

Comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau



**SONIA
LUPIEN**
P.H.D.
CONFÉRENCIÈRE

AVIS IMPORTANT

Cette présentation est protégée par le droit d'auteur et est la propriété intellectuelle de Sonia Lupien Ph.D.
Son utilisation autorisée est limitée exclusivement à un usage interne par les employés de votre réseau.



Qu'est-ce que le stress ?

Menace



Non-menaçant

Non-menaçant

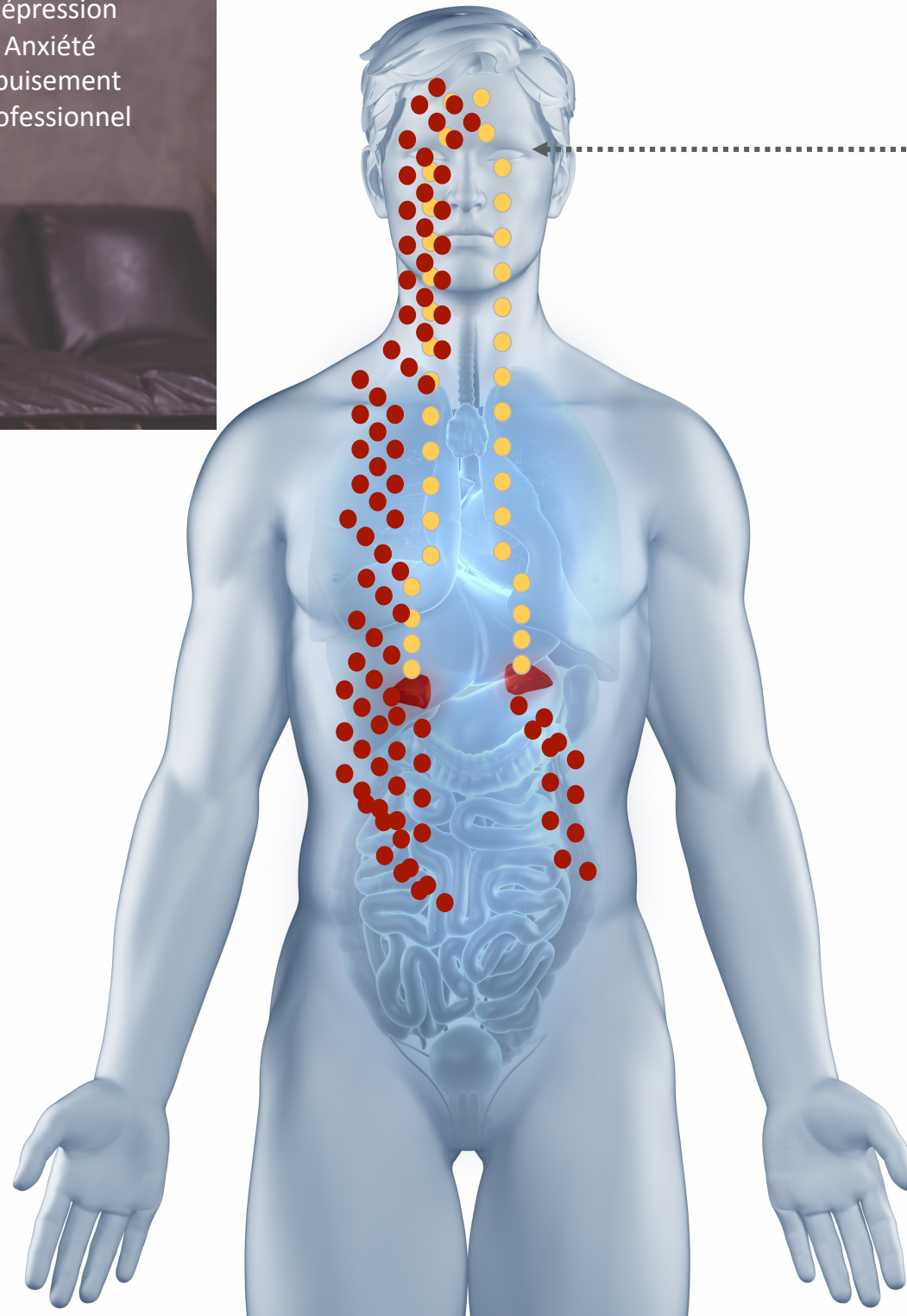
Non-menaçant

Non-menaçant





Dépression
Anxiété
Épuisement
Professionnel



..... Menaçant

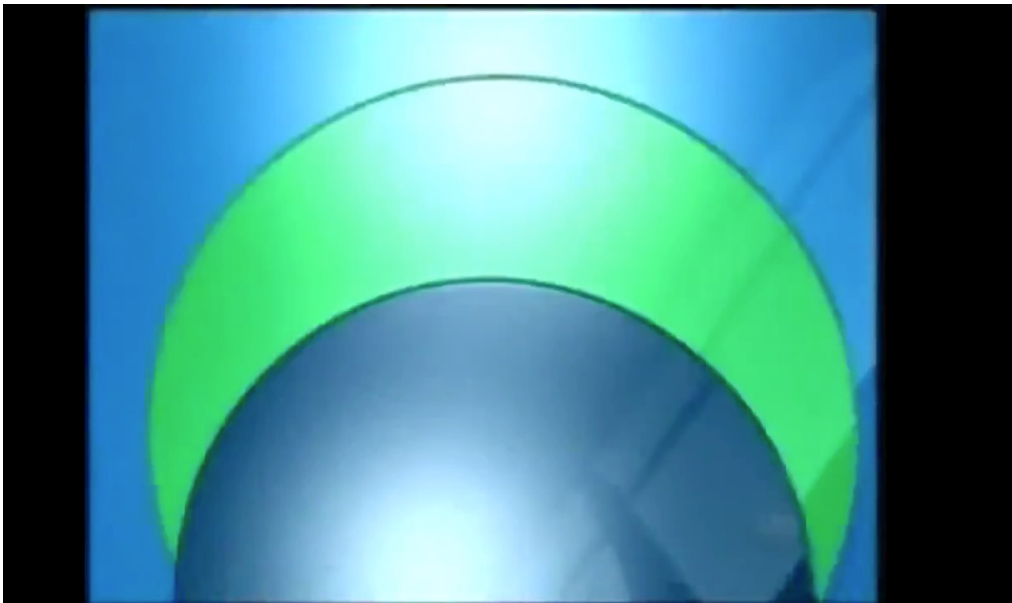
Pourquoi sommes-nous si stressé.e.s de nos jours ?



Deux types de menaces peuvent activer la
réponse biologique de stress

Absolue
(Stresseur absolu)

Relative
(Stresseur relatif)



Le stress, c'est du **CINÉ**

Comment perd-on le contrôle sur le stress?





Comment combattre le stress ?

En ne le combattant pas !

La réponse de stress est nécessaire à la survie.
Se battre contre le stress, c'est comme se battre
contre soi-même.....



**Si on se blesse
à un muscle en
courant....**

**Combattons-nous
le muscle pour
guérir ?**

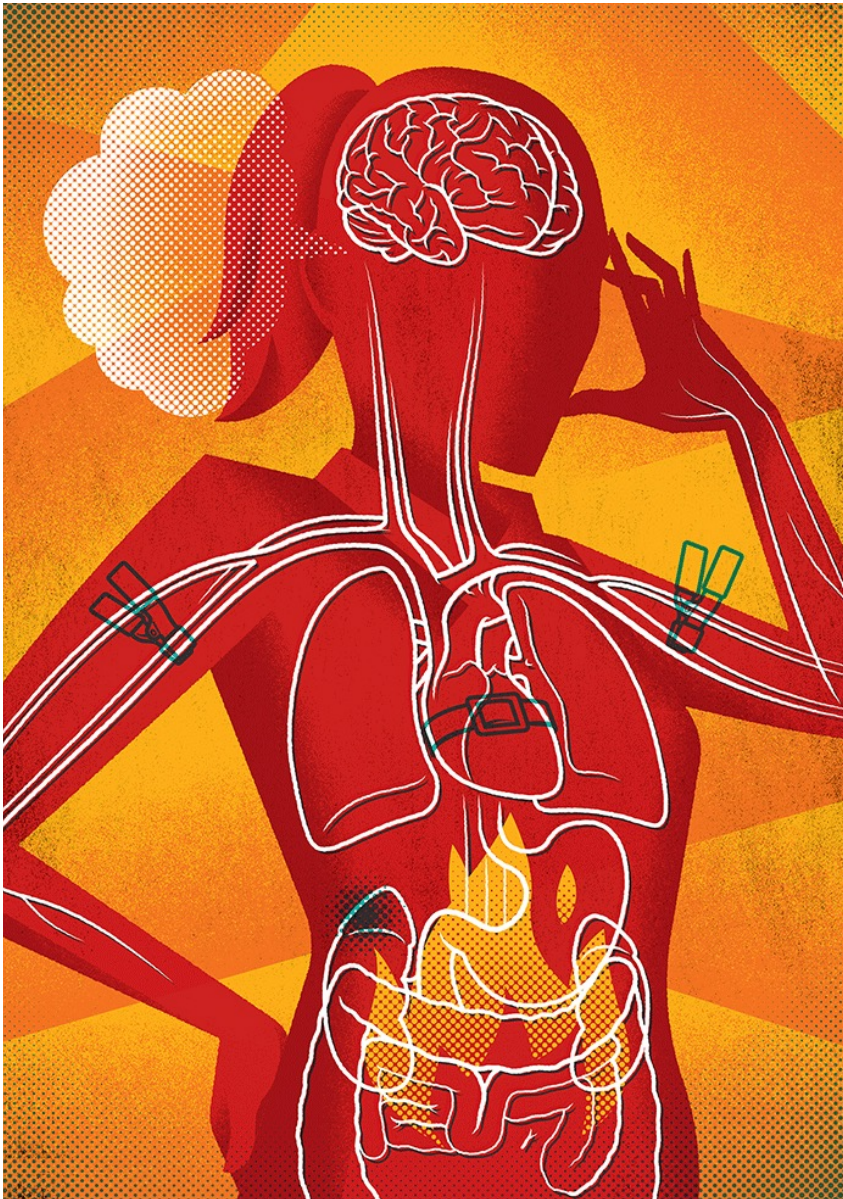
-Repos

-On tente de comprendre
ce qui s'est passé

-Reprise graduelle



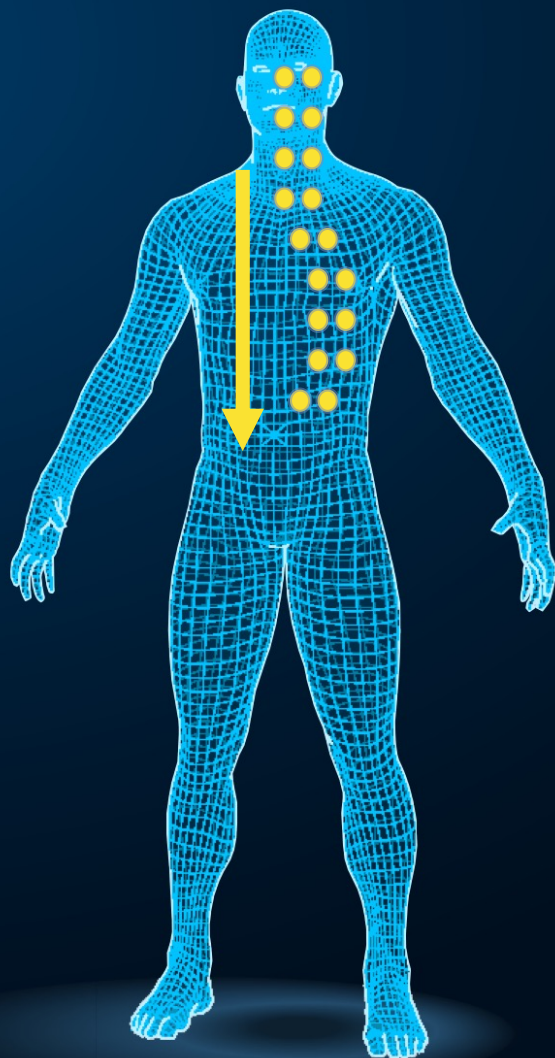
C'est la même chose pour le stress



-Repos

-On tente de comprendre ce qui s'est passé

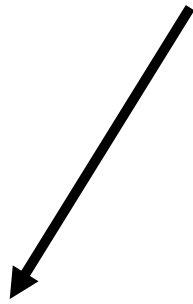
-Reprise graduelle



**Il faut d'abord faire cesser la
production d'hormones
de stress**

**Sinon, penser correctement
à son problème sera
très difficile, voire
impossible**

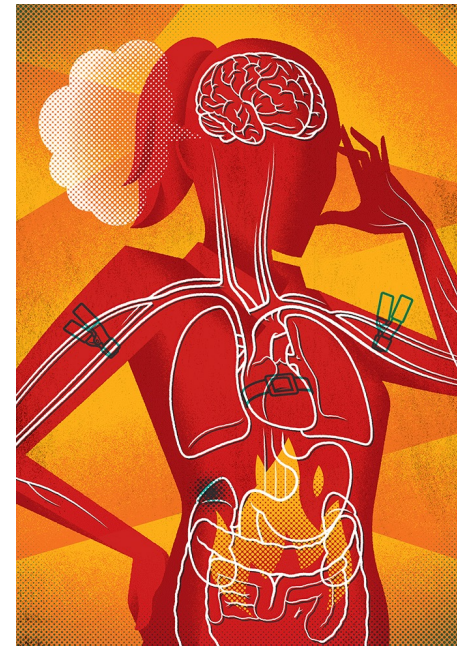
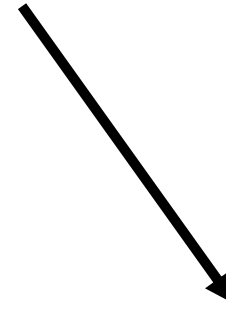
Faire cesser la réponse de stress



Fuite

-Efficace pour stress aigu

-Se retirer de la situation stressante

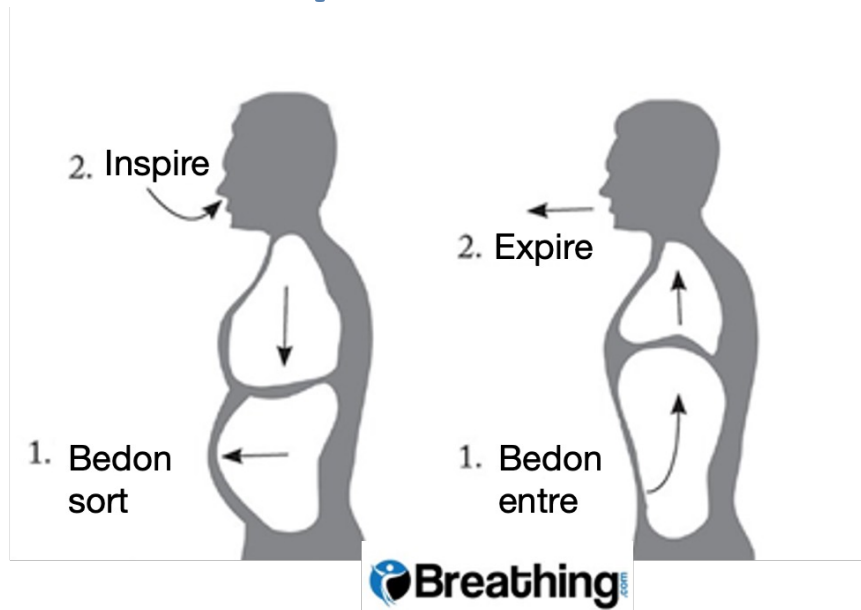


Utiliser le corps

-Cessation rapide de la réponse de stress

Faire cesser la réponse de stress

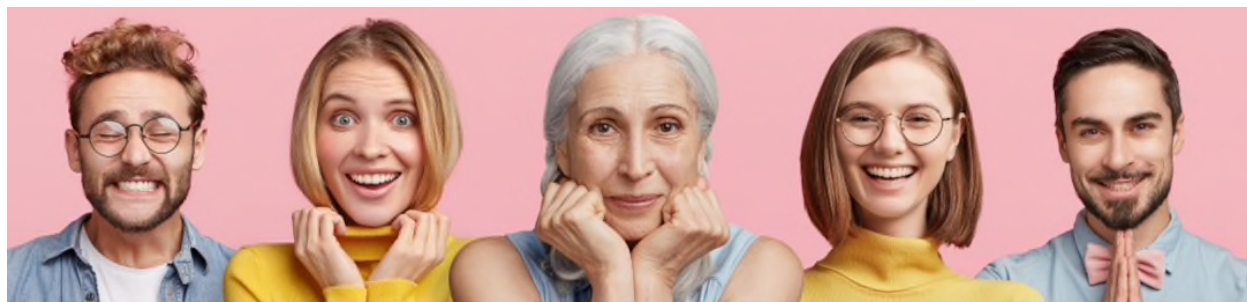
Respirer bedon



Perdre l'énergie mobilisée

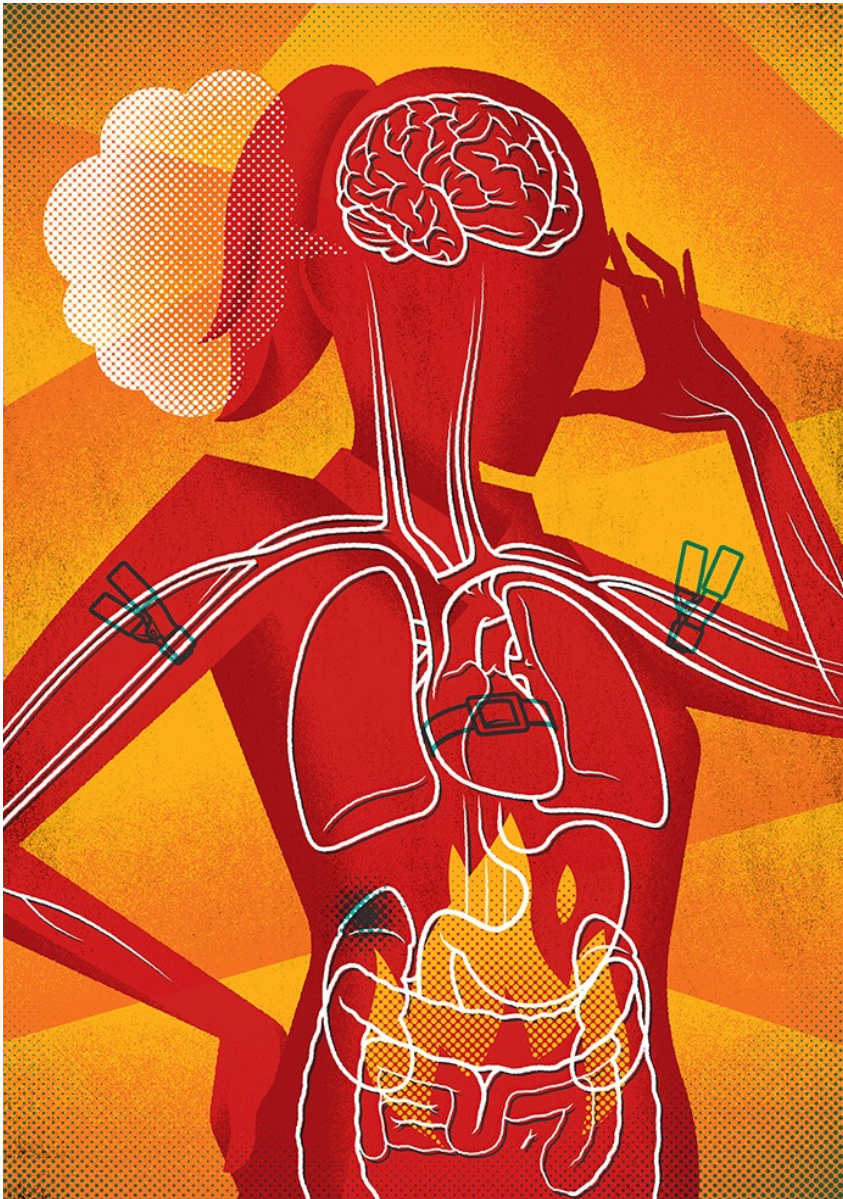


Rire !



shutterstock.com • 793124164

C'est la même chose pour le stress



-Repos

-On tente de comprendre ce qui s'est passé

-Reprise graduelle

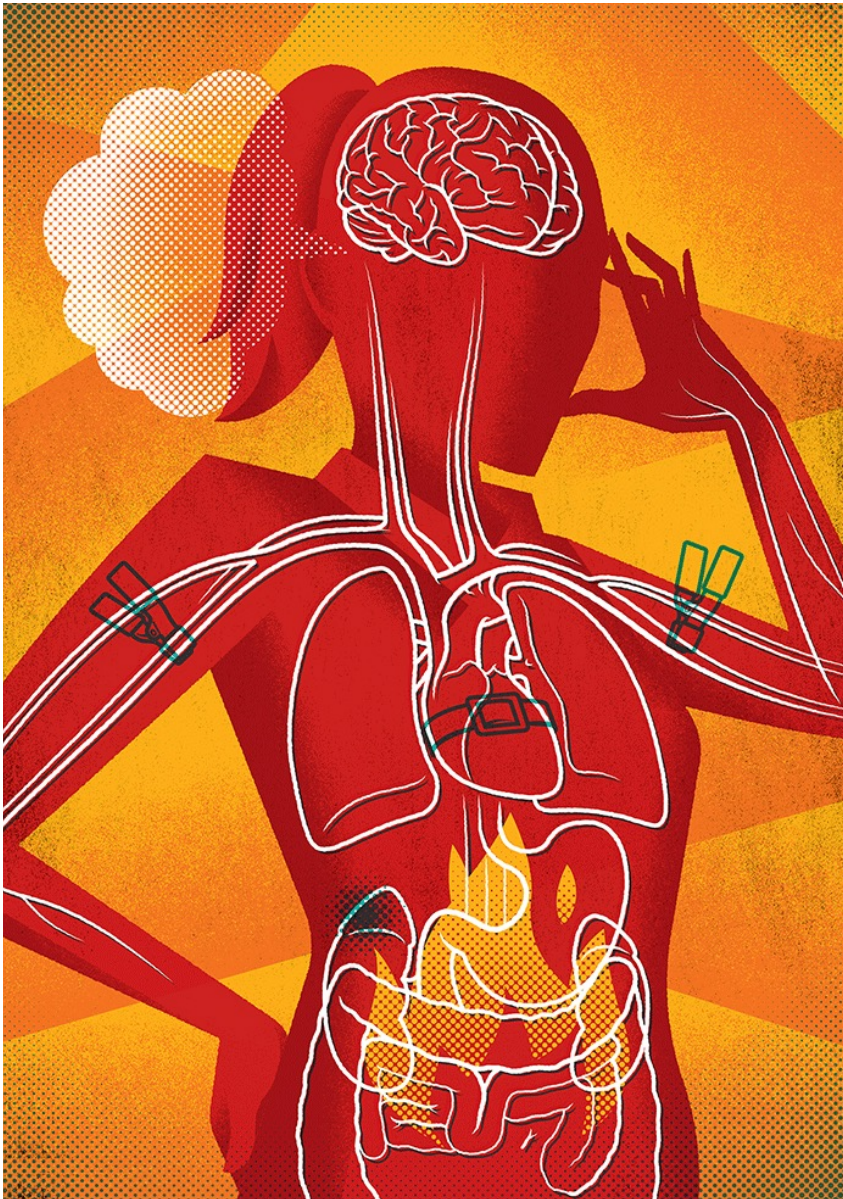
DÉCONSTRUIRE SON STRESS, UN INGRÉDIENT À LA FOIS.



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.
Dispute conjoint(e) VOUS	X			X
Dispute conjoint(e) VOTRE CONJOINT(E)		X	X	
Maladie parent	X	X	X	
Commentaires du beau-frère	X	X		X

C'est la même chose pour le stress



-Repos

-On tente de comprendre ce qui s'est passé

-Reprise graduelle



Accepter de s'adapter
au stressueur

**Et comme la
personne qui court,
on accepte d'avoir
de nouvelles blessures de
stress**

On continue d'avancer
en reprenant notre
programme de
rétablissement....
à chaque fois qu'on se
blesse !



www.stresshumain.ca



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

[LE STRESS](#)

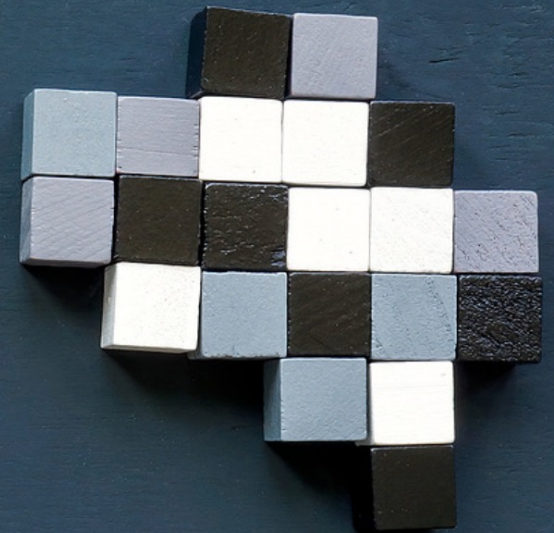
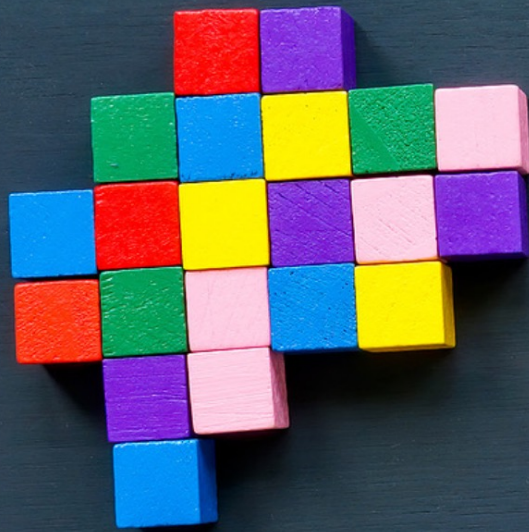
[STRESS ET VOUS](#)

[CHERCHEURS](#)

[PROGRAMMES](#)

[LABORATOIRE D'ANALYSE](#)

[À PROPOS](#)



Mammoth Magazine : édition 26

Concevoir le stress comme un allié, vraiment?
Regard sur les préconceptions de stress

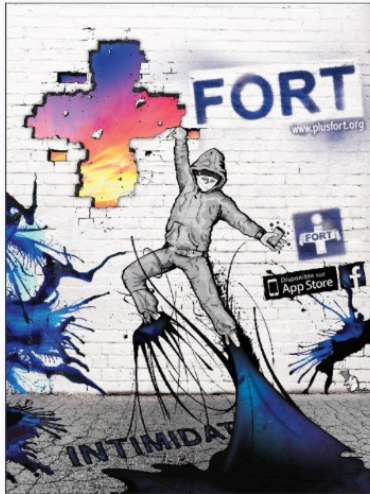
EN SAVOIR PLUS

SONIA
LUPIEN
P.H.D.
CONFÉRENCIÈRE

stress devient nécessaire

18 Mars 2020

Partis bien avant que l'Organisation mondiale de la Santé ne déclare la pandémie...



Jeunes de 12 à 16 ans recherchés!

23 Août 2019

Il a été démontré par plusieurs chercheurs qu'écouter de la musique a des...



Votre chien pourrait-il vous aider à combattre votre stress?

La relation paternelle à l'adolescence : Un effet bénéfique sur la réponse de stress

31 Janvier 2020

Récemment, une étude américaine s'est intéressée au rôle que peuvent jouer les pères...



Le multitâche, une source de stress contre-productive

18 Mars 2019

Qui ne s'est jamais senti débordé ? Réaliser plusieurs tâches simultanément, ou ce qu'on...



Une jeune allumée, un travail de qualité!

12 Février 2019

Voici une excellente capsule de vulgarisation scientifique intitulée « Le stress et l'anxiété...

L'intelligence émotionnelle: un facteur de protection contre le stress et l'anxiété sociale de nos adolescents?

3 Octobre 2019

À ce jour, il a été démontré qu'une intelligence émotionnelle élevée était associée...



Écouter de la musique dans un contexte social, un bon moyen de réduire sa réponse de stress ?

12 Juin 2019

Il a été démontré par plusieurs chercheurs qu'écouter de la musique a des...



Humour, stress et épuisement professionnel

21 Janvier 2019

Vos collègues et votre patron n'apprécient pas votre humour ? Dommage, car il...

MAMMOUTH MAGAZINE

LE MAGAZINE
OFFICIEL
DU CENTRE
D'ÉTUDES SUR
LE STRESS
HUMAIN

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



Le sport, notre allié contre le stress?

Éditorial

Marie-France Marin, Ph.D.
Sonia Lupien, Ph.D.

Chers lecteurs et lectrices,

Au moment d'écrire ces lignes, la rentrée scolaire bat son plein. Nous venons toutes deux de sortir d'une vague d'entrevues médiatiques en lien avec la COVID et de parler à qui veut l'entendre de l'importance de bien reconnaître son stress en ces temps historiques, mais surtout de bien négocier la réponse de stress au fur et à mesure qu'elle se présente à nous. La question initiale que nous nous sommes évidemment posée: devrait-on faire un Mammouth Magazine sur le stress de la COVID? La réponse spontanée: évidemment! Par contre, avec un peu de recul, nous sommes venues à la conclusion que nous avions déjà produit beaucoup de matériel pour aider à comprendre et négocier le stress en contexte de pandémie! Inutile de dupliquer ce contenu et de se répéter. Nous avons donc rassemblé les textes et les capsules vidéos qui ont été produits par l'équipe du Centre d'études sur le stress humain. Nous vous invitons à visiter le lien suivant et à le garder dans vos favoris – qui sait, cela pourrait vous être utile dans les semaines et mois à venir!
<https://www.stresshumain.ca/ressources-stress-covid-19/>

Pour ceux et celles d'entre vous qui sont des adeptes du Mammouth Magazine, vous savez à présent que la vie comporte son lot d'événements stressants et que la meilleure façon de naviguer le tout est de prendre les moyens pour éviter que la réponse de stress nous submerge et nous envahisse.

Et pour plusieurs, le sport est une façon tout indiquée de contrer les effets de la réponse de stress. Nous souhaitons initialement publier ce numéro au début du printemps, car c'est souvent à ce moment que nous avons le goût de nous remettre à l'entraînement ou de profiter des espaces verts pour bouger davantage. Le mammouth de la COVID étant bien présent dans notre quotidien, nous avons cru bon d'attendre un peu avant de vous présenter ce numéro sur le stress et le sport. Après quelques mois de confinement et de télétravail à négocier plusieurs mammouths, nous sommes convaincues plus que jamais que le sport peut définitivement être un allié pour contrôler la réponse de stress.

Le stress: ce qui se cache de l'autre côté de la médaille!

Audrey-Ann Journault, étudiante au doctorat en psychologie, Centre d'études sur le stress humain, Université de Montréal

Il est fréquent d'entendre parler des effets négatifs du stress. Cependant, il est moins commun d'entendre que le stress permet aussi de réaliser des choses extraordinaires. Ces aspects positifs du stress sont pourtant bien connus dans le domaine sportif par les athlètes de haut niveau. Rien de mieux pour aborder le sujet que d'en discuter avec un judoka canadien qui a su utiliser le stress pour se propulser au sommet de son sport et devenir vice-champion olympique: Antoine Valois-Fortier.

du Québec à Montréal. Il ne fait donc aucun doute qu'Antoine a eu plusieurs occasions de valser avec le stress.

Le stress, un moteur de performance puissant

Au cours de sa carrière, Antoine a rapidement compris que le stress possède deux facettes: l'une pouvant nuire à sa performance, et l'autre lui permettant d'atteindre ses objectifs.

En tant qu'athlète, il est parfois facile de se laisser emporter dans une boucle

quotidiennes des athlètes est de transformer ce sentiment en excitation et en hâte envers la performance dudit événement, ainsi que d'être pleinement dans le moment présent lors de celui-ci. Il précise que lorsque l'athlète arrive à se trouver dans cette zone optimale, le sentiment est très spécial et procure des sensations uniques qui lui permettent de réaliser des exploits et de progresser dans sa discipline. Pour Antoine Valois-Fortier, une bonne dose de stress durant le combat lui permet, entre autres, «d'être concentré comme rien d'autre!» En effet, les moments les plus bénéfiques pour sa carrière ont été ceux au cours desquels il arrivait à optimiser son stress. Dès lors, il se sent tellement connecté au moment présent qu'il a la forte impression que tout se passe au ralenti. C'est le signal qu'il est prêt et que son stress travaille pour lui. Ce dernier lui permet d'augmenter ses capacités afin de gagner le combat. C'est d'ailleurs une sensation qu'il se souvient avoir vécue en plein milieu d'un combat aux derniers championnats du monde à Tokyo.

L'un des enseignements qui a été essentiel pour la carrière du judoka et qu'il aimerait transmettre est de ne pas se mentir à soi-même; les événements importants seront toujours empreints d'un niveau important de stress, viser à



Antoine Valois-Fortier en compétition

C'est d'abord pour dépenser son surplus d'énergie que les parents d'Antoine l'ont inscrit au judo dès ses 4 ans. Déjà, à cet âge, le petit Antoine possédait un certain talent. La complexité de la discipline et l'ambiance de calme ont tout de suite suscité son intérêt. Rapidement, cet intérêt s'est transformé en passion. Depuis ses 21 ans, Antoine a pu se classer parmi les meilleurs judokas mondiaux; il a foulé le podium des championnats panaméricains à 8 reprises, celui des championnats du monde à 3 reprises et il a participé aux Jeux Olympiques de 2016 à Rio. L'une de ses plus grandes fiertés est d'avoir réussi à poursuivre ses études tout en y conjuguant sa carrière athlétique. Il est maintenant le détenteur d'un diplôme en kinésiologie de l'Université

En tant qu'athlète, il est parfois facile de se laisser emporter dans une boucle d'anticipation et d'anxiété de performance lorsque des événements importants sont à venir ou que des imprévus surviennent durant les performances. Ces pensées sont très distrayantes et augmentent alors le niveau global de stress ressentit qui devient sous-optimal pour la performance sportive.

d'anticipation et d'anxiété de performance lorsque des événements importants sont à venir ou que des imprévus surviennent durant les performances. Ces pensées sont très distrayantes et augmentent alors le niveau global de stress ressentit qui devient sous-optimal pour la performance sportive. Selon le judoka, l'une des responsabilités importantes et

éliminer celui-ci serait la pire erreur à faire. À la place, il est préférable de l'accepter et de le transformer en excitation. Pour optimiser ce sentiment de stress, il utilise plusieurs stratégies avant chaque combat. Il se concentre sur sa respiration, s'imagine en train de perdre le contrôle, mais de rester calme et de regagner celui-ci pour vaincre.



Sonia Lupien chercheure en neurosciences

13 septembre · 🌐



Les solutions que vous trouvez pour régler vos problèmes.... elles sont additives ou soustractives? Je discute de ce sujet dans ma chronique à Pénélope de Radio-Canada... **En voir plus**

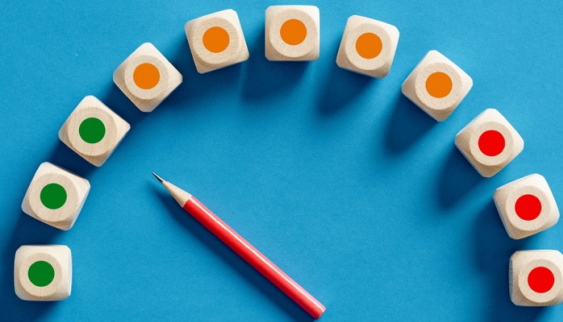


Sonia Lupien chercheure en neurosciences

31 mai · 🌐




Pour ma dernière chronique de la saison à l'émission Pénélope de Radio Canada, je vous offre 5 petits trucs pour un été sans trop de stress! Pour écouter la chronique,... **En voir plus**



STRESS

Tu cherches à mieux contrôler ton **STRESS**?
Moi, j'essaie de l'appivoiser...

Ça se passe sur Instagram pour les 13 ans et plus.

Abonne-toi 



Pour les plus jeunes, découvrez nos courtes bandes dessinées!

Par ici

Initié par le Centre d'études sur le stress humain, Mon stress et moi est un compte Instagram dont les publications racontent comment apprivoiser une créature qui peut sembler incontrôlable : le stress.

L'initiative propose également une série de courtes bandes dessinées destinées aux élèves du primaire.

Mon stress et moi est avant tout destiné aux jeunes, mais n'importe qui peut s'abonner au compte Instagram. Parce que le stress, ça touche tout le monde.



Instagram : [Mon_Stress_et_Moi](#)



Québec 

Fonds de recherche – Nature et technologies
Fonds de recherche – Santé
Fonds de recherche – Société et culture

Sonia Lupien, Ph.D.

Par *Amour*
du
stress

Nouvelle
édition
2020
revue et
augmentée



Plus de
40 000
copies
vendues
de la 1^{ère} édition



Des conclusions scientifiques
Une présentation facile

Chapitres sur :
Trucs hyper-efficaces pour diminuer le stress
Résistance au stress
Rumination, anxiété et dépression
Apprendre à bien stresser
et bien d'autres encore !

Sonia Lupien, Ph.D.
Auteure du livre «Par amour du stress»



Les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant
Les effets de débordement du stress parental sur l'enfant
Que faire pour prévenir cela



Pour demandes de
conférences

sonialupien.com

Sonia Lupien
Ph. D.

Le stress
AU
travail

VS

Le stress
DU
travail



COMMENT RÉINVENTER LE TRAVAIL POUR DIMINUER LE STRESS



LES MEILLEURES
SOLUTIONS DE
TRAVAIL HYBRIDE
PROPOSÉES PAR
LES CHERCHEURS
SCIENTIFIQUES

SONIA
LUPIEN
Ph.D.
CONFÉRENCIÈRE