

DOSSIER ECRIT

ZETETIQUE

L1 Psychologie

2^{ème} semestre

SOMMAIRE

I Introduction

II Apports théoriques

2.1 La lithothérapie

2.1.1 Origines

2.1.2 Fonctionnement de la lithothérapie

2.2 L'anxiété

2.3 Le sommeil

III Objectifs et hypothèses

IV Méthodologie

4.1 Outils

4.2 Population

4.3 Déroulement

V Résultats

5.1 - Troubles anxieux

5.2 - Troubles du sommeil (évaluation qualitative)

5.3 - Troubles du sommeil (évaluation quantitative)

VI Discussions, limites et biais

VII Conclusion

VIII Bibliographie

IX Annexes

LES EFFETS DE LA LITHOTHÉRAPIE SUR L'ANXIÉTÉ ET LES TROUBLES DU SOMMEIL

Résumé

L'objectif de cet article est de présenter les études préliminaires sur les potentiels effets thérapeutiques de la litho thérapie, et ainsi de pouvoir synthétiser les articles scientifiques ayant été menés. Cet article se réfèrera également à l'expérimentation de cette théorie par la présence de sujets souffrant d'anxiété ainsi que de troubles du sommeil. Les groupes de sujets seront divisés en deux groupes tests, ainsi que deux groupes expérimentaux auxquels on présentera des pierres semi-précieuses adaptés à leur trouble.

Nous avons postulé :

- a) La litho thérapie peut améliorer la qualité du sommeil et réduire l'anxiété.
- b) un effet cognitif placebo : Cette amélioration serait quantifiable au même titre que le placebo.

Quatre groupes de dix ont été constitués. Les sujets des groupes expérimentaux groupe 1 / groupe 3 ont eu à leurs dispositions des pierres semi-précieuses adaptés à leurs troubles selon les codes de la litho thérapie. Ces mêmes groupes ont eu pour consigne de garder ces pierres pendant 2 mois avec eux. Les groupes tests eux on eu pour consignes de garder avec eux de pierres qu'ils pensaient semi-précieuses et adaptés a leur trouble sans avoir connaissance du fait que ces pierres étaient des placebos.

Les résultats on démontrés que la litho thérapie a un impact positif sur les sujets souffrant d'anxiété et de trouble du sommeil. Cependant nos résultats démontrent que l'impact positif qu'apporte la litho thérapie aux groupes expérimentaux est également quantifiable chez les sujets des groupes test. En effet les sujets présents au sein des groupes expérimentaux et des groupes tests pour les troubles du sommeil ont gagné deux heures de sommeil et ont ressenti une amélioration en ce qui concerne la qualité de leur sommeil quantifiable par 2.2 point sur l'échelle de Likert pour le groupe expérimental, et de 2.8 sur l'échelle de Likert pour les groupes tests. En ce qui concerne l'anxiété, les sujets présents au sein des groupes expérimentaux et tests ont ressenti une baisse de leur niveau d'anxiété, de 1.8 points pour le groupe expérimental, et de 2 points pour le groupe test. Ce qui nous démontre que les effets de la litho thérapie dépendent de la réceptivité des sujets a l'effet placebo.

Mots clés : litho thérapie, trouble du sommeil, anxiété

Abstract

The aim of this article is to present the preliminary studies on the potential therapeutic effects of lithotherapy (crystal healing), and thus to be able to synthesize the scientific articles that have been conducted. This article will also refer to the experimentation of this theory by the presence of subjects suffering from anxiety as well as sleep disorders. The groups of subjects will be divided into two test groups, as well as two experimental groups to which will be presented semi-precious stones adapted to their disorder.

We applied :

- a) Lithotherapy can improve the quality of sleep and reduce anxiety.
- b) A placebo cognitive effect: This improvement would be quantifiable in the same way as a placebo.

Four groups of ten were formed. Subjects in the group 1 / group 3 experimental groups had at their disposal semi-precious stones adapted to their disorders according to the lithotherapy codes. These same groups were instructed to keep these stones for 2 months with them. The test groups were instructed to keep with them stones they thought are semi-precious and that they were adapted to their disorder without knowing that these stones were placebos.

The results show that lithotherapy has a positive impact on people suffering from anxiety and sleep disorders. However, our results demonstrate that the positive impact of litho therapy on experimental groups is also quantifiable in test group subjects. In fact, the subjects present in the experimental groups and the sleep disorder test groups gained two hours of sleep and experienced an improvement in the quality of their sleep that could be quantified by 2.2 points on the Likert scale. the experimental group, and 2.8 on the Likert scale for the test groups. With regard to anxiety, the subjects in the experimental and test groups experienced a drop in their anxiety level, by 1.8 points for the experimental group and by 2 points for the test group. This shows us that the effects of lithotherapy depend on the receptivity of the subjects to the placebo effect.

Key words: litho therapy, sleep disorder, anxiety

I. INTRODUCTION

La litho thérapie fait partie des médecines non conventionnelles mises en avant au vingt et unième siècle. Cette pratique définit qu'il existerait des vertus et des forces énergétiques émanant des pierres et des minéraux, dans le but d'aider les patients à équilibrer leurs organismes. Cette méthode douce agirait à la fois sur l'aspect physique mais également psychologique du patient, par exemple par la réduction de stress et de fatigue. La litho thérapie utilise principalement les pierres semi-précieuses dans son traitement énergétique. Cette méthode thérapeutique théorise l'idée selon laquelle l'énergie serait une transmission continue d'émotions circulant dans le corps à travers un réseau complexe, ainsi que par plusieurs points centraux appelés Chakra. Cette méthode n'est cependant pas reconnue par l'académie nationale de médecine comme thérapie conventionnelle.

Hors après avoir observé l'intérêt que portent les nouvelles générations à cette méthode, nous nous sommes interrogés sur les réels bienfaits que peuvent avoir la litho thérapie sur le corps humain.

II. APPORTS THEORIQUES

2.1 La litho thérapie

2.1.1 – Origines

La litho thérapie vient du terme grec : Lithos qui veut dire pierre et Thérapeia qui veut dire la cure. Par conséquent l'origine du mot litho thérapie se définit par l'art de soigner par les pierres. Cette méthode qui existe depuis l'Antiquité, était alors présente sous forme d'amulettes protectrices, ce qui pour l'époque devait donner de la force aux guerriers.

Les Grecs par exemple utiliseraient la poudre de marbre contre les douleurs d'estomac, ou le jasper rouge comme un tonifiant. Dans la médecine chinoise, nombreux sont les minéraux qui seraient utilisés pour équilibrer et stimuler les énergies. Les indiens d'Amérique utiliseraient les bénéfices de l'argile, surtout pour ses propriétés antiseptiques. En Inde, le sulfate de fer serait utilisé comme un vermifuge. Ainsi, chaque pierre aurait ses propriétés. Cependant, l'histoire de l'usage des pierres comme instruments de soin est trop ancienne pour être retracée avec certitude.

Il existe que peu d'études réalisées autour de la lithothérapie. Cependant, nous trouvons quelques ouvrages, comme Le guide des pierres de soins, de Reynald Boschiero, dans lequel il explique comment la lithothérapie est redevenue populaire dans les années 1960/1970. Ce serait un médium, Edgar Cayce, qui aurait le premier attiré l'attention sur le « crystal healing » le soin par les pierres. La lithothérapie se définit alors par la potentielle détention de certaines vertus et forces énergétiques émanant des pierres et des minéraux. Comme nous l'avons dit, bien qu'existant depuis l'antiquité, c'est au XXème siècle, sous l'impulsion des mouvements d'idées des années 1960/1970, (Hippie, New Age) que la lithothérapie regagne les faveurs du grand public. Deuxième vague, au XXIème siècle,

2.1.2 - Fonctionnement de la lithothérapie

Le but est similaire, bien que moindre, à un traitement de médecine allopathique, c'est-à-dire aider les patients à équilibrer leurs organismes, réduire des symptômes de leurs troubles, et éviter le plus possible des effets secondaires indésirables.

La lithothérapie agirait à la fois sur l'aspect physiologique, mais également psychologique du patient (réduction du stress et de la fatigue par exemple).

Cette pratique utilise principalement les pierres semi-précieuses pour ses traitements (améthyste, lapis-lazuli, obsidienne, œil de tigre eg...).

Il est important de distinguer la lithothérapie moderne, de l'utilisation thérapeutique de minéraux. Ainsi, la lithothérapie postule que son action physiologique et psychologique serait principalement expliquée par la présence « d'énergies ». L'utilisation thérapeutique de minéraux, (magnésium, calcium, sodium...) n'est pas remise en doute, et s'effectue principalement par ingestion orale et/ou injection, dans le cadre de carences, ou d'anémies, par exemple, et, par ailleurs vérifiable par prise de sang et/ou analyses d'urines.

Ici, nous parlerons bien de la lithothérapie moderne et de ses supposées vertus énergétiques.

2-2 L'anxiété

L'anxiété est à distinguer du stress et de la peur.

Le stress étant une réaction corporelle naturelle en présence d'un élément réel ou subjectif. Ce dernier déclenche un pic de cortisol (appelé hormone du stress), qui accélère les battements de notre cœur, augmenter la vitesse de respiration et provoque la vasodilatation. Certains individus transpirent, ont des crampes, ou ont envie d'uriner fréquemment en situation de stress. En cas de situation stressantes, deux réponses possibles : Fight or Flight autrement dit, fuir ou combattre. C'est un mécanisme naturel ancien qui a permis à chacune des espèces vivantes de survivre.

La peur est une émotion. Elle fait partie des 6 émotions de bases décrites par Paul Ekman en 1972. Parmi ces 6, on retrouve donc la peur, mais aussi la joie, la tristesse, le dégoût, la surprise, et la colère. L'anxiété, elle, est une peur sans objet. Elle est définie par Christophe André, dans son ouvrage « je dépasse mes peurs et mes angoisses », comme « l'attente plus ou moins consciente d'un danger, d'un problème à venir ». L'anxiété est un phénomène normal, présent chez tous les individus. Elle peut cependant prendre un caractère excessif et pathologique dans différentes situations : on parlera alors de troubles anxieux. Les sujets souffrant de troubles anxieux sont envahis par un sentiment d'inconfort, de peur découlant d'une anticipation excessive, face à d'éventuelles difficultés, cela avant même que les problèmes ne soient survenus, ou avant même que le sujet soit face à un potentielle danger.

Selon l'OMS, l'anxiété est sentiment d'un danger imminent indéterminé s'accompagnant d'un état de malaise, d'agitation, de désarroi voire d'anéantissement.

Parfois, l'anxiété n'est plus seulement réactionnelle face à des difficultés quotidiennes, mais devient un trait de personnalité, une façon d'être : la personne a alors une vision du monde marquée par l'anxiété, prévoyant les pires situations, de manière consciente ou non.

Ainsi les personnalités anxieuses sont dans l'anticipation constante. Ces personnes ont tendance à toujours penser que le pire est probable ou du moins plausible et s'entourent alors d'un maximum de précaution pour éviter les difficultés auxquelles elles ont songé. Le moindre événement quotidien peut ainsi devenir très complexe à surmonter.

2-3 Le sommeil

Le sommeil est un état physiologique périodique de l'organisme pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations est amoindrie. C'est un état d'inactivité provisoire, le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives.

Il est essentiel pour l'ajustement de nombreuses sécrétions hormonales et pour le maintien de notre température interne. Le sommeil joue un rôle important et les conséquences d'un manque de sommeil ont un impact négatif sur :

- Le maintien de la vigilance à l'état de veille (risque de somnolence diurne et de troubles de l'attention).
- Le maintien de la température corporelle tout au long des 24 heures.
- La reconstitution des stocks énergétiques des cellules musculaires et nerveuses.
- La production d'hormones et en particulier l'hormone de croissance et la mélatonine.
- La régulation de fonctions telles que la glycémie (perturbation du métabolisme du sucre, favorisant surpoids et risque de diabète).
- L'élimination des toxines.
- La stimulation des défenses immunitaires.
- La régulation de l'humeur et de l'activation du stress.
- Les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation.

Les caractéristiques d'un trouble du sommeil sont définies dans le DSM 5 par plusieurs facteurs :

- La difficulté d'endormissement
- la difficulté de maintien du sommeil caractérisée par des réveils fréquents ou des problèmes à retrouver le sommeil après un éveil.
- Des réveils matinaux précoces assortis d'une incapacité à se rendormir.
- La perturbation du sommeil doit être à l'origine d'une détresse marquée ou d'une altération du fonctionnement dans un ou des domaines sociaux tel que, professionnel, éducatif, scolaire ou d'autres encore.
- Les difficultés de sommeil doivent être présentes au minimum 3 nuits par semaines.
- Les difficultés de sommeil doivent être présentes depuis au moins 3 mois.
- Les difficultés de sommeil surviennent malgré des conditions de sommeil adéquates.

Il est important de prendre en compte la comorbidité d'un trouble mental non lié au sommeil, y compris les troubles de l'usage de substance.

On peut alors définir 3 types de troubles du sommeil :

Episodique (les symptômes sont présents depuis au moins 1 mois mais moins de 3 mois)

Persistant (depuis 3 mois ou plus).

Et récurrent (au moins 2 épisodes sur une période d'un an).

III . OBJECTIFS ET HYPOTHESES

L'objectif de cette étude est de développer une étude préliminaire utilisant les techniques thérapeutique de la litho thérapie, dans le cadre d'une remédiassions comportemental face aux troubles du sommeil et de l'anxiété. Cette étude pourra en conclusion infirmer ou confirmer nos hypothèses opérationnelles de départ.

Nos hypothèses concernant les potentiels effets bénéfiques de cette thérapie non conventionnelle face aux troubles du sommeil et de l'anxiété sont :

- La litho thérapie peut améliorer la qualité du sommeil et réduire l'anxiété.
- L'amélioration observée dans les groupes expérimentaux serait similaire à l'amélioration observée dans les groupes test (placebo).

IV. METHODOLOGIE

• Outils

Dans le cadre de notre protocole, nous avons réalisés un premier questionnaire dans le but de cibler et ainsi pourvoir départager les sujets en deux grands groupes distincts, ceux possédant un trouble du sommeil et ceux ayant un trouble anxieux. Dans un second temps, nous avons départagé de façon aléatoire les sujets en quatre groupes, composés de deux groupes tests et deux groupes expérimentaux. Nous avons suite à la passation de consentement éclairés expliqué à l'ensemble du participant en quoi consistait notre étude et ce que nous allions mesurer. Les sujets des groupes expérimentaux ont eu pour consignes de conserver avec eux des pierres semi précieuses adaptés à leurs troubles pendant une période de deux mois. Les groupe tests quand à eux ont reçus les même consignes sans savoir que les pierres qui leurs ont été remis étaient des pierres ordinaires. Au terme de ces deux mois l'ensemble des participants ont été rappelé afin de remplir un questionnaire visant à évaluer l'évolution émotionnel et comportementale de chacun.

On été utilisés :

- L'améthyste dont l'une des nombreuses vertus est de faciliter le sommeil.
- La tourmaline verte dont l'une des nombreuses vertus et d'aider à réduire l'anxiété.
- Pierre ordinaire qui n'a aucun effet reconnu.

Les deux questionnaires étaient composés d'échelles de Likert afin de pouvoir mieux quantifier l'évolution émotionnelle.

• Population

Parmi les sujets participants, nous avons choisis 20 personnes : 70 % de femmes et 30 % d'hommes, dont la moyenne d'âge est de 30 ans. Le plus jeune des participant à 19 ans et le plus âgé a 41 ans.

A partir de là, nous avons constitué 4 groupes de manière aléatoire :

- 2 groupes avec des problèmes de sommeil
- 2 groupes avec des problèmes d'anxiété

• Déroulement

Dans un premier temps, nous avons demandé à des sujets souffrant d'anxiété ou de trouble du sommeil de participer à notre expérience. Suite à leur accord nous leurs avons alors fait passer un premier questionnaire visant classer leur émotions et ressentis de manière qualitatif et quantitatif par des échelles de likert. Lors de ce premier questionnaire nous avons également recueillis leur consentement éclairé. Après le dépouillement de ce questionnaire nous avons choisis vingt personnes sur les cinquante participant. Nous avons fait ce choix pour plus d'objectivité lors de nos résultats, car en effet ils ne présentaient pas tous les caractéristiques marquant recherchés.

Nous les avons alors recontacté afin qu'ils continuent l'étude, puis dans un second temps, nous avons organisé une réunion dans le but d'expliquer en quoi consiste notre expérience et ce que nous allions mesurer. Nous les avons alors séparés de manière aléatoire en quatre groupes distincts. Les groupes expérimentaux ont eu pour consignes de garder les pierres semi précieuses avec eux pendant deux mois. Pour le groupe un comportant les sujets souffrant de troubles anxieux, il leur a été remis une tourmaline verte. Pour le groupe deux comportant les sujets souffrant de troubles du sommeil, il leur a été remis une améthyste. Les groupes tests trois et quatre ont eu également pour consigne de garder avec eux des pierres qu'ils pensaient adaptés à leur troubles, seulement nous leur avons remis des pierres ordinaires.

Pour terminer notre expérience, suite aux deux mois d'expérimentation nous leur avons fait passé notre dernier questionnaire, afin d'évaluer un changement positif ou nul concernant le sommeil et l'anxiété des participants. Si, les groupes un et deux sont les seuls ou une grande majorité à bénéficier d'une amélioration cela démontrera qu'il existe un effet thérapeutique réel aux pierres semi précieuse. Cependant si tous les groupes rapportent une amélioration bénéfique quantitativement presque égale cela confirmera notre hypothèse selon lequel il serait dû à un effet placebo.

Enfin dans le cas ou personne ne rapporterait d'effet bénéfique cela démontrerait qu'il n'y a pas d'effets positif réel aux pierres semi précieuses.

TROUBLE ANXIEUX

TROUBLE DU SOMMEIL

GROUPE 1

GROUPE 3

GROUPE 2

GROUPE 4

_ Après qu'ils aient remplis un consentement éclairé, nous leur avons fait remplir un 1^{er} questionnaire.

_ Après qu'ils aient remplis un consentement éclairé, nous leur avons fait remplir un 1^{er} questionnaire.

_ Après qu'ils aient remplis un consentement éclairé, nous leur avons fait remplir un 1^{er} questionnaire

_ Après qu'ils aient remplis un consentement éclairé, nous leur avons fait remplir un 1^{er} questionnaire

_ Nous les avons informés sur le sujet de notre étude.

_ Nous les avons informés sur le sujet de notre étude.

_ Nous les avons informés sur le sujet de notre étude.

_ Nous les avons informés sur le sujet de notre étude.

_ Ils ont eu pour consigne de garder sur eux une pierre semi précieuses (Tourmaline verte) pendant 2 mois.

_ Ils ont eu pour consigne de garder sur eux une pierre ordinaire pendant 2 mois, sans avoir connaissance que la pierre était ordinaire.

_ Ils ont eu pour consigne de placer une pierre semi précieuses (Améthyste) sous leur oreiller pendant 2 mois.

_ Ils ont eu pour consigne de placer une pierre ordinaire sous leur oreiller pendant 2 mois, sans avoir connaissance que la pierre était ordinaire.

_ Après ces 2 mois, nous leur avons demandé de revenir pour la dernière étape qui consiste à remplir un dernier questionnaire.

_ Après ces 2 mois, nous leur avons demandé de revenir pour la dernière étape qui consiste à remplir un dernier questionnaire.

_ Après ces 2 mois, nous leur avons demandé de revenir pour la dernière étape qui consiste à remplir un dernier questionnaire.

_ Après ces 2 mois, nous leur avons demandé de revenir pour la dernière étape qui consiste à remplir un dernier questionnaire

V. RESULTATS

5.1 -_Troubles anxieux :

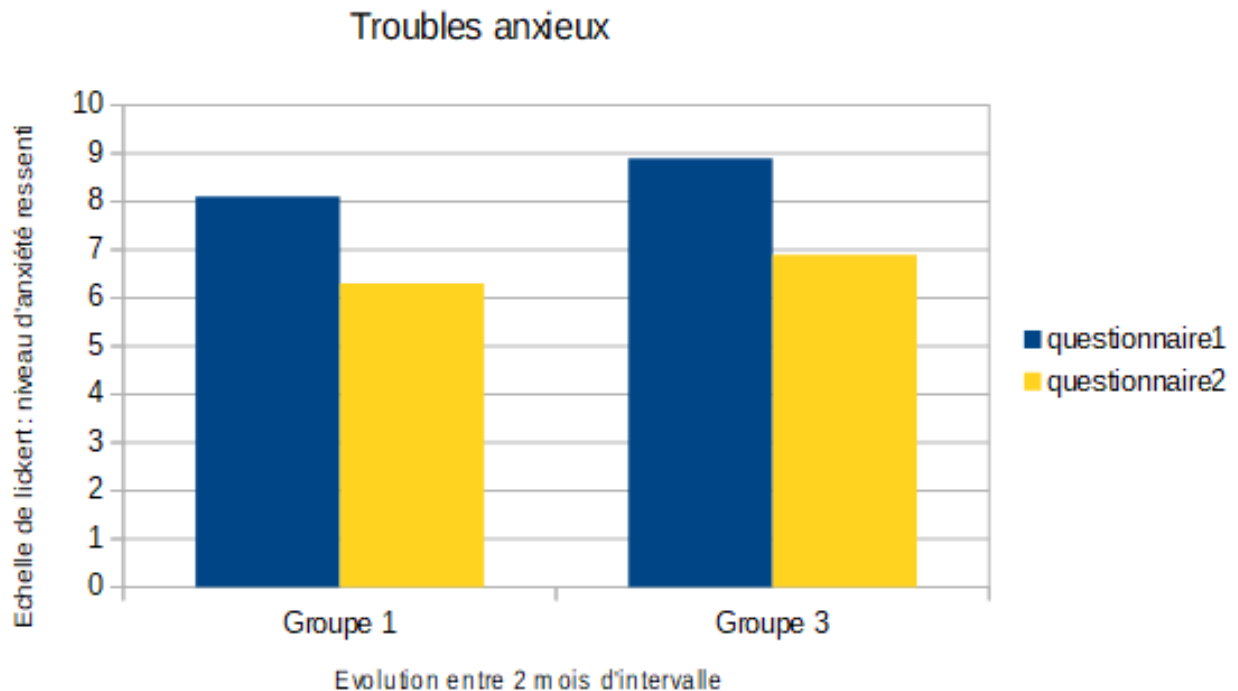
Nous pouvons voir sur le diagramme :

Questionnaire 1 : Pas de différences significatives entre les deux questionnaires, ils sont en moyenne à 8,5 point sur l'échelle de Likert.

Questionnaire 2 : Pas de différences significatives entre les deux questionnaires, ils sont en moyenne à 6,6 point sur l'échelle de Likert.

- **Groupe 1** : Il y a une différence significative entre les deux questionnaires de 1,8 point sur l'échelle de Likert.

- **Groupe 3** : Il y a une différence significative entre les deux questionnaires de 2 points sur l'échelle de Likert.



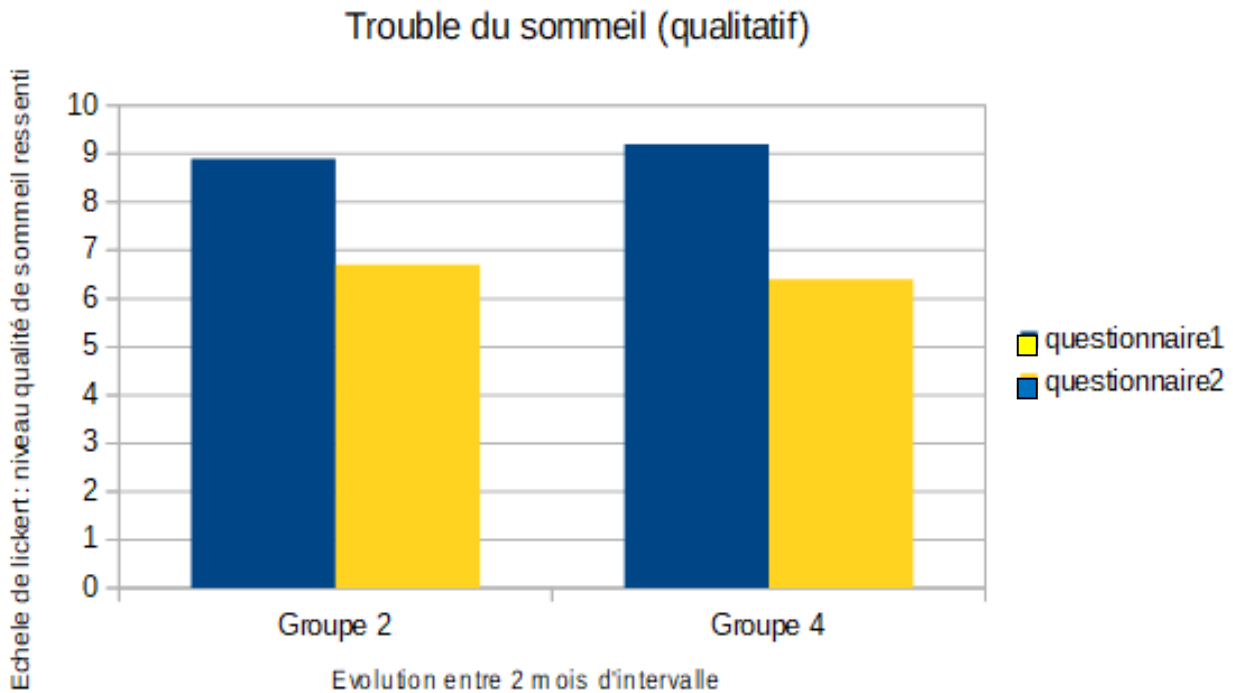
5.2 - Troubles du sommeil (évaluation qualitative) :

Questionnaire 1 : Pas de différence significative entre les deux questionnaires, ils sont en moyenne à 9 point sur l'échelle de Likert.

Questionnaire 2 : Pas de différence significative entre les deux questionnaires, ils sont en moyenne à 6,5 point sur l'échelle de Likert.

- **Groupe 2** : Il y a une différence significative entre les deux questionnaires de 2,2 point sur l'échelle de Likert.

- **Groupe 4** : Il y a une différence significative entre les deux questionnaires de 2,8 points sur l'échelle de Likert.

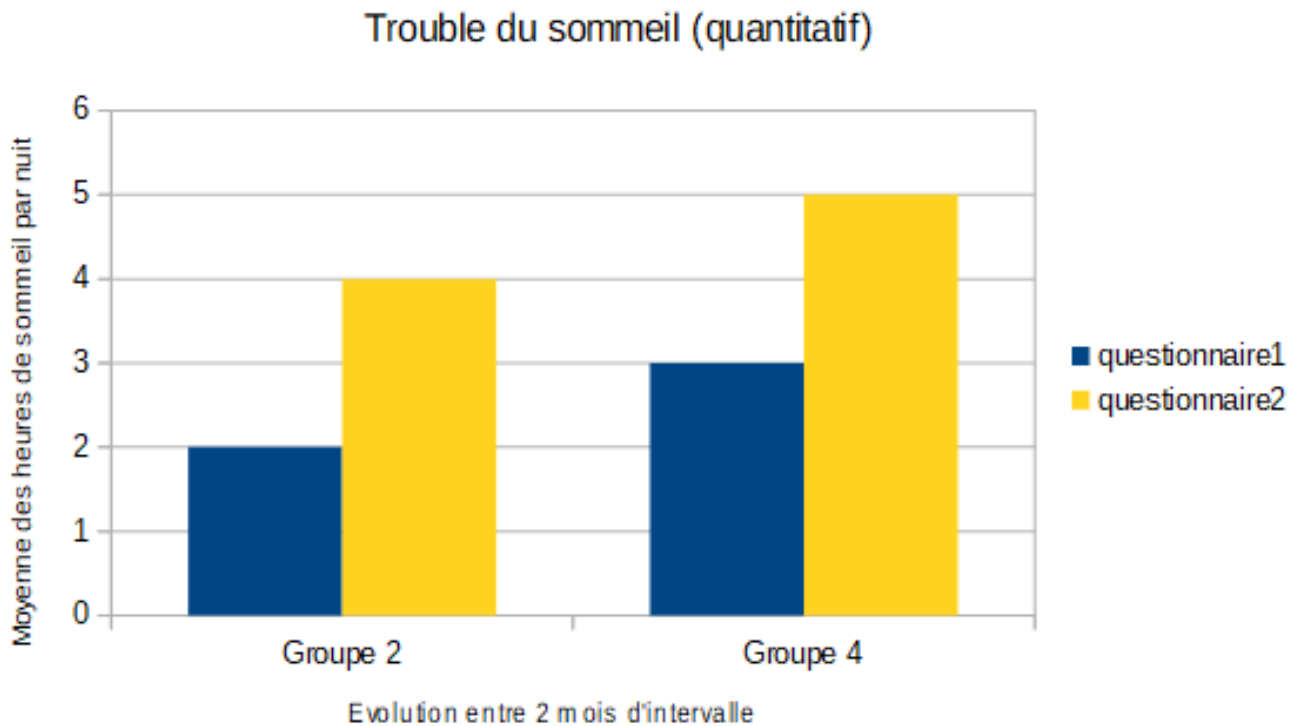


5.3 - Troubles du sommeil (évaluation quantitative)

Questionnaire 1 : Les participants dorment en moyenne 2,5 h/nuit

Questionnaire 2 : Les participants dorment en moyenne 4,5 h/nuit

- **Groupe 2** : Ce groupe bénéficie de 2h de sommeil supplémentaire/ nuit
- **Groupe 4** : Ce groupe bénéficie de 2h de sommeil supplémentaire/ nuit



VI. DISCUSSION, LIMITES, ET BIAIS

Les résultats obtenus corroborent avec nos hypothèses de départ. La lithothérapie a un effet sur le corps humain. Cependant, notre étude démontre que l'effet que peut avoir la lithothérapie sur le corps humain n'est pas dû aux vertus supposées des pierres, mais à un effet placebo. En effet, au vu des résultats des groupes test, nous pouvons déduire que l'efficacité des pierres dépend du degré de croyance que l'on accorde à la lithothérapie.

Par ailleurs, la possibilité que les biais de croyance et biais attentionnels soit à l'origine de certains résultats n'est pas exclue. Ainsi, notre étude démontre que l'impacte que peut avoir la lithothérapie est quantifiable au même titre que le placebo, c'est-à-dire que la lithothérapie n'est pas une thérapie valide.

La taille de l'échantillon (20), ainsi que la subjectivité des sujets face au respect des consignes sont les principales limites de cette étude dont les résultats restent préliminaires et impossibles dans l'état à généraliser.

Enfin, nous avons omis de demander si les participants suivaient un traitement thérapeutique pour l'une ou l'autre des pathologies étudiées. Cela fait partie des éléments à prendre en compte dans l'analyse des résultats.

VII. CONCLUSION

Comme énoncé ci avant, la lithothérapie a un effet positif sur le corps humain. Cependant, au vu de notre expérience, et des résultats obtenus, nous pouvons affirmer que les améliorations obtenues ne sont pas accordées aux vertus supposées des pierres. Ce que nous pouvons affirmer cependant, c'est que les effets des pierres sont intimement liés au degré de croyance que l'on y accorde.

Il serait intéressant, pour de futures chercheurs, de mener cette expérience sur de plus grands échantillons, et de manière plus précise. En incluant par exemple dans le questionnaire une question type : « Quelle valeur accordez vous aux médecines non conventionnelles, les pensez vous efficaces ? ». Cela permettrait de nuancer les résultats et d'appuyer plus précisément le fait que la lithothérapie n'a pas de fondements scientifiques prouvés à ce jour.

VIII. REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ✚ Pierluigi GRAZIANI (2003) *Anxiété et troubles anxieux*. Armand Colin
- ✚ IRBMS. (2018). *Questionnaire d'Anxiété Trait de Spielberger*. En ligne <https://www.irbms.com/test-questionnaire-anxiete-generale-spielberger/> consulté en mars 2019
- ✚ GILLET, E. (2018). L'étonnant succès des médecines alternatives. *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines* 2018/12 (N° 53), page 19. En ligne <https://www.cairn.info/magazine-les-grands-dossiers-des-sciences-humaines-2018-12-page-19.htm>, consulté le 2 avril 2019.
- ✚ Sumy state University, group LS -402 G.S. En ligne <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/40564/1/Mishura.pdf>, consulté le 10 avril 2019
- ✚ Auteur collectifs. (2014). *Les Bienfaits Des Pierres de Soins*. Larousse.
- ✚ Boschiero, R (2000). *Le guide des pierres de soins*. Marabout.
- ✚ American psychiatric association and al. (2016). *Mini DSM-5 Critères Diagnostiques*. Elsevier Masson.
- ✚ BILLIARD, M. et DAUVILLIERS, Y. *Les troubles du sommeil*. Elsevier Masson
- ✚ Troubles du sommeil : caractéristiques sociodémographiques et comorbidités anxiodépressives. Étude (Baromètre santé INPES) chez 14 734 adultes en France *Revue Neurologique* , Volume 165, Issue 11, November 2009, Pages 933-942
- ✚ Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Paris (2010). SOMMEIL UN CARNET POUR MIEUX COMPRENDRE. *Les carnets du sommeil*. Ministère de la Santé et des sports.
- ✚ <https://www.lithotherapie.net/wp-content/uploads/2012/07/introduction-a-la-lithotherapie.pdf>. En ligne. Consulté le 15 Mars

IX. ANNEXES

Annexe 1

Questionnaire Trouble du sommeil

Ce projet de recherche s'inscrit dans le cadre de nos cursus de psychologie, dont l'objectif sera d'évaluer l'influence potentiel que peut avoir la litho thérapie sur le corps humain. Nous vous remercions d'apporter votre participation a cette passation expérimentale. Nous vous rappelons que vous pouvez cesser d'y participer à tout moment tant pendant mais aussi après l'expérience, sans conséquences aucunes. Les données de cette expérience ne seront pas divulguer et seront traités de façons anonymes.

Veillez inscrire les deux premières lettres de votre nom ainsi que le jour et le mois de votre date de naissance.

Homme / Femme

Homme

Femme

Autre...

Souffrez vous d'un trouble du sommeil?

Oui

Non

Si oui, comment évaluez vous la qualité de votre sommeil ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Réparateur

Très insuffisant

Depuis quand souffrez vous d'un trouble du sommeil?

- Depuis plus mois
- Depuis plus de 3 mois
- Depuis plus de 5 mois
- Plus de 6 mois

Combien de temps dormez vous par nuit?

- Moins de 2 heures
- Entre 2 et 4 heures
- Entre 4 et 6 heures
- Plus de 6 heures
- Autre...

A quel point c'est handicapant pour vous ?

	1	2	3	4	5	
Un peu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Très handicapant

Nous vous remercions de participer a notre étude. Nous vous rappelons que vous pouvez cesser de participer à cette expérience à tout moment

Date : __/__/__

Signature :

Sentez vous un sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension ?

	1	2	3	4	5	6	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Presque toujours

Une incapacité à arrêter de s'inquiéter ou à contrôler ses inquiétudes

	1	2	3	4	5	6	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Presque toujours

Des difficultés à se détendre

	1	2	3	4	5	6	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Presque toujours

Un sentiment de peur comme si quelque chose de terrible risquait de se produire

	1	2	3	4	5	6	
Jamais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Presque toujours

Nous vous remercions de participer a notre étude. Nous vous rappelons que vous pouvez cesser de participer à cette expérience à tout moment

Date : __/__/__

Signature :