

# BIEN VIVRE AVEC LA MIGRAINE

## DÉCLENCHEURS & OUTILS

### DÉCLENCHEURS ASSOCIÉS À LA SANTÉ MENTALE



#### Anxiété<sup>1</sup>

Une fréquence de migraine plus élevée, avec ou sans aura, serait associée à une hausse des symptômes d'anxiété. Inversement les états d'anxiété peuvent déclencher les migraines.



#### Stress<sup>2</sup>

Le stress peut déclencher des migraines et la douleur chronique crée plus de stress.

**4 personnes sur 5 disent subir une migraine associée à un stress.**

La réduction du stress du jour au lendemain est associée à l'apparition de la migraine le lendemain.



#### Sommeil<sup>3</sup>

Le manque de sommeil est un déclencheur fréquent et puissant des crises de migraine. À l'inverse, le fait de dormir plus tard qu'à l'habitude peut contribuer aux migraines de fin de semaine.



#### Dépression<sup>4</sup>

La dépression majeure augmenterait le risque de migraine et la migraine augmenterait le risque de dépression majeure.

### QUELQUES OUTILS POUR FAIRE FACE À CES DÉCLENCHEURS



#### Méditation<sup>5</sup>

Une pratique régulière de méditation entraîne certaines régions du cerveau à gérer la douleur.



#### Relaxation<sup>5</sup>

La relaxation aide à gérer la douleur et ses conséquences. Parmi les stratégies : les techniques de respiration, la visualisation et l'observation en nature.



#### Mouvement corps-esprit<sup>7</sup>

Le mouvement permet de gérer la douleur, de réduire le stress et de se réapproprier son corps. Parmi les approches : la gymnastique holistique, la méthode Gyrokinesis et le yoga



#### Thérapie Cognitive Comportementale<sup>6</sup>

La TCC facilite la prise de conscience de l'interprétation et de l'évaluation des situations et des effets de cette perception sur les émotions.

#### Références

1. Associations between depression/anxiety and headache. <https://headachejournal.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/head.13215>
2. Stress et migraines : <https://www.stresshumain.ca/le-stress-pourrait-il-nous-donner-la-migraine/>  
Stress tips : <https://drhyman.com/blog/2010/05/19/stress-tips-calm-your-mind-heal-your-body/>  
Définition du stress : <https://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Stress>  
Historique du stress : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/historique-du-stress/>  
Stress et migraine- How to Cope : <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/stress-migraine/>  
Reduction in perceived stress as a migraine trigger : <https://n.neurology.org/content/82/16/1395.short?rss=1>
3. Élisabeth Leroux, Migraine et sommeil : un lien fort. <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=migraine-sommeil>

4. Comorbidity of migraine and depression : <https://n.neurology.org/content/60/8/1308>
5. An eight-week yoga intervention is associated with improvements in pain, psychological functioning and mindfulness, and changes in cortisol levels in women with fibromyalgia : <https://www.dovepress.com/an-eight-week-yoga-intervention-is-associated-with-improvements-in-pain-peer-reviewed-article-JPR>  
Les techniques de relaxation : <https://douleurchronique.org/gestion-de-la-douleur-chronique/psychotherapies/techniques-de-relaxation/>
6. TCC La thérapie cognitive-comportementale : <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/cbt-guide-fr.pdf>
7. Wendy Suzuki : The brain-changing benefits of exercise | TED Talk  
Soigner l'âme par le mouvement : <https://www.actualites.uqam.ca/2013/des-ateliers-education-somatique-pour-ameliorer-le-bien-etre>  
Éducation somatique : [https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=education\\_somatique\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=education_somatique_th)