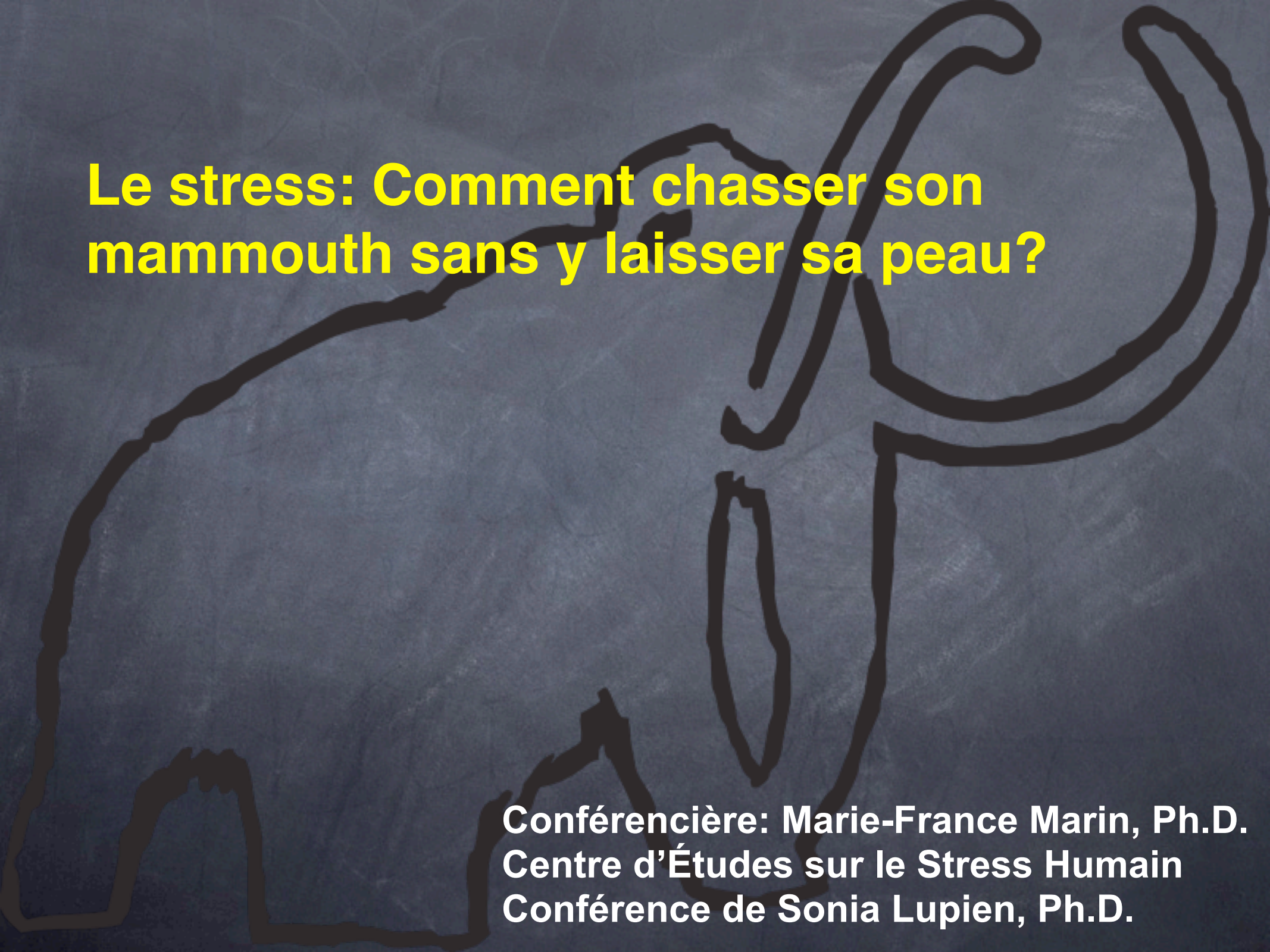




Le stress: Comment chasser son mammoth sans y laisser sa peau?

**Conférencière: Marie-France Marin, Ph.D.
Centre d'Études sur le Stress Humain
Conférence de Sonia Lupien, Ph.D.**

Objectifs de la conférence

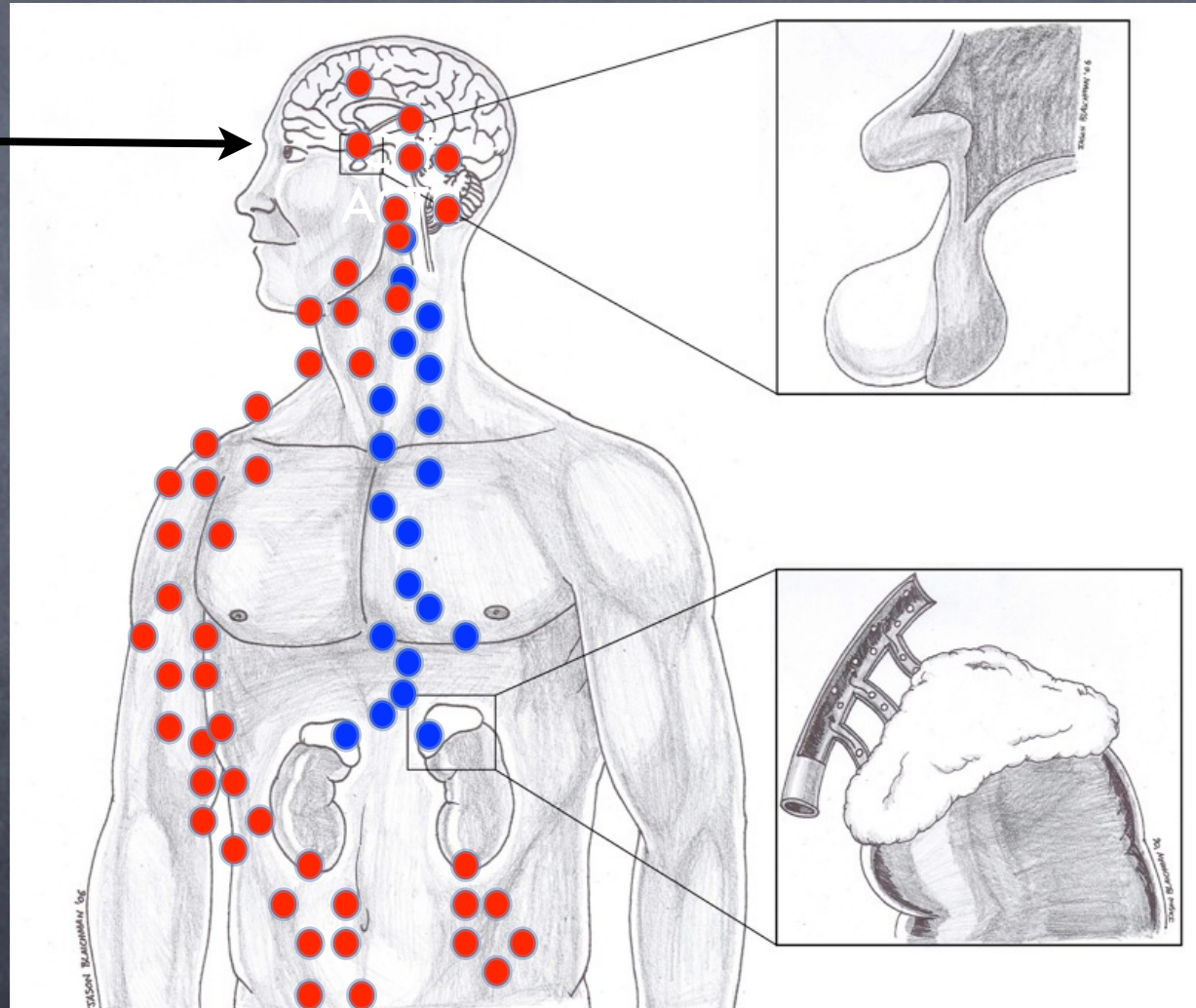
- Comprendre la réponse physiologique de stress
- Identifier les facteurs menant à une réponse de stress
- Identifier les impacts du stress aigu et du stress chronique au niveau physiologique et psychologique
- Comprendre les facteurs qui contribuent au développement et au maintien du stress chronique
- Avoir des solutions pour être mieux outillé face au stress au quotidien

Qu'est-ce que le



1936 : La réponse du corps

1968 : La réponse du cerveau



La Recette du Stress :

- **C**ontrôle diminué
- **I**mprévisibilité
- **N**ouveauté
- **É**go menacé

Différences
Individuelles

Le stress, c'est du CINÉ!

STRESS:

Qu'est-ce qui
fait répondre le corps?

STRESS : Menace, réelle ou implicite, à l'homéostasie

ABSOLU : Une menace **réelle** pour TOUS
(e.g. Tremblement de terre)



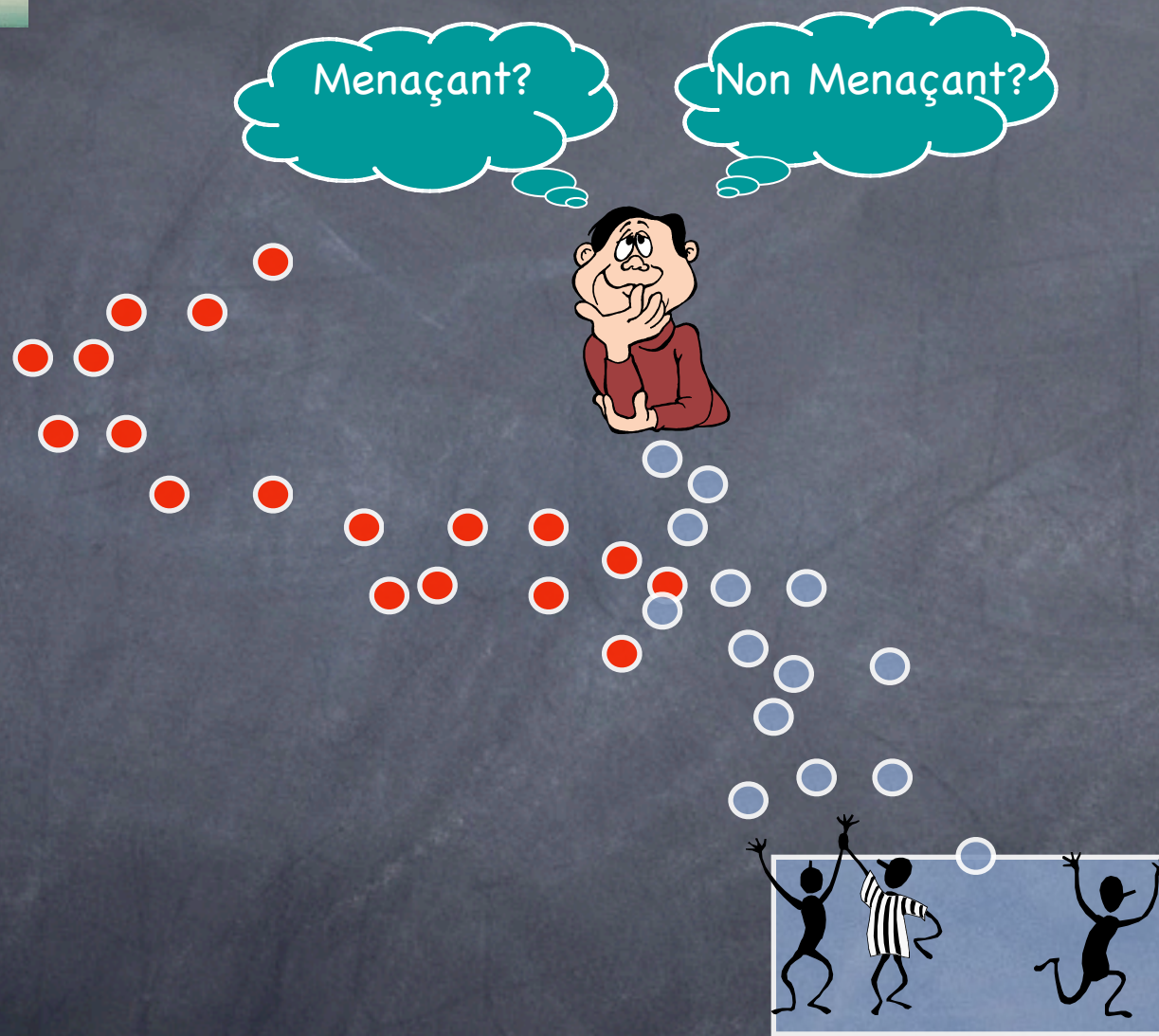
RELATIF : Une menace **implicite** pour certaines personnes, selon qu'elles interprètent la situation comme étant nouvelle, et/ou imprévisible et/ou incontrôlable
(e.g. Parler en public)



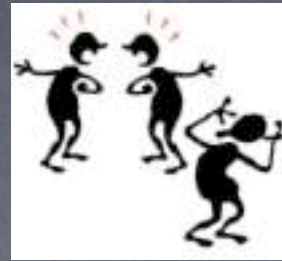
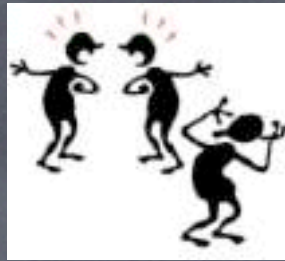
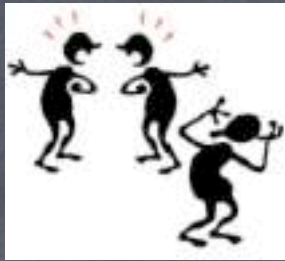
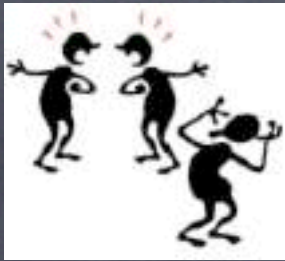
COMMENT DEVIENT-ON 'STRESSÉ(E)'?



D'abord, il faut que notre corps ait détecté une menace réelle ou implicite



1. Perte d'énergie
2. Recherche de nourriture pour renflouer les réserves d'énergie

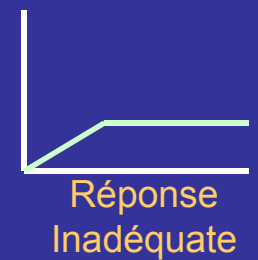
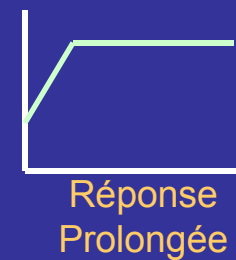
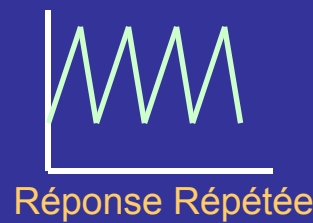


Menaçant?

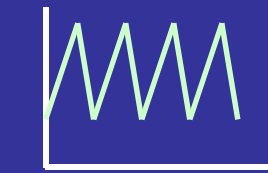
Non Menaçant?



Activation
Chronique des
Hormones
Primaires de
Stress



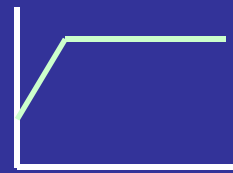
Activation
Chronique des
Hormones
Primaires de
Stress



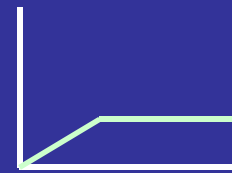
Réponse Répétée



Manque
Adaptation



Réponse
Prolongée



Réponse
Inadéquate



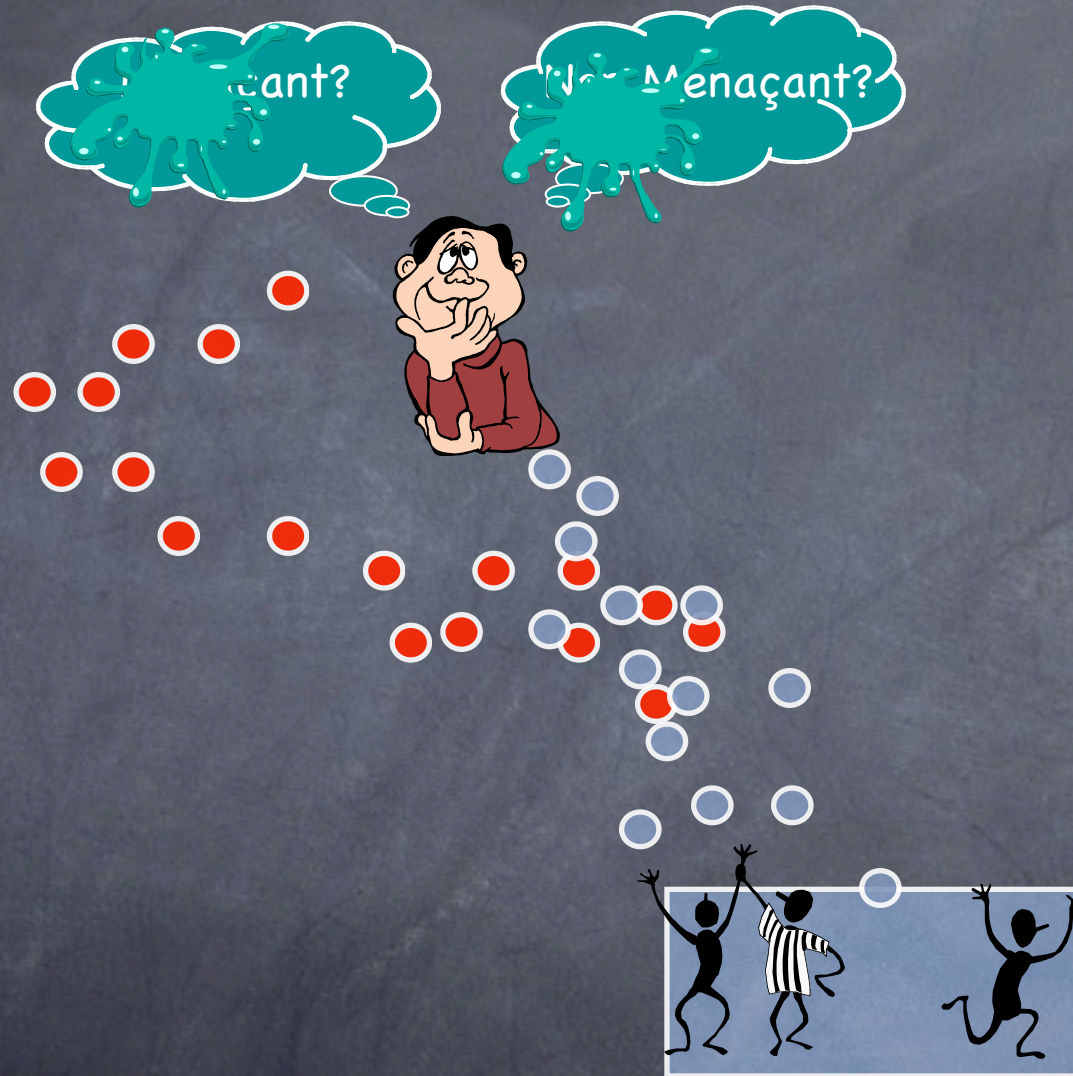
L'EFFET
'DOMINO'



- Indice Masse Corporelle
- Obésité Troncale
- Rythme Cardiaque
- Cholestérol Total
- Glucose (Diabète)
- Insuline
- Cytokines (e.g. rhume)

COMMENT PERD-ON LE CONTRÔLE
SUR LE STRESS?

ATTENTION SELECTIVE

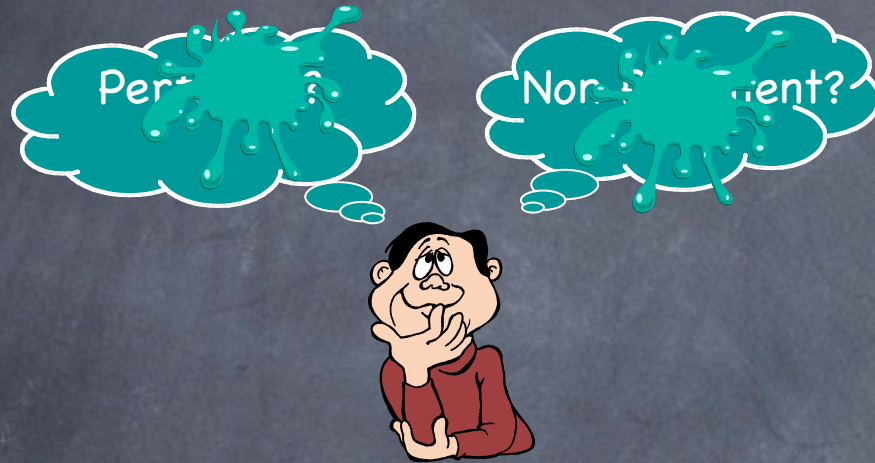


1. Perte d'énergie
2. Recherche de nourriture pour renflouer les réserves d'énergie

CIBLE



Stress et Attention Sélective



Présentéisme



2018

La clé pour expliquer le stress élevé réside dans les facteurs qui mènent les gens à interpréter les situations comme étant stressantes

UNE SITUATION N'EST STRESSANTE QUE
SI VOUS L'INTERPRÉTEZ COMME ÉTANT
STRESSANTE

FACTEURS INFLUENÇANT
VOTRE INTERPRÉTATION

PERSONNALITÉ

-Personnalité

Type A

vs Type B



- drive excessive
- urgence du temps
 - ... files d'attente
- impatience
- agressivité
- hostilité
- sens compétition

.... Tout ce qui n'est pas A



CERTAINS TRAITS DE PERSONNALITÉ

-Personnalité

Type A

vs Type B



- drive excessive
- urgence du temps
 - ... files d'attente
- impatience
- agressivité
- hostilité
- sens compétition



.... Tout ce qui
n'est pas A

-HOSTILITÉ



-Hostilité

1990: Seul facteur qui tient la route



Cynique

Colère
Réprimée

RUMINATIONS

ANTICIPATION DU STRESS



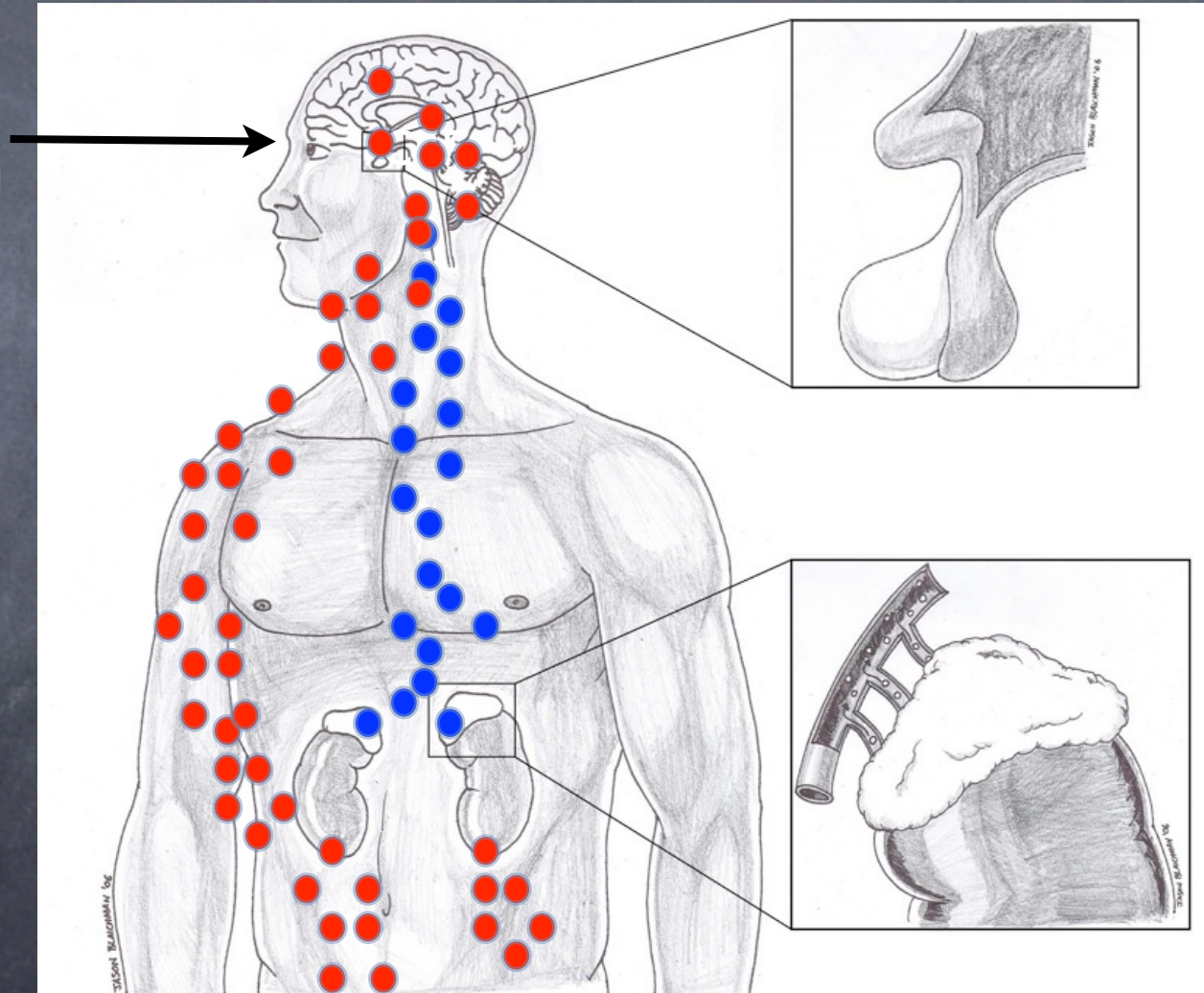
...Anxiété

...“la peur d’avoir peur”

RUMINATIONS

Apparition Stress Chronique

Hostilité
Anticipation



Donc, Important de contrôler son stress

....non pas lorsqu'il est trop tard, mais
au fur et à mesure qu'il se présente à nous...

Et pour le reste de notre vie....

Éléments de contrôle du Stress



MINUTE MAMMOUTH!

Rappelez-vous....
Votre système de stress ne sait pas que l'on
est rendu en 2018

-C'est donc en comprenant comment le système
fonctionne.....

-Que l'on pourra le tromper!

-Et diminuer la réponse de stress



Combattre : Déconstruire le stress

Reconnaître la source du stress

- **C**ontrôle diminué
- **I**mprévisibilité
- **N**ouveauté
- **É**go menacé

Établir la Résilience

- Établir le Plan B pour chaque situation qui stresse.
- Travailler sur la caractéristique qui induit le stress, e.g. nouveauté

... Un problème défini est à moitié résolu....

UTILISER NOTRE CORPS



Respirez!

Chantez!



Bougez!



LE POUVOIR DU RIRE



-Patients avec lésions hypothalamus

RIRE PATHOLOGIQUE

-Lorsqu'on rit, on sécrète hormones qui diminuent l'effet des hormones de stress

Et si le rire, la bonté, et le sport étaient l'antidote au stress?



Même nos enfants
en profiteraient!





CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

[LE STRESS](#) | [STRESS ET VOUS](#) | [CHERCHEURS](#) | [PROGRAMMES](#) | [LABORATOIRE D'ANALYSE](#) | [À PROPOS](#) | 

Centre d'études sur le stress humain

Le Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus.

[EN SAVOIR PLUS](#)



MAMMOUTH MAGAZINE

Plongez dans la lecture du magazine officiel du Centre d'études sur le stress humain, Mammouth Magazine!

[Dernière édition](#)



ÉTUDES SUR LE STRESS

Section pour l'accès des participants : Vidéos, accès aux questionnaires et instructions aux participants.

[Plus d'information](#)



PROGRAMMES

Conscient de la richesse des découvertes scientifiques dans notre domaine, nous voulons partager ces connaissances à un large public.

[En savoir plus](#)

MAMMOUTH MAGAZINE no 8, mars 2009

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'améliorer le santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



MAMMOUTHMAGAZINE, no 7, octobre 2009

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



MAMMOUTHMAGAZINE, no 5, septembre 2008

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



Bienvenue à cette *troisième année* du Mammouth Magazine! Nous aimerions profiter de cette opportunité pour vous faire savoir que le Centre d'études sur le stress humain (CESH) célèbre son deuxième anniversaire en emménageant dans une nouvelle demeure. Nous sommes maintenant au Centre de recherche Fernand-Seguin de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine qui est affilié à l'Université de Montréal. La directrice du CESH, Dr Sonia Lupien, a récemment accepté le poste de directrice scientifique du Centre de recherche qui inclut non seulement l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, mais également l'Hôpital Rivière-des-Prairies et l'Institut Philippe-Pinel de Montréal. Même si notre site Web à Louis-H. Lafontaine est présentement en construction, vous pouvez tout de même consulter nos sections en vous rendant à l'adresse suivante: www.stresshumain.ca. Nous planifions plusieurs mises à jour intéressantes et interactives et nous vous tiendrons au courant quant au lancement officiel de notre nouveau site amélioré. Et maintenant, sautons dans le vif de notre sujet pour ce numéro, le stress et la rentrée scolaire.

Éditorial par Tania Elaine Schramek B.A., M.Sc.
Traduction par Marie-France Marin B.A.

Le lecteur assidu du Mammouth sait qu'il n'y a pas de raison de se faire du CINÉ avec le stress et que le CINÉ est du CINÉ peu importe que vous soyez un travailleur de 45 ans ou un enfant de cinq ans qui se prépare à commencer l'école. Pour ceux d'entre vous qui en êtes à votre première lecture du Mammouth Magazine, laissez-nous vous expliquer.

Contrairement à la croyance populaire, **le stress n'est pas le résultat de la pression du temps ou d'une surcharge de travail.** Si c'était le cas, cela voudrait donc dire que les personnes âgées ainsi que les jeunes enfants (deux populations qui n'ont pas à faire face à des surcharges de travail ou à une importante pression du temps) ne seraient pas vulnérables aux effets du stress. Plus de 50 années de recherche scientifique sur le



Babillard

Publications masquées



Infos



Photos



Politique éditoriale

MODIFIER

À propos de Modifier

Voici la page officielle du
Centre d'études sur le stress
humain (CESH) de...

Plus

124

personnes aiment ça

15

personnes en parlent

Chasseurs de mammoths | Page de stresshumain.ca

Communauté · Modifier les informations



Babillard

Chasseurs de mammoths |... · Tout le monde (plus récent) ▼

Publier : Statut Photo Lien Vidéo Question

À quoi pensez-vous?



Chasseurs de mammoths | Page de stresshumain.ca shared their own
album: Études sur le stress.



Études sur le stress

Nous sommes à la recherche de participants
pour 3 études! Merci de partager dans vos
réseaux, car la recherche est ce qui permet de
faire avancer les connaissances!

Par : Chasseurs de mammoths | Page de
stresshumain.ca

Photos : 3

399 impressions · 0,25% de feedback

mercredi à 10:57 · J'aime · Commenter · Partager

Manuelle Croft aime ça.

Écrire un commentaire...

ISMART...

la techno au service du stress



Développé grâce à une subvention de Bell Cause pour la Cause