



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

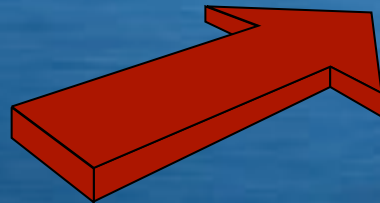


Enfant ou
personne âgée....

Pas Stressée



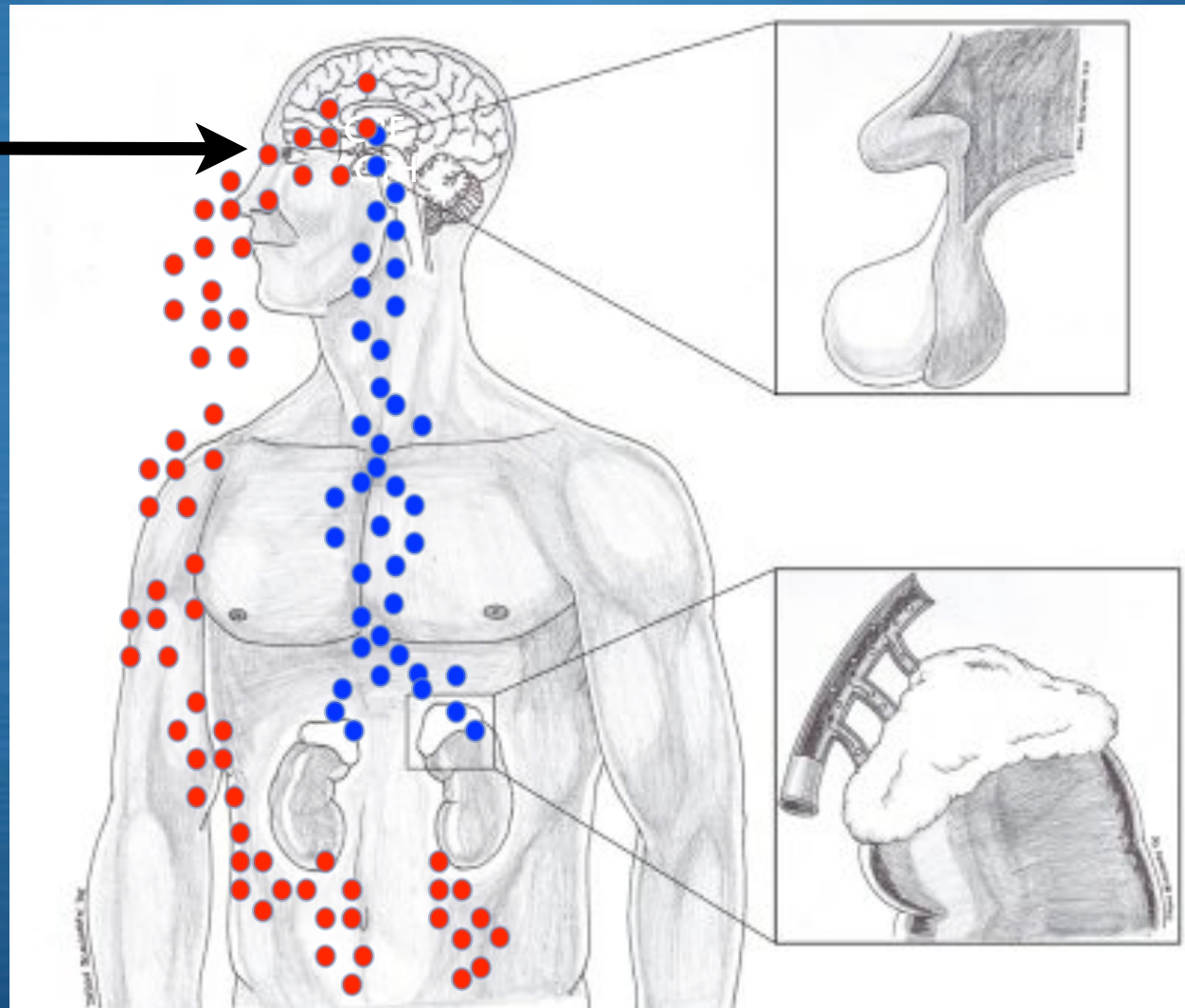
Pression du
Temps



Réponse physique du corps

Dépression
Épuisement professionnel

Stress



La Recette du Stress :

- **C**ontrôle faible
- **I**mprévisibilité
- **N**ouveauté
- **É**go 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

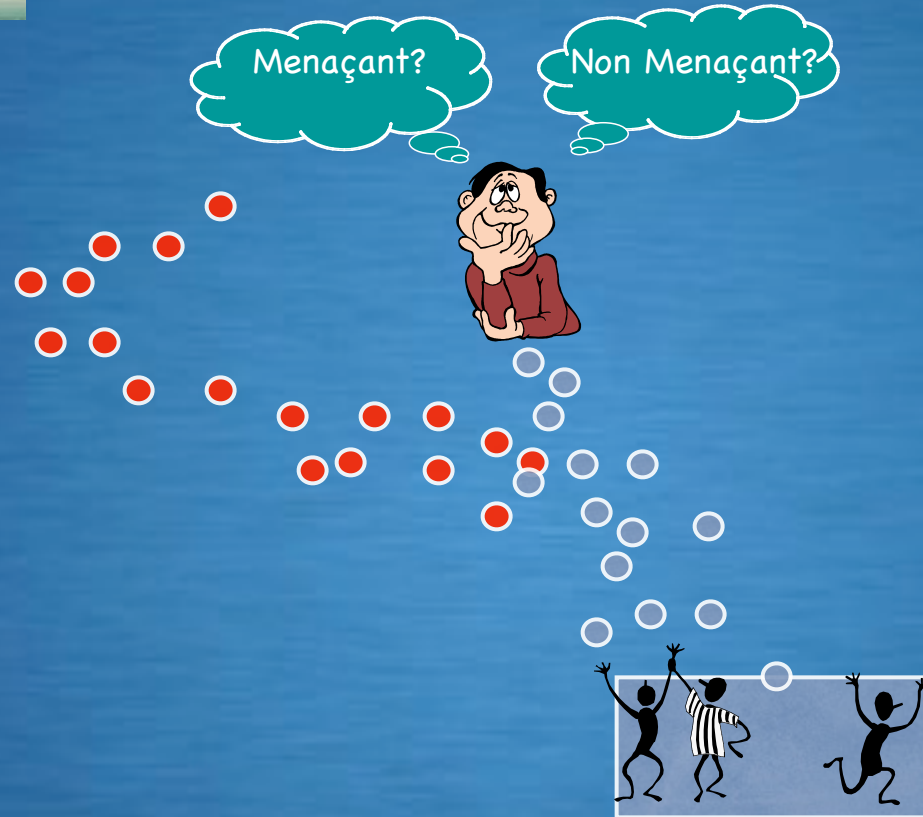


COMMENT DEVIENT-ON 'STRESSÉ(E)'?





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?

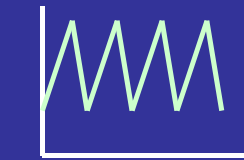


Menaçant?



Dépression Burnout

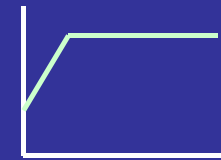
Activation
Chronique des
Hormones
Primaires de
Stress



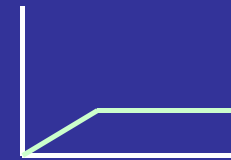
Réponse Répétée



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

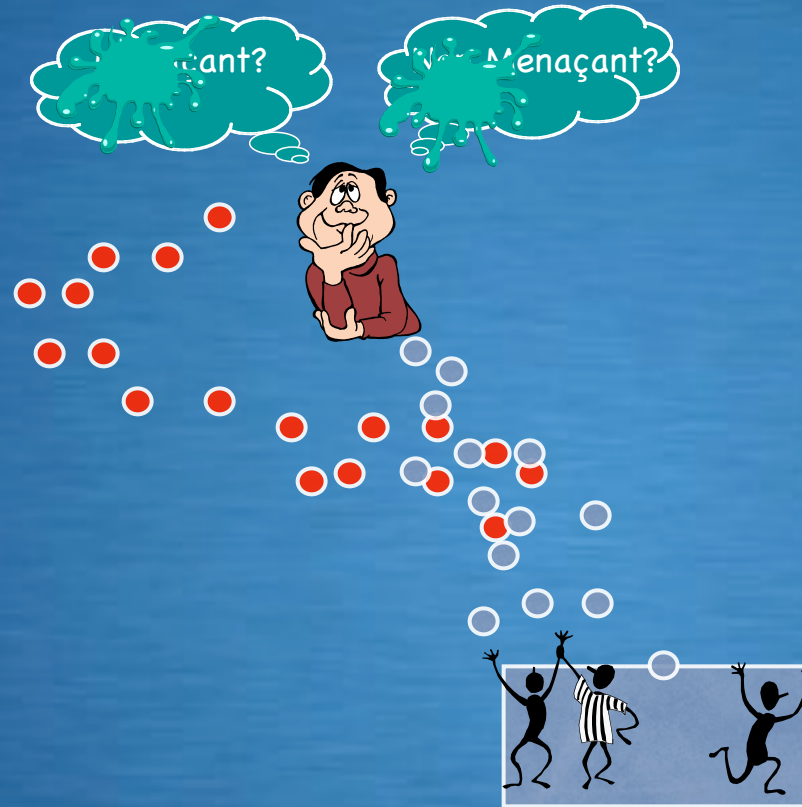


Nourriture
Facile

Dépôt Gras; Obésité Troncale
Insuline-Glucose et Diabète

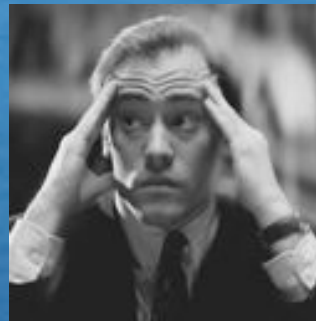
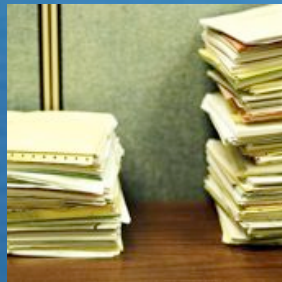
COMMENT PERD-ON LE CONTRÔLE
SUR LE STRESS?

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

- **C**ontrôle faible
- **I**mprévisibilité
- **N**ouveauté
- **É**go Menacé

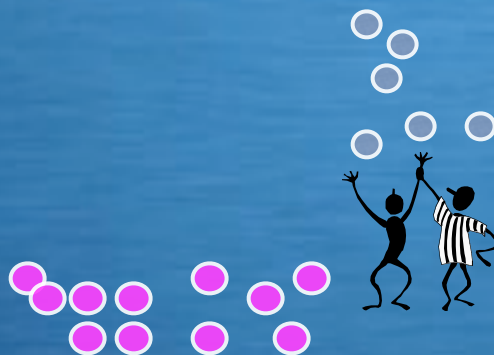
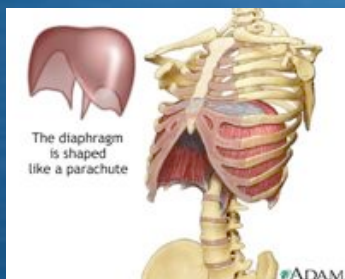
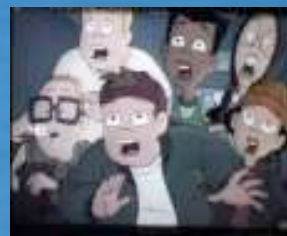
Établir la Résilience

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

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!





- 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 précoce (enfants) sur
souffrance et dépression
- 3) Recherche précoce (enfants) sur
souffrance et cancer



MAMMOUTH MAGAZINE


Un numéro dédié aux femmes
Études et santé mentale des femmes



ÉTUDES SUR LE STRESS

Accès des participants
Institutions

Accès aux questionnaires

Chaire sur la santé mentale 
FEMMES & HOMMES

L'ÉQUIPE



Ferris Ptaszko, Ph.D.
Co-Directeur

SONDAGE ÉCLAIR

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

RÉPONDRE

Accéder aux sondages >

ACTUALITÉS

2 / 3

Compter votre stress!

Tous les dimanches de l'été, Sonia Lupien, directrice du
Centre de recherche Pasquand-Beauchamp et du Centre
d'études sur le stress humain de l'Université Laval et
Lévesque 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

MAMMOUTHMAGAZINE

MAMMOUTHMAGAZINE

MAMMOUTHMAGAZINE, Volume 4, 1er Novembre, 2007

LE MAGAZINE OFFICIEL DU CENTRE D'ÉTUDES SUR LE HUMAIN

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 11, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 15, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 19, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 23, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 27, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 31, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 35, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 39, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 43, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 47, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 51, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 55, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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 59, juin 2011

Le Centre d'études sur le stress humain pour 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



Un numéro dédié aux hommes Stress et santé mentale des hommes

Robert-Paul Inzer
Traduction: Marie-France Marin

Un homme vient avec son lot de complexités. Évidemment, nous ne connaissons pas l'expérience de la grossesse, nous n'avons pas eu à défendre notre place sur le marché du travail, nous n'avons toujours eu le droit de vote et l'accès à l'université et nous n'avons pas à nous associer au petit coin. Quelle chance! D'un autre côté, nous sommes particulièrement sensibles à certains problèmes de santé qui sont différents de ceux qui affectent généralement les femmes. En effet, les hommes sont plus à risque de développer un abus de substance, d'avoir des problèmes de comportement et de se suicider. De plus, nous sommes moins enclins que les femmes à demander de l'aide lorsque le besoin se fait sentir et nous avons davantage tendance à ignorer la douleur qui signale parfois un problème quelconque. 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, crouler et crever.

La santé des hommes est un sujet important qui a été ignoré dans la recherche portant sur les différences sexuelles. Pourquoi donc? Eh bien, à quel point est-il facile pour les hommes de parler de ce genre de sujet sensible? Nous avons tendance à extérioriser plusieurs de nos conflits intérieurs plutôt que de reconnaître leur dynamique importante et complexe. Selon une expression répandue, on dit que les femmes pleurent et que les hommes rient. Cette expression illustre bien la tendance masculine à être gêné de nos problèmes et à les cacher, plutôt que de les pleurer pour exprimer la souffrance qu'ils peuvent causer. Le support que nous recevons de nos amis masculins est souvent similaire, étant donné que nos sentiments de dépression, d'anxiété, d'instabilité ou de désespoir ne représentent pas un sujet de conversation typiquement masculin. Nous avons tendance à ignorer de tels sujets «bizarres» et à boire plutôt quelques pichets de bière avec nos amis en espérant que les choses se placent. Cela peut sembler être un stéréotype masculin

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, crouler et crever.

Le stress chez les

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

Par Camillio Zocchia, 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... Paroisse au Québec... 1-866-APPELLE (1 866 277-3553).

Dans le compartiment de mentales, dre à un c... concernant la dépression, la compas. Par cultes ces idées d'obessif-comp... que le tabagis... et d'en appren... nous avons c... maine de la sa... de la situation

Depression De nos jours, à 15% des ad... d'augmenter c... préoccupante, soient informé, même, appren... du questionn... 88% des jeun... connaissances... ren's qu'à parti... filles que de g...

Comment dire à un proche qu'il a besoin d'aide et l'accompagner dans cette démarche ?

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

Comment dire à un proche qu'il a besoin d'aide et l'accompagner dans cette démarche ?

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

88% des... sédent ce... de la dépi... L'assurance est le premier témoin des changements de comportement chez la personne souffrante. Les conjointes sont souvent alarmées par le fait que leur partenaire ne parle pas et qu'il ne veut pas consulter. Leur stress est d'autant plus grand lorsque les enfants réagissent à la situation et deviennent inquiets. Il faut toujours garder en tête que la maladie affecte non seulement la personne atteinte, mais entraîne également une modification importante de la vie familiale.

verra tout en noir. C'est la même chose pour une personne qui souffre de dépression. Peu importe à quel point la vie peut être belle, amusante et stimulante, la personne déprimée ne voit pas les choses comme tout le monde, puisqu'elle vit à sa façon.

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 aidants à fixer leurs limites, les respecter et les faire respecter.

Dans son livre *Vivre avec une personne dépressive*, Dr Beaton met les aidants en garde de ne pas enclencher le cycle infernal: sympathie, frustration, colère, culpabilité et honte. *Sympathie*: l'aidant 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'aurais pas dû, il est si vulnérable. Pour comprendre ou se racheter, l'aidant redonne de *sympathie* et le cycle est reparti. Il est donc essentiel pour l'aidant de mettre ses limites et travailler en équipe avec les intervenants et les groupes d'entraide pour éviter de s'épuiser.

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 Chartrand 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?

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez également bénéficier tout votre entourage...

Comment 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 éventuellement sur un plan personnel, mais vous en créez 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

