

N° 133 /// Janvier-février 2020

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale



## Sommeil: la nuit vous appartient



graap

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

- 4** Dossier  
**Dormir... un besoin vital pour le corps et l'esprit**  
Qui n'a pas eu envie de rogner sur son sommeil pour gagner du temps? Pourtant, dormir, comme faire la sieste, améliore la vigilance et rend plus performant.
- 12** Du côté du Graap-Fondation  
**Le nouveau centre de La Cour ouvre ses portes à Vevey**  
C'est sur un mode participatif, incluant pleinement les membres du centre de l'ancienne Rive, qu'a été conçu le nouvel espace de La Cour, avec sa cuisine professionnelle et son tea-room.
- 14** Sciences  
**Neurosciences psychiatriques à Cery: de la cellule à la pensée**
- 15** Sciences  
**Epigénétique: un héritage réversible**
- 16** Réflexion  
**Littératie: pour une information accessible à tous**
- 17** Psychologie  
**Le burn-out parental**
- 18** Thérapie  
**Hypnose: activer les ressources intérieures**
- 20** Sous la loupe  
**Des congés payés pour les proches aidants**
- 22** Chronique  
**Solitude dans la nuit**  
Agenda
- 23** Activités et coordonnées des membres de la Coraasp
- 24** Agenda du Graap-Fondation



## DES POUVOIRS MAGIQUES

*Avez-vous bien dormi? Banale, cette question est pourtant essentielle. Le sommeil est vital pour notre santé: il assure l'équilibre hormonal du corps, favorise les processus de mémorisation et permet l'élimination des toxines du cerveau.*

*Le sommeil est au centre des réflexions humaines depuis la nuit des temps. Les rêves en particulier ont toujours fait l'objet d'une grande attention; on leur a parfois attribué des pouvoirs magiques ou une dimension prémonitoire. La psychanalyse leur confère une importance cruciale pour comprendre les tréfonds de notre inconscient.*

*Depuis l'invention de l'électricité, qui a permis d'être actif et de travailler la nuit, la durée du sommeil a progressivement diminué. Lorsque le sommeil est perturbé, tout se dérègle. Plusieurs témoignages que nous avons recueillis montrent à quel point l'insomnie peut chambouler, voire menacer une existence. On estime que 10% de la population souffre d'insomnies sévères et que 40% de la population est confrontée à des insomnies de moindre sévérité. Bref, l'insomnie nous concerne tous, directement ou indirectement. Ce fléau des temps modernes est d'autant plus préoccupant que l'insomnie fait le lit de maladies psychiques, notamment le burn-out et la dépression.*

*Comment y remédier? Dans une société toujours en éveil, où les sollicitations sont permanentes et où la lumière bleue a envahi nos chambres à coucher, les solutions sont parfois contre-intuitives. Des thérapies cognitivo-comportementales misent, entre autres, sur la restriction du temps passé au lit afin que ce dernier soit à nouveau associé au plaisir d'un sommeil réparateur. D'autres pistes, exposées dans notre dossier, vous aideront à bien dormir la nuit prochaine.*

Alexandre Mariéthoz



## PIÈCE DE THÉÂTRE

## «Lyssa»

La jeune poète Justine arrive de l'étranger à la recherche de sa sœur, Lyssa. Au fil de ses rencontres émerge une question: qui est Lyssa? Une pièce qui interroge nos liens avec la souffrance, les limites entre soin et contrainte, l'absurde et la beauté d'un monde un peu fou.

Par la Cie Tatuí et des artistes amateurs et professionnels.  
Mise en scène: Paula Brum.

Centre pluriculturel et social d'Ouchy (CPO), ch. de Beau-Rivage 2, Lausanne.  
**Samedi 8 février, 20h, et dimanche 9 février 2020, 17h.**  
Réservations: [www.cpo-ouchy.ch](http://www.cpo-ouchy.ch), sous «Spectacles», «Lyssa».

## COLLECTION DE L'ART BRUT

4<sup>e</sup> Biennale: «Théâtres»

La 4<sup>e</sup> Biennale de l'art brut invite le public à poursuivre sa découverte des riches fonds du musée lausannois en révélant la présence du théâtre dans l'art brut. Les œuvres des vingt-huit auteurs sélectionnés sont des costumes, des sculptures, des dessins, des peintures, des photographies ou des découpages.

Jusqu'au 26 avril 2020. Collection de l'art brut, av. des Bergières 11, Lausanne, [www.artbrut.ch](http://www.artbrut.ch).