



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

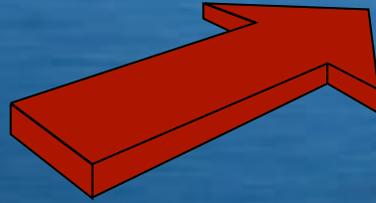


Enfant ou  
personne âgée....

Pas Stressée



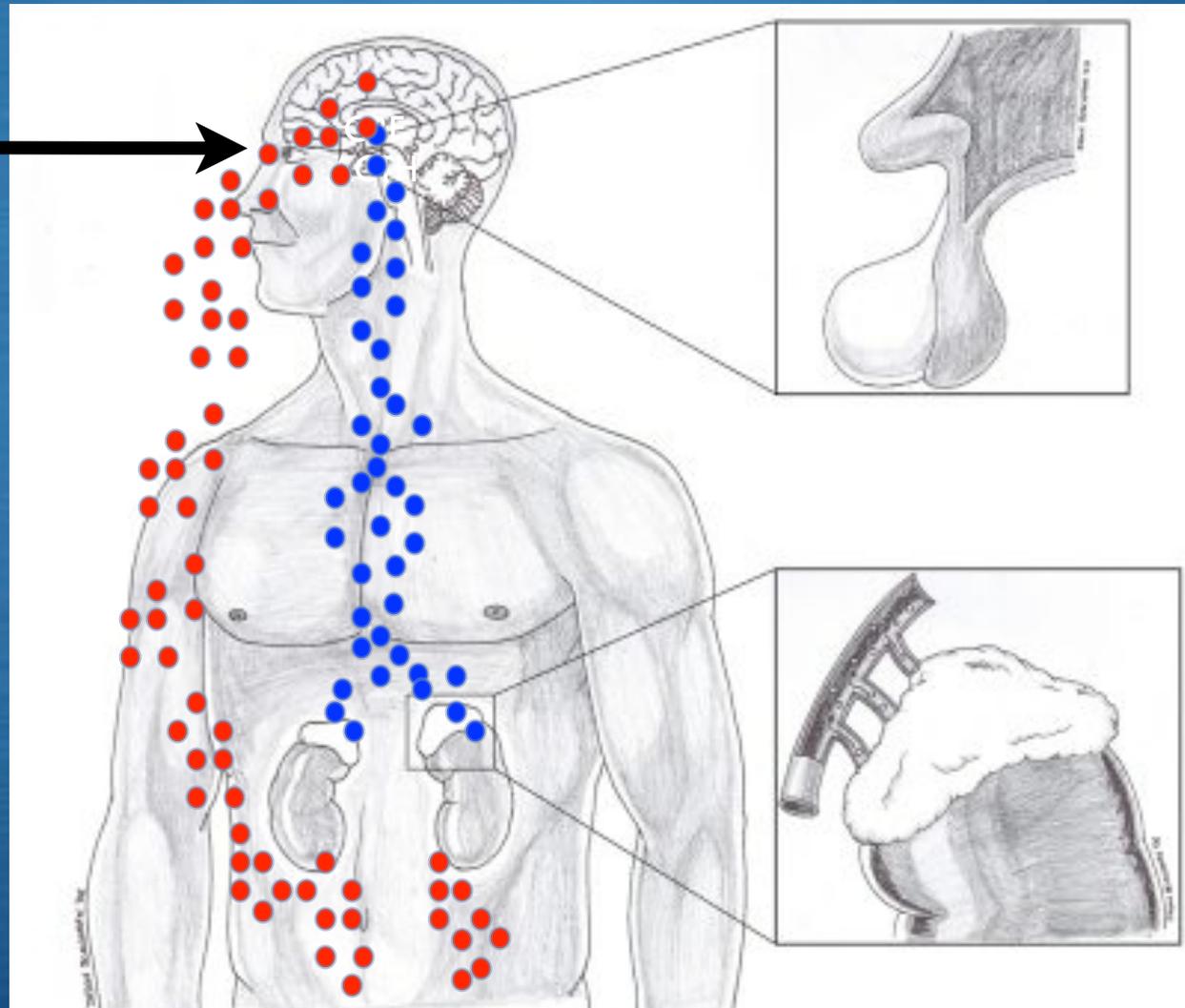
Pression du  
Temps



# 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



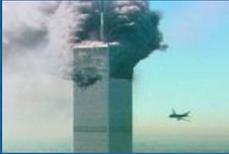
# DÉTRESSE

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

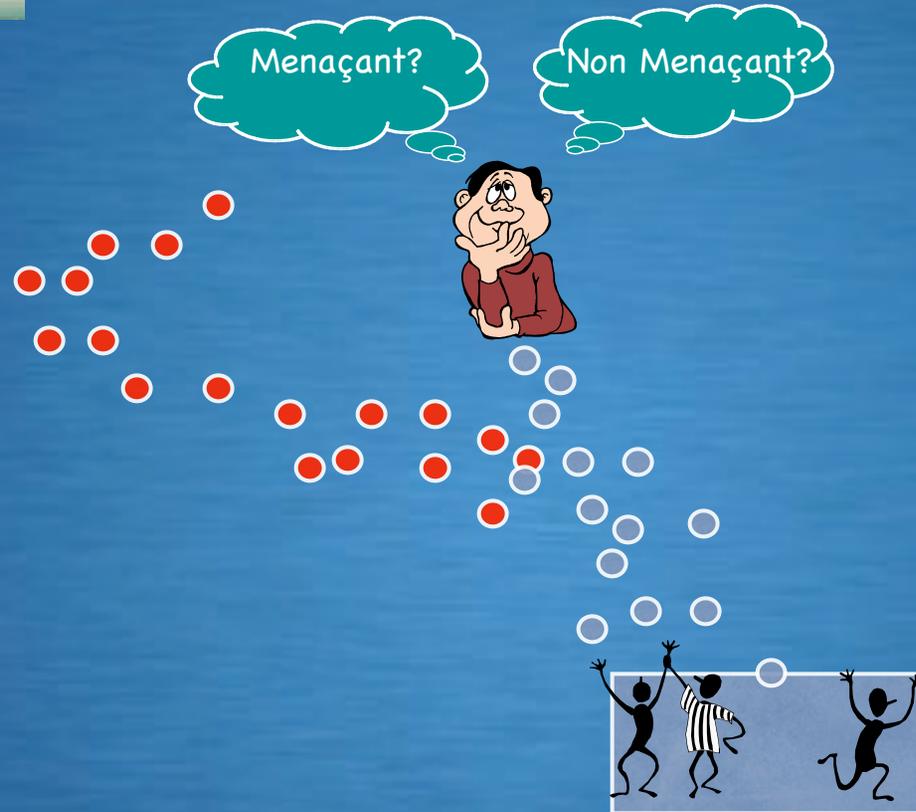


COMMENT DEVIENT-ON 'STRESSÉ(E)'?





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?

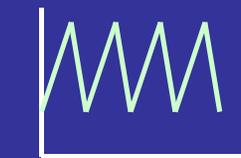


Menaçant?



Dépression    Burnout

Activation  
Chronique des  
Hormones  
Primaires de  
Stress



Réponse Répétée



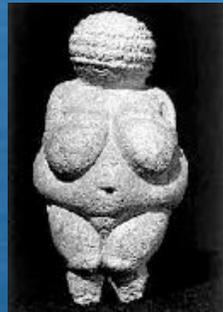
Manque  
Adaptation



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

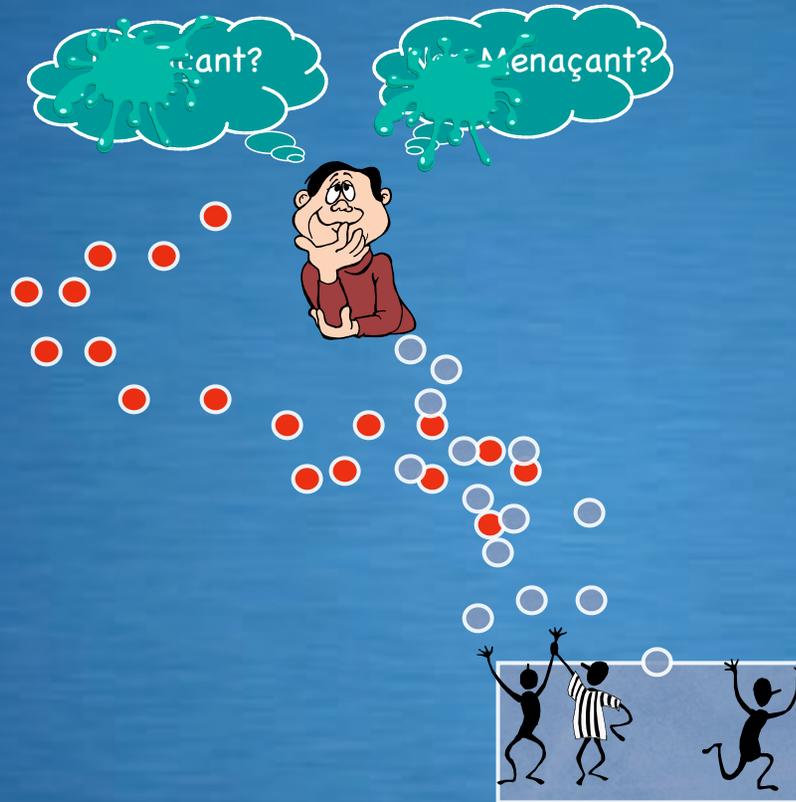


Nourriture  
Facile

Dépôt Gras; Obésité Troncale  
Insuline-Glucose et Diabète

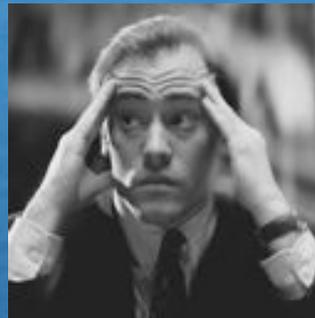
COMMENT PERD-ON LE CONTRÔLE  
SUR LE STRESS?

# 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

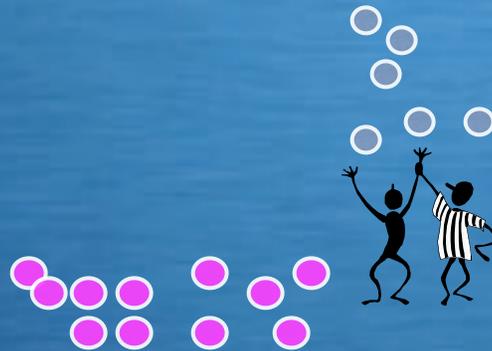
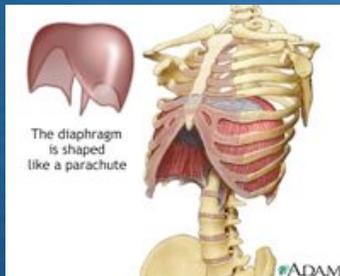
## Établir la Résilience

- 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 présentement à la  
recherche de participants pour trois  
études :

1) Étude sur votre famille et du stress

2) Recherche précoce (enfants) sur  
souffrance au travail

3) Recherche précoce (enfants) sur  
souffrance au travail



**MARMOUTH MAGAZINE**

Un numéro dédié aux femmes  
États et santé mentale des femmes



**ÉTUDES SUR LE STRESS**

Accès des participants  
Institutions

Accès aux questionnaires

Chaire sur la santé mentale  MRC Chair

**FEMMES & HOMMES**

**L'ÉQUIPE**



Ferris Ptaszko, Ph.D.  
Co-Directeur

**SONDAGE ÉCLAIR**

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

**RÉPONDEZ**

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

MAMMOUTHMAGAZINE, no 11, juin 2011

Douglas

CHIR IR

e2

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 11, juin 2011

Douglas

CHIR IR

e2

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'irritabilité 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. Ces différents options de traitement (qu'il soit pharmacologique et/ou sous forme de thérapie) vous seront également proposés. Cette démarche semble particulièrement favorisée, dans le cas où il y a un lien de confiance avec le médecin de famille et lorsque ce dernier est facilement accessible.

Depression De nos jours, à 15% des ad

À Longueuil, Collectif de psychothérapie populaire de la Rivière-Sud

À Laval, Service populaire de psychothérapie de Laval

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

La plupart à la tristesse et pagnés de dés tout va mal et

88% des sédent ce de la dépi

MAMMOUTHMAGAZINE 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.

Fait intéressant, le Centre de crise d'Intervention soutient auprès des hommes suicidaires à l'intention des familles et des intervenants du réseau. En effet, si nous croyons qu'un de nos proches a rapidement besoin d'avoir accès à un service d'intervention intensif sur ce plan, indépendamment de ce qu'il présente comme autre problématique, voici la marche à suivre:

Que peut-on espérer 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 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?

Et les proches dans tout cela ? Les proches de la personne atteinte ne doivent jamais perdre de vue leur propre bien-être. Afin de minimiser l'impact sur la santé physique et mentale ainsi que la vie sociale et professionnelle de toute la famille, on leur recommande de se joindre aux associations de parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale. Ces





Babillard

Publications masquées

Infos

Photos

Politique éditoriale

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](http://www.sonialupien.com)

Participer à nos études

[Projet.stress@crfs.rtss.qc.ca](mailto:Projet.stress@crfs.rtss.qc.ca)

**Nadia Durand 514-251-4000 ext. 3240**

[www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

