bidirectionnelle entre la régulation émotionnelle et la qualité du sommeil.<sup>5</sup>

#### Limites

- Le concept de solitude n'a pas été mesuré. Est-ce que les hommes célibataires présentent nécessairement un niveau de solitude élevé ?
- Quel est l'effet de l'utilisation de substances stimulantes (p.ex. boisson énergisante, café, nicotine) sur le stress et la qualité du sommeil ?

#### Ouverture

Pour les études futures, le concept de solitude devra être mesuré afin de vérifier l'explication de nos résultats.

## OBJECTIFS

Examiner comment le stress psychologique et la qualité du sommeil sont liés :

1 dans une population québécoise.

2 à certaines variables socio-démographiques (situation amoureuse et genre).

3 aux stratégies d'adaptation.

1. Galambos, N. L., Howard, A. L., & Maggs, J. L. (2010). Rise and fall of sleep quantity and quality with student experiences across the first year of university. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 342-349.

2. Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadovsny, D. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583-596.

3. Carter, P. A., Dyer, K. A., & Mikkan, S. Q. (2013). Sleep

disturbance, chronic stress, and depression in hospice nurses: Testing the feasibility of an intervention. *Oncology Nursing Forum*, 40(5), 368-373.

4. Åkerstedt, T., Knutsson, A., Westerholm, P., Theorell, T., Ahlsson, L., & Kecklund, G. (2002). Sleep disturbances, work stress and work hours: A cross-sectional study. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 741-748.

5. Kahn, M., Sheppes, G., & Sadeh, A. (2013). Sleep and emotions: Bidirectional links and underlying mechanisms. *International Journal of Psychophysiology*, 89, 219-228.

6. Lemyre, L., Tassier, R., & Fillion, L. (1990). Mesure du stress psychologique (M.S.P.): manuel d'utilisation. Brossard, Québec: Behavioura.

7. Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 191-213.

8. Morin, C. M., (1993). *Insomnia: Psychological assessment and management*. New-York: Guilford Press.

9. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.