



in Euro

1,256.2
34,250.000
841.500
952.200
1,205.500
36

Sonia J. Lupien, Ph.D.



LE STRESS AU TRAVAIL



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)



Qu'est-ce que le



Stress : Définition populaire

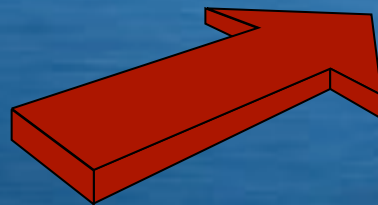


Enfant ou
personne âgée....

Pas Stressée



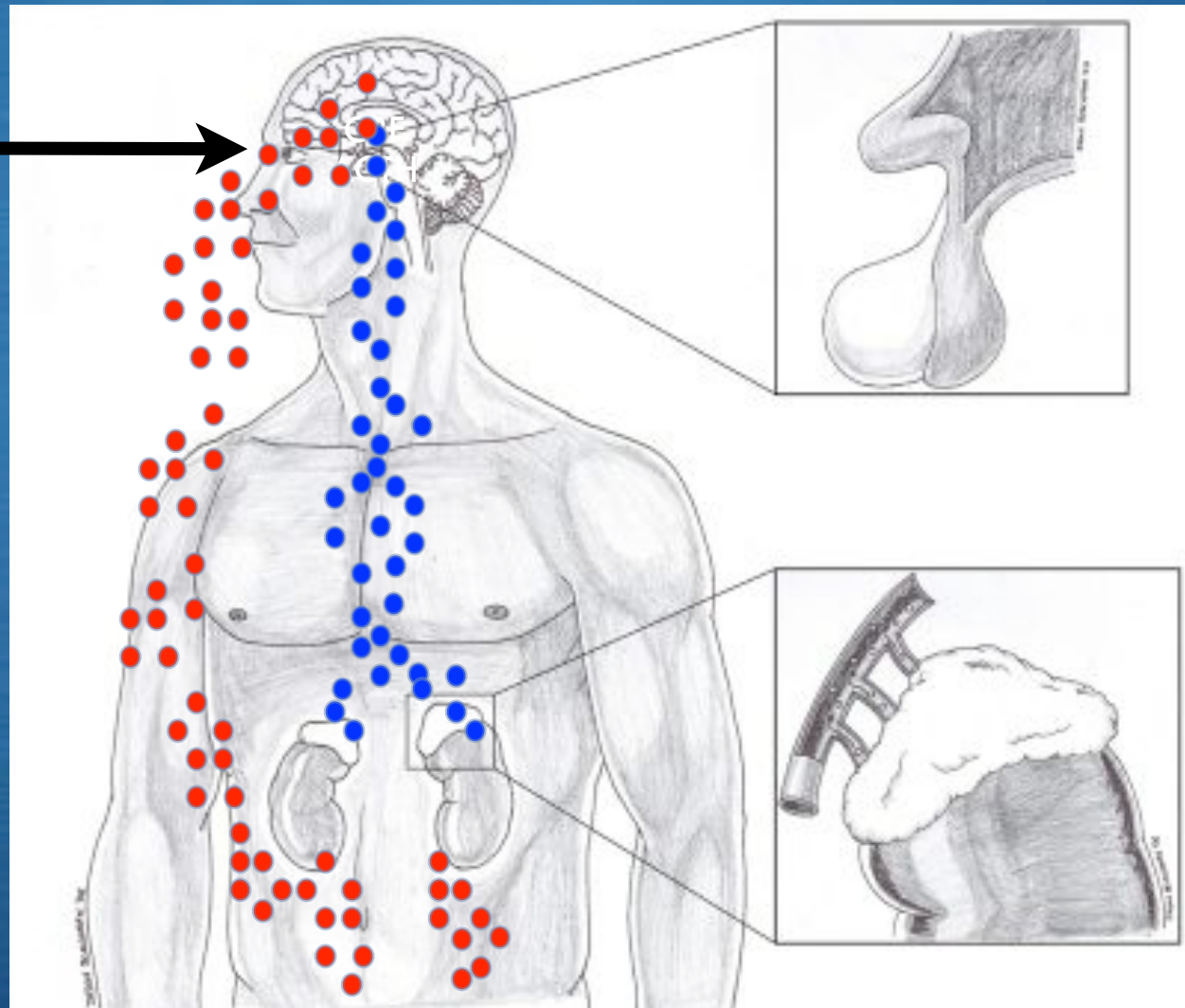
Pression du
Temps



Réponse physique du corps

Dépression
Épuisement professionnel

Stress



La Recette du Stress :

- Contrôle faible
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

Différences
Individuelles

Le stress, c'est du CINÉ!

STRESS:

Qu'est-ce qui
fait répondre le corps?

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,
imprévisible, incontrôlable ou
menaçante pour l'égo



EUSTRESS

⇒ Bon Stress

Interprétation positive
d'une situation qui mène
à une réponse du corps



DÉTRESSE

⇒ Mauvais Stress

Interprétation négative
d'une situation qui mène
à une réponse du corps

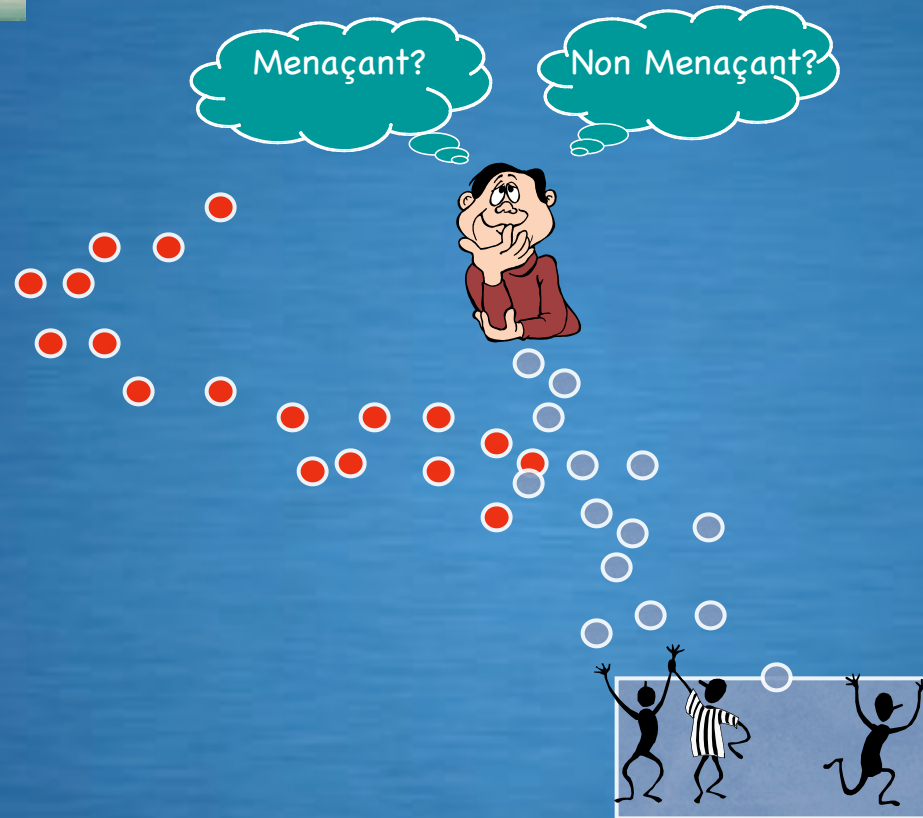


COMMENT DEVIENT-ON 'STRESSÉ(E)'?





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?



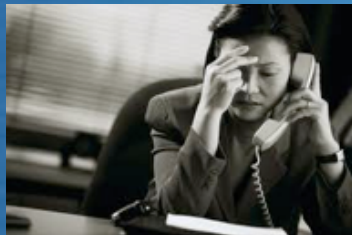
Menaçant?



Menaçant?

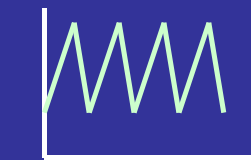


Menaçant?



Dépression Burnout

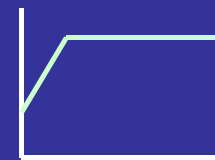
Activation
Chronique des
Hormones
Primaires de
Stress



Réponse Répétée



Manque
Adaptation



Réponse
Prolongée



Réponse
Inadéquate



- Indice Masse Corporelle
- Obésité Troncale
- Rythme Cardiaque
- Cholesterol
- Glucose/Insuline
- Cytokines

Pourquoi y a-t-il plus de gens qui se disent stressés
de nos jours?

Pourquoi le taux d'obésité, de maladies vasculaires,
de diabète est si élevé?

Parce que notre corps ne fait pas la différence
entre un stress absolu et un stress relatif

Préhistoire



Stress Absolu



Perte d'énergie



Nourriture
Difficile

Retour à réserve énergie

Aujourd'hui



Stress Relatif



Perte d'énergie

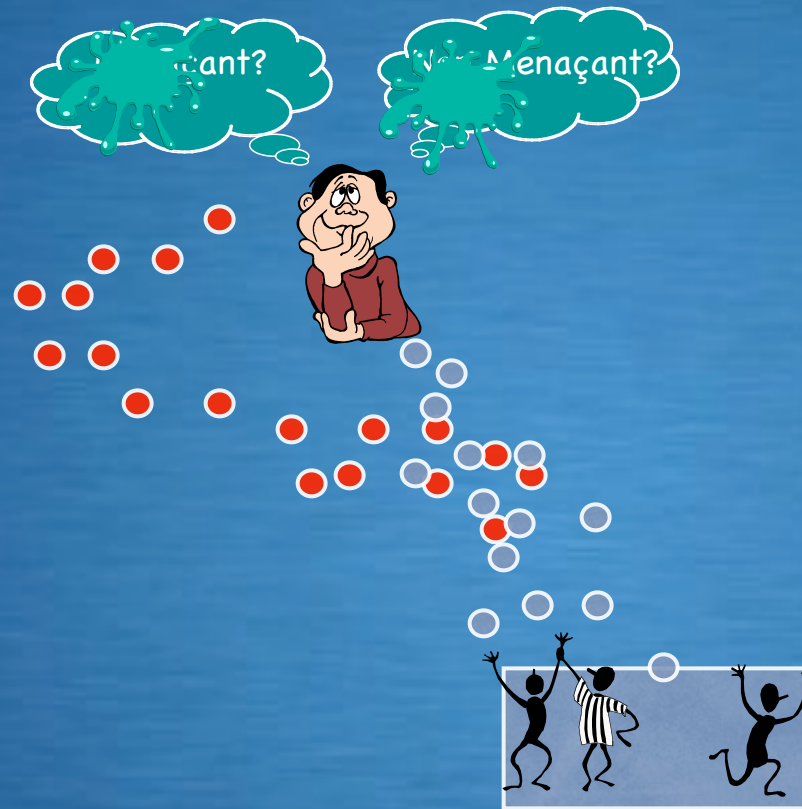


Nourriture
Facile

Dépôt Gras; Obésité Troncale
Insuline-Glucose et Diabète

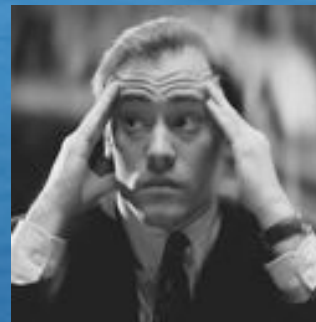
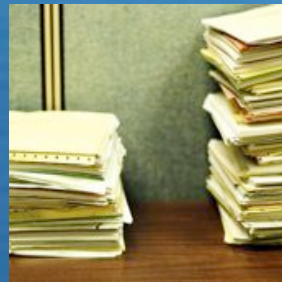
COMMENT PERD-ON LE CONTRÔLE
SUR LE STRESS?

ATTENTION SELECTIVE



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

Stress et Attention Sélective



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

Travailler sur soi

-Éviter....avant de sauter...

-Déconstruire et
Reconstruire le Stress

Utiliser son corps

-Respirez!

-Bougez!

-Le pouvoir du rire
et du sourire

-L'ÉVITEMENT

- Bénéfique à court-terme
- Bénéfique pour certaines situations

- Extrêmement négatif à long-terme
- Meilleur inducteur de stress chronique



Combattre : Déconstruire le stress

Reconnaître la source du stress

- Contrôle faible
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo Menacé

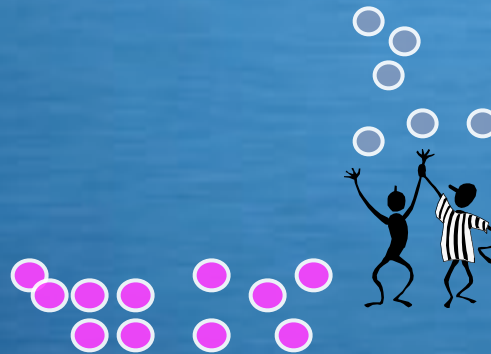
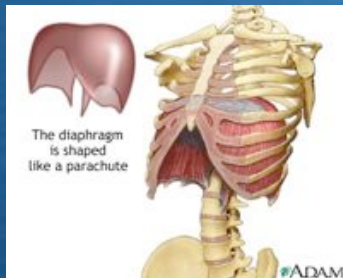
Établir la Résilience

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

UTILISER NOTRE CORPS



Menaçant
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 pensée positive, la bonté, et le sport étaient
l'antidote au stress?



Même nos enfants
en profiteraient!





CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

ACCÈS EMPLOYÉS ET PARTENAIRES

EN

Nous joindre

Devenir membre

Actualités

Glossaire

English

LE STRESS

STRESS ET VOUS

CHERCHEURS

PROGRAMMES

FAQ : LES CHERCHEURS
VOUS RÉPONDENT

À PROPOS
DU CESH

1

2

3

4



PARTICIPANTS RECHERCHÉS

Participer à une étude sur le stress familial

Le Centre d'études sur le stress
humain est actuellement à la
recherche de participants pour trois
études :

1) Étude sur votre famille et du stress

2) Recherche projet (compétences) qui
souffre de dépression

3) Recherche projet (compétences) qui
souffre de cancer



MARMOUTH MAGAZINE

Un magazine dédié aux femmes
stress et santé mentale des femmes



ÉTUDES SUR LE STRESS

Accès des participants
multilingues

Accès aux questionnaires

Chaire sur la santé mentale 
FEMMES & HOMMES

L'ÉQUIPE



Ferrelle Planteur, Ph.D.
Co-directeur

SONDAGE ÉCLAIR

Comprenez que Facebook a un
impact sur votre niveau de stress?

[RÉPONDRE](#)

[Afficher des sondages >](#)

ACTUALITÉS

2 / 3

Dormir votre stress!

Tous les dimanches de l'été, Sonia Lupien, directrice du
Centre de recherche Fernand Seguin et du Centre
d'études sur le stress humain de l'Université Laval
Lafontaine se joindra à l'équipe de l'émission "Du côté
de chez Catherine" présentée sur les ondes de Radio-
Canada pour une chronique spéciale.

[LIRE](#)

[Tous les actualités >](#)

MAMMOUTHMAGAZINE

MAMMOUTHMAGAZINE, Volume 4, 1er Novembre, 2007

MAMMOUTHMAGAZINE

MAMMOUTHMAGAZINE

MAMMOUTHMAGAZINE

LE MAGAZINE OFFICIEL DU CENTRE D'ÉTUDES SUR LE HUMAIN

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 7, octobre 2009

Doug

CIHR IR

e2

Car

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 MAGAZINE OFFICIEL DU CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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.

Un numéro dédié aux hommes
Stress et santé mentale des hommes

Robert-Paul Juster

Traduction: Marie-France Marin

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Avec la collaboration de Robert-Paul Juster, directeur du Centre d'études sur le stress humain.

Selon les stéréotypes masculins qui sont véhiculés, un 'vrai' homme est fort, stoïque et supposément invulnérable. Mais nous savons tous que ce n'est pas le cas et que chaque homme peut craquer, couler et crever.

Le stress chez les

Je suis en 'burnout' : Suis-je en dépression?

Par Camillo Zaccchia, Ph.D., Chef professionnel de Psychologie, Institut Universitaire de Santé Mentale Douglas

Experts au secours : Les jeunes connaissent-ils vraiment les maladies mentales ?

Par Julie-Katia

Stress et détresse chez les hommes : demandent-ils de l'aide ?

À Montréal : Suicide Action - 514 723-4000
Parler au Québec : 1-866-APPELLE (1 866 277-3553)

Dans le courant de mentales, dre à un c

concernant la dépression, la compulsi. Par culer ces idées d'entendre qu'obsessif-comp the ou réalié et d'en appren nous avon c maine de la sa de la situation.

Dépression De nos jours, à 15% des ad

Augmenter de préoccuante, soient inform même, appren du question: 88% des jeun connaissances rent qu'à parti filles que de g

La plupar à la tristesse e pagués de dés tout va mal e

88% des sèdent ce de la dépi

MAMMOUTHMAGAZINE

Stress et détresse chez les hommes : demandent-ils de l'aide ?

À Montréal : Suicide Action - 514 723-4000
Parler au Québec : 1-866-APPELLE (1 866 277-3553)

Dans le courant de mentales, dre à un c

concernant la dépression, la compulsi. Par culer ces idées d'entendre qu'obsessif-comp the ou réalié et d'en appren nous avon c maine de la sa de la situation.

Dépression De nos jours, à 15% des ad

Augmenter de préoccuante, soient inform même, appren du question: 88% des jeun connaissances rent qu'à parti filles que de g

La plupar à la tristesse e pagués de dés tout va mal e

88% des sèdent ce de la dépi

MAMMOUTHMAGAZINE

Stress et détresse chez les hommes : demandent-ils de l'aide ?

À Montréal : Suicide Action - 514 723-4000
Parler au Québec : 1-866-APPELLE (1 866 277-3553)

Dans le courant de mentales, dre à un c

concernant la dépression, la compulsi. Par culer ces idées d'entendre qu'obsessif-comp the ou réalié et d'en appren nous avon c maine de la sa de la situation.

Dépression De nos jours, à 15% des ad

Augmenter de préoccuante, soient inform même, appren du question: 88% des jeun connaissances rent qu'à parti filles que de g

La plupar à la tristesse e pagués de dés tout va mal e

88% des sèdent ce de la dépi

MAMMOUTHMAGAZINE

associations offrent de l'information ainsi que du soutien sous forme de groupe d'entraide. En effet, des services d'écoute et de références, des rencontres individuelles, de couple et familiales aident les adlants à fixer leurs limites, les respecter et les faire respecter.

Dans son livre *Vivre avec une personne dépressive*, D. Beaton met les adlants en garde de ne pas enclencher le cycle infernal: sympathie, frustration, colère, culpabilité et honte. *Sympathie*: l'adlant aime la personne qui souffre, veut l'aider, essaie plusieurs approches qui tombent dans la vide, c'est la *frustration* légitime. La frustration augmente, c'est la *colère*. Lorsqu'elle est exprimée, elle peut mener à la *culpabilité*: je n'avais pas dû, il est si vulnérable. Pour compenser ou se ra-cheter, l'adlant redouble de sympathie et le cycle est repart. Il est donc essentiel pour l'adlant de mettre ses limites et travailler en équipe avec les intervenants et les groupes d'entraide pour éviter de s'isoler.

Que peut-on espérer des PCO dans le futur ?

Étant donné que les hommes vivent leur souffrance différemment des femmes, serait-il une bonne idée d'avoir des services que pour eux? Dans son livre, *Ne me dites surtout pas que ma colère est rose*, Jacques Charland nous confie son rêve ultime: fonder la maison du chaos... Un endroit où tout homme en pleine crise pourrait se réfugier, une sorte de clinique où tout homme aurait le droit de vivre sa colère. Et si c'était une piste de solution?

Comme vous avez pu le constater tout au long de cet article, plusieurs ressources existent pour aider les hommes en détresse ou pour aider leur entourage à leur fournir un certain support. N'avez pas peur de cogner aux portes et de demander de l'aide... En alléguant votre souffrance, vous en bénéficiez évidemment sur un plan personnel, mais vous en ferez également bénéficier tout votre entourage...





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...

Pour Infos sur Conférences

www.sonialupien.com

Participer à nos études

Projet.stress@crfs.rtss.qc.ca

Nadia Durand 514-251-4000 ext. 3240

www.stresshumain.ca

www.passeportsante.net

