



# DÉVELOPPEMENTS ET APPLICATIONS DU PROGRAMME

## La recherche en marche

1

## MAMMOUTH MAGAZINE

MammothMagazine - n. 25 - Automne 2022

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.



Déstresse et Progresse® : quand la science sort du laboratoire pour aider les jeunes!

Éditorial  
Marie-France Morin, Ph. D.  
Sonia Lupien, Ph. D., Directrice du Centre d'études sur le stress humain

Chères lectrices et chers lecteurs,

Pour ce 25<sup>e</sup> du numéro du Mammoth Magazine, nous voulons vous présenter un contenu un peu différent. Nous avons décidé de parler d'un grand succès du Centre d'études sur le stress humain : la mise sur pied du programme DéStresse et Progresse®.

La recherche scientifique est, bien sûr, notre mission première en tant que chercheurs! Nous avons à cœur de trouver des réponses à des questions, de comprendre des phénomènes et de générer des données qui pourront, ultimement, faire une différence pour la population. En publiant nos résultats de recherche, nous espérons bien savoir que ceux-ci soient repris par des décideurs afin qu'ils fassent écho dans la population. Ce n'est malheureusement pas toujours le cas. Au début des années 2000, Dre Sonia Lupien, fondatrice et directrice du Centre d'études sur le stress humain (CESH), a publié des résultats montrant une augmentation significative des hormones de stress

chez les jeunes qui faisaient la transition du primaire vers le secondaire. Bien sûr, toute transition apporte son lot de nouveautés, d'imprévisibilité, une diminution de notre sens de contrôle et parfois, une menace à notre égo (nos fameux ingrédients du stress)! Dans les années qui ont suivi, l'équipe du CESH a donc décidé d'utiliser ces résultats et de proposer le développement d'un programme éducatif sur le stress chez les jeunes qui faisaient cette importante transition scolaire. C'est ainsi qu'est né le programme DéStresse et Progresse.

Comme vous le verrez dans ce numéro, la force réside dans le travail d'équipe. Malgré pas des experts en développement de programmes, nous avons dû apprendre de nos erreurs et prendre le temps de reconnaître et d'écouter les experts et les intervenants du milieu scolaire. Il fallait développer un programme qui répondait à leurs besoins et qui allait pouvoir être déployé dans les classes. Au départ, nous souhaitions intégrer toutes les notions du stress dans le

**Dans cette édition :**

- *DéStresse et Progresse*® : l'histoire derrière la création et la validation du programme
- *DéStresse et Progresse* évolue en Centre jeunesse : des retombées écosystémiques pour les jeunes, leur famille et les équipes d'intervenants
- Adaptation de *DéStresse et Progresse* pour différentes clientèles et différents contextes en Centre jeunesse : processus et résultats
- *DéStresse et Progresse* en chiffres et en adaptations

TÉLÉCHARGER

[Retour](#)

\* Le résultat est imprimé dans ce numéro pour aller à la lecture de la table, mais bien évidemment, l'ensemble de la table s'applique aux présentations, présentations, etc.

https://www.stresshumain.ca/item/mammoth-magazine-numero-25-automne-2022/

2

# COLLABORATION AVEC LE CENTRE JEUNESSE DE MONTRÉAL – INSTITUT UNIVERSITAIRE

Objectif: Tester la faisabilité, intérêt du milieu

- Adaptation du programme
- Administration auprès de 4 unités d'hébergement (12-14 ans, TC)
- Évaluation des effets
- Documentation de la mise en place



Le prix Pratiques novatrices a récompensé DÉ-STRESSE ET PROGRESSE des équipe Oasis, Entreprise, Port-Joli et Sophie Massé du CE|DTC.

3

**Semaine 1**

**Semaine 4**

**Suivi de programme**

**Détresse et Progrèsse**

**2011**

## Adaptations

### Pourquoi le corps fabrique de l'énergie quand tu es stressé ?

Fuir

### Détresse et Progrèsse

**Les ingrédients du stress**

S: Saisir du contrôle facile  
P: Personnalité menacée  
I: Imprévisibilité  
N: Nouveauté

**Plan A**

**Plan B**

**Plan C**

**Plan D**

**Plan E**

**Plan F**

**Plan G**

**Plan H**

**Plan I**

**Plan J**

**Plan K**

**Plan L**

**Plan M**

**Plan N**

**Plan O**

**Plan P**

**Plan Q**

**Plan R**

**Plan S**

**Plan T**

**Plan U**

**Plan V**

**Plan W**

**Plan X**

**Plan Y**

**Plan Z**

**Plan AA**

**Plan AB**

**Plan AC**

**Plan AD**

**Plan AE**

**Plan AF**

**Plan AG**

**Plan AH**

**Plan AI**

**Plan AJ**

**Plan AK**

**Plan AL**

**Plan AM**

**Plan AN**

**Plan AO**

**Plan AP**

**Plan AQ**

**Plan AR**

**Plan AS**

**Plan AT**

**Plan AU**

**Plan AV**

**Plan AW**

**Plan AX**

**Plan AY**

**Plan AZ**

**Plan BA**

**Plan BB**

**Plan BC**

**Plan BD**

**Plan BE**

**Plan BF**

**Plan BG**

**Plan BH**

**Plan BI**

**Plan BJ**

**Plan BK**

**Plan BL**

**Plan BM**

**Plan BN**

**Plan BO**

**Plan BP**

**Plan BQ**

**Plan BR**

**Plan BS**

**Plan BT**

**Plan BU**

**Plan BV**

**Plan BW**

**Plan BX**

**Plan BY**

**Plan BZ**

**Plan CA**

**Plan CB**

**Plan CC**

**Plan CD**

**Plan CE**

**Plan CF**

**Plan CG**

**Plan CH**

**Plan CI**

**Plan CJ**

**Plan CK**

**Plan CL**

**Plan CM**

**Plan CN**

**Plan CO**

**Plan CP**

**Plan CQ**

**Plan CR**

**Plan CS**

**Plan CT**

**Plan CU**

**Plan CV**

**Plan CW**

**Plan CX**

**Plan CY**

**Plan CZ**

**Plan DA**

**Plan DB**

**Plan DC**

**Plan DD**

**Plan DE**

**Plan DF**

**Plan DG**

**Plan DH**

**Plan DI**

**Plan DJ**

**Plan DK**

**Plan DL**

**Plan DM**

**Plan DN**

**Plan DO**

**Plan DP**

**Plan DQ**

**Plan DR**

**Plan DS**

**Plan DT**

**Plan DU**

**Plan DV**

**Plan DW**

**Plan DX**

**Plan DY**

**Plan DZ**

**Plan EA**

**Plan EB**

**Plan EC**

**Plan ED**

**Plan EE**

**Plan EF**

**Plan EG**

**Plan EH**

**Plan EI**

**Plan EJ**

**Plan EK**

**Plan EL**

**Plan EM**

**Plan EN**

**Plan EO**

**Plan EP**

**Plan EQ**

**Plan ER**

**Plan ES**

**Plan ET**

**Plan EU**

**Plan EV**

**Plan EW**

**Plan EX**

**Plan EY**

**Plan EZ**

**Plan FA**

**Plan FB**

**Plan FC**

**Plan FD**

**Plan FE**

**Plan FF**

**Plan FG**

**Plan FH**

**Plan FI**

**Plan FJ**

**Plan FK**

**Plan FL**

**Plan FM**

**Plan FN**

**Plan FO**

**Plan FP**

**Plan FQ**

**Plan FR**

**Plan FS**

**Plan FT**

**Plan FU**

**Plan FV**

**Plan FW**

**Plan FX**

**Plan FY**

**Plan FZ**

**Plan GA**

**Plan GB**

**Plan GC**

**Plan GD**

**Plan GE**

**Plan GF**

**Plan GG**

**Plan GH**

**Plan GI**

**Plan GJ**

**Plan GK**

**Plan GL**

**Plan GM**

**Plan GN**

**Plan GO**

**Plan GP**

**Plan GQ**

**Plan GR**

**Plan GS**

**Plan GT**

**Plan GU**

**Plan GV**

**Plan GW**

**Plan GX**

**Plan GY**

**Plan GZ**

**Plan HA**

**Plan HB**

**Plan HC**

**Plan HD**

**Plan HE**

**Plan HF**

**Plan HG**

**Plan HH**

**Plan HI**

**Plan HJ**

**Plan HK**

**Plan HL**

**Plan HM**

**Plan HN**

**Plan HO**

**Plan HP**

**Plan HQ**

**Plan HR**

**Plan HS**

**Plan HT**

**Plan HU**

**Plan HV**

**Plan HW**

**Plan HX**

**Plan HY**

**Plan HZ**

**Plan IA**

**Plan IB**

**Plan IC**

**Plan ID**

**Plan IE**

**Plan IF**

**Plan IG**

**Plan IH**

**Plan II**

**Plan IJ**

**Plan IK**

**Plan IL**

**Plan IM**

**Plan IN**

**Plan IO**

**Plan IP**

**Plan IQ**

**Plan IR**

**Plan IS**

**Plan IT**

**Plan IU**

**Plan IV**

**Plan IW**

**Plan IX**

**Plan IY**

**Plan IZ**

**Plan JA**

**Plan JB**

**Plan JC**

**Plan JD**

**Plan JE**

**Plan JF**

**Plan JG**

**Plan JH**

**Plan JI**

**Plan JJ**

**Plan JK**

**Plan JL**

**Plan JM**

**Plan JN**

**Plan JO**

**Plan JP**

**Plan JQ**

**Plan JR**

**Plan JS**

**Plan JT**

**Plan JU**

**Plan JV**

**Plan JW**

**Plan JX**

**Plan JY**

**Plan JZ**

**Plan KA**

**Plan KB**

**Plan KC**

**Plan KD**

**Plan KE**

**Plan KF**

**Plan KG**

**Plan KH**

**Plan KI**

**Plan KJ**

**Plan KK**

**Plan KL**

**Plan KM**

**Plan KN**

**Plan KO**

**Plan KP**

**Plan KQ**

**Plan KR**

**Plan KS**

**Plan KT**

**Plan KU**

**Plan KV**

**Plan KW**

**Plan KX**

**Plan KY**

**Plan KZ**

**Plan LA**

**Plan LB**

**Plan LC**

**Plan LD**

**Plan LE**

**Plan LF**

**Plan LG**

**Plan LH**

**Plan LI**

**Plan LJ**

**Plan LK**

**Plan LL**

**Plan LM**

**Plan LN**

**Plan LO**

**Plan LP**

**Plan LQ**

**Plan LR**

**Plan LS**

**Plan LT**

**Plan LU**

**Plan LV**

**Plan LW**

**Plan LX**

**Plan LY**

**Plan LZ**

**Plan MA**

**Plan MB**

**Plan MC**

**Plan MD**

**Plan ME**

**Plan MF**

**Plan MG**

**Plan MH**

**Plan MI**

**Plan MJ**

**Plan MK**

**Plan ML**

**Plan MM**

**Plan MN**

**Plan MO**

**Plan MP**

**Plan MQ**

**Plan MR**

**Plan MS**

**Plan MT**

**Plan MU**

**Plan MV**

**Plan MW**

**Plan MX**

**Plan MY**

**Plan MZ**

**Plan NA**

**Plan NB**

**Plan NC**

**Plan ND**

**Plan NE**

**Plan NF**

**Plan NG**

**Plan NH**

**Plan NI**

**Plan NJ**

**Plan NK**

**Plan NL**

**Plan NM**

**Plan NN**

**Plan NO**

**Plan NP**

**Plan NQ**

**Plan NR**

**Plan NS**

**Plan NT**

**Plan NU**

**Plan NV**

**Plan NW**

**Plan NX**

**Plan NY**

**Plan NZ**

**Plan OA**

**Plan OB**

**Plan OC**

**Plan OD**

**Plan OE**

**Plan OF**

**Plan OG**

**Plan OH**

**Plan OI**

**Plan OJ**

**Plan OK**

**Plan OL**

**Plan OM**

**Plan ON**

**Plan OO**

**Plan OP**

**Plan OQ**

**Plan OR**

**Plan OS**

**Plan OT**

**Plan OU**

**Plan OV**

**Plan OW**

**Plan OX**

**Plan OY**

**Plan OZ**

**Plan PA**

**Plan PB**

**Plan PC**

**Plan PD**

**Plan PE**

**Plan PF**

**Plan PG**

**Plan PH**

**Plan PI**

**Plan PJ**

**Plan PK**

**Plan PL**

**Plan PM**

**Plan PN**

**Plan PO**

**Plan PP**

**Plan PQ**

**Plan PR**

**Plan PS**

**Plan PT**

**Plan PU**

**Plan PV**

**Plan PW**

**Plan PX**

**Plan PY**

**Plan PZ**

**Plan QA**

**Plan QB**

**Plan QC**

**Plan QD**

**Plan QE**

**Plan QF**

**Plan QG**

**Plan QH**

**Plan QI**

**Plan QJ**

**Plan QK**

**Plan QL**

**Plan QM**

**Plan QN**

**Plan QO**

**Plan QP**

**Plan QQ**

**Plan QR**

**Plan QS**

**Plan QT**

**Plan QU**

**Plan QV**

**Plan QW**

**Plan QX**

**Plan QY**

**Plan QZ**

**Plan RA**

**Plan RB**

**Plan RC**

**Plan RD**

**Plan RE**

**Plan RF**

**Plan RG**

**Plan RH**

**Plan RI**

**Plan RJ**

**Plan RK**

**Plan RL**

**Plan RM**

**Plan RN**

**Plan RO**

**Plan RP**

**Plan RQ**

**Plan RR**

**Plan RS**

**Plan RT**

**Plan RU**

**Plan RV**

**Plan RW**

**Plan RX**

**Plan RY**

**Plan RZ**

**Plan SA**

**Plan SB**

**Plan SC**

**Plan SD**

**Plan SE**

**Plan SF**

**Plan SG**

**Plan SH**

**Plan SI**

**Plan SJ**

**Plan SK**

**Plan SL**

**Plan SM**

**Plan SN**

**Plan SO**

**Plan SP**

**Plan SQ**

**Plan SR**

**Plan SS**

**Plan ST**

**Plan SU**

**Plan SV**

**Plan SW**

**Plan SX**

**Plan SY**

**Plan SZ**

**Plan TA**

**Plan TB**

**Plan TC**

**Plan TD**

**Plan TE**

**Plan TF**

**Plan TG**

**Plan TH**

**Plan TI**

**Plan TJ**

**Plan TK**

**Plan TL**

**Plan TM**

**Plan TN**

**Plan TO**

**Plan TP**

**Plan TQ**

**Plan TR**

**Plan TS**

**Plan TT**

**Plan TU**

**Plan TV**

**Plan TW**

**Plan TX**

**Plan TY**

**Plan TZ**

**Plan UA**

**Plan UB**

**Plan UC**

**Plan UD**

**Plan UE**

**Plan UF**

**Plan UG**

**Plan UH**

**Plan UI**

**Plan UJ**

**Plan UK**

**Plan UL**

**Plan UM**

**Plan UN**

**Plan UO**

**Plan UP**

**Plan UQ**

**Plan UR**

**Plan US**

**Plan UT**

**Plan UU**

**Plan UV**

**Plan UW**

**Plan UX**

**Plan UY**

**Plan UZ**

**Plan VA**

**Plan VB**

**Plan VC**

**Plan VD**

**Plan VE**

**Plan VF**

**Plan VG**

**Plan VH**

**Plan VI**

**Plan VJ**

**Plan VK**

**Plan VL**

**Plan VM**

**Plan VN**

**Plan VO**

**Plan VP**

**Plan VQ**

**Plan VR**

**Plan VS**

**Plan VT**

**Plan VU**

**Plan VV**

**Plan VW**

**Plan VX**

**Plan VY**

**Plan VZ**

**Plan WA**

**Plan WB**

**Plan WC**

**Plan WD**

**Plan WE**

**Plan WF**

**Plan WG**

**Plan WH**

**Plan WI**

**Plan WJ**

**Plan WK**

**Plan WL**

**Plan WM**

**Plan WN**

**Plan WO**

**Plan WP**

**Plan WQ**

**Plan WR**

**Plan WS**

**Plan WT**

**Plan WU**

**Plan WV**

**Plan WW**

**Plan WX**

**Plan WY**

**Plan WZ**

**Plan XA**

**Plan XB**

**Plan XC**

**Plan XD**

**Plan XE**

**Plan XF**

**Plan XG**

**Plan XH**

**Plan XI**

**Plan XJ**

**Plan XK**

**Plan XL**

**Plan XM**

**Plan XN**

**Plan XO**

**Plan XP**

**Plan XQ**

**Plan XR**

**Plan XS**

**Plan XT**

**Plan XU**

**Plan XV**

**Plan XW**

**Plan XX**

**Plan XY**

**Plan XZ**

**Plan YA**

**Plan YB**

**Plan YC**

**Plan YD**

**Plan YE**

**Plan YF**

**Plan YG**

**Plan YH**

**Plan YI**

**Plan YJ**

**Plan YK**

**Plan YL**

**Plan YM**

**Plan YN**

**Plan YO**

**Plan YP**

**Plan YQ**

**Plan YR**

**Plan YS**

**Plan YT**

**Plan YU**

**Plan YV**

**Plan YW**

**Plan YX**

**Plan YY**

**Plan YZ**

**Plan ZA**

**Plan ZB**

**Plan ZC**

**Plan ZD**

**Plan ZE**

**Plan ZF**

**Plan ZG**

**Plan ZH**

**Plan ZI**

**Plan ZJ**

**Plan ZK**

**Plan ZL**

**Plan ZM**

**Plan ZN**

**Plan ZO**

**Plan ZP**

**Plan ZQ**

**Plan ZR**

**Plan ZS**

**Plan ZT**

**Plan ZU**

**Plan ZV**

**Plan ZW**

**Plan ZX**

**Plan ZY**

**Plan ZZ**

4

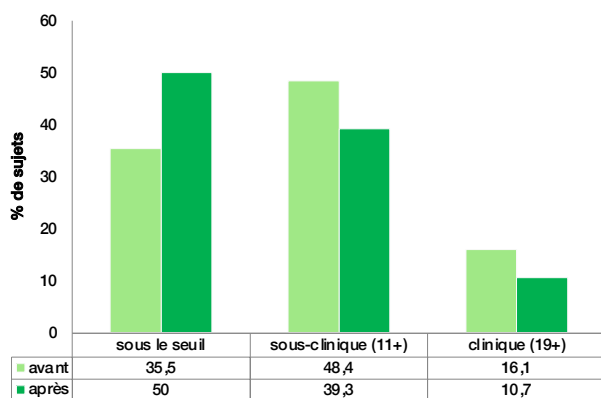
# LE CJM-IU PRÉSENTE SON 1<sup>ER</sup> DOCUMENTAIRE



[http://www.youtube.com/watch?v=yd\\_xXuV2044](http://www.youtube.com/watch?v=yd_xXuV2044)

5

## Évolution des jeunes après le programme *dépression*



**Une diminution significative du nombre de sujets dépassant le seuil clinique**

Chi-Square Tests

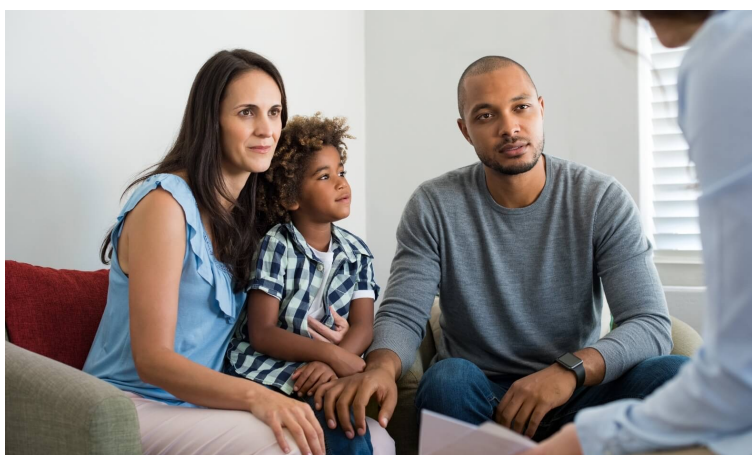
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16,300 <sup>a</sup>	4	,003
Likelihood Ratio	18,628	4	,001
Linear-by-Linear Association	13,458	1	,000
N of Valid Cases	28		

6

# Au Centre Jeunesse – volet parents

Sophie Massé, Julie Camiré

CJ Mauricie Centre du Québec



7

## APPLICATION DU PROGRAMME AUX JEUNES EN SPORT ÉTUDE

A screenshot of a website for the 'Sport-études' program. The website header includes 'Commission scolaire DE SAINT-HYACINTHE' and 'FADETTE école secondaire'. A navigation bar contains 'Accueil', 'Plan du site', 'Pour nous joindre', and 'Recherche'. A blue callout bubble points to a contact email: [Marc.Belisle@USherbrooke.ca](mailto:Marc.Belisle@USherbrooke.ca). Below the bubble is the logo for 'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE'. The website content includes a 'Programmes' sidebar with options like 'Sport-études', 'Concentration soccer', 'Volet soccer', 'Volet arts et musique', 'Volet sciences', 'Classe ressource', and 'Classes préparatoires'. The main content area features a 'Sport-études' section with text: 'Tu excelles dans la pratique de... par ton association sportive ou ton club sportif? Tu as de bons résultats scolaires?' and 'Sport-études Offert à l'école secondaire Fadette, ce programme permet aux élèves athlètes de concilier leurs objectifs sportifs et scolaires.' Below this, it lists 'DISCIPLINES SPORTIVES OFFERTES : Soccer, Judo, Nage synchronisée, Patinage artistique'.

8

## APPLICATION DU PROGRAMME AUX JEUNES AYANT UN TSA



[stephanie.fecteau@uqo.ca](mailto:stephanie.fecteau@uqo.ca)






**11:30** Déstress et progresse, un programme pour enseigner aux adolescents diagnostiqués d'un trouble du spectre de l'autisme à négocier leur stress au quotidien : un projet pilote

Stephanie FECTEAU (UQO - Université du Québec en Outaouais), Pierrieh Plaqueheux (Université de Montréal), Jean-Claude Kaba-Lukusa (Université de Sherbrooke)

Les effets observés dans les compétences sociales inhérentes au trouble du spectre de l'autisme (TSA) deviennent plus apparents à l'adolescence. En plus de percevoir plus de stress que les adolescents sans diagnostic, le stress contribue aux difficultés sociales rencontrées par les personnes ayant un TSA, illustrées par des réactions physiologiques irrégulières en contextes sociaux. Dans le cadre d'un projet pilote, 7 adolescents ayant un TSA ont participé aux 5 ateliers du programme Déstress et progresse destinés à enseigner une meilleure gestion de stress. Les adolescents et les parents ont rempli une série de questionnaires une semaine avant le début des ateliers, 1 semaine suivant la fin de ceux-ci et 5 semaines plus tard. Un potentiel de 24 échantillons de cortisol salivaire par adolescent a été récolté à leur domicile à ces mêmes temps de mesure. Les parents comme les adolescents rapportent des effets positifs. Notamment, les adolescents perçoivent un meilleur contrôle sur leur environnement suivant leur participation. Quant aux parents, ils rapportent moins de comportement de retrait et de symptômes liés à la dépression. Toutefois, les commentaires des parents soulignent des difficultés au niveau de la généralisation des acquis. Les résultats sont discutés selon des recommandations à apporter au programme pour mieux répondre aux besoins et caractéristiques des adolescents, telles que la valorisation du rôle parental en intervention.

[CACHER LE RÉSUMÉ](#)

9




Gouvernement du Canada / Government of Canada

Canada.ca | Services | Ministères | English

Agence de la santé publique du Canada

### Le portail canadien des pratiques exemplaires



Canada

Maladies chroniques

Interventions

Ressources

Sujets de santé

Politiques

Apprendre davantage

Accueil > Pratiques exemplaires et prometteuses > Programme Dé-stresse et progresse©

**Interventions**


Recherche des interventions

Pratiques exemplaires et prometteuses


Méthodes autochtones éprouvées

### Programme Dé-stresse et progresse©


**Catégories**




6-12 YRS





13-18 YRS





ABC 1-2 YRS





9-12 YRS

**Determinants of Health:** Pratiques en matière d'hygiène personnelle et faculté d'adaptation, Relations sociales (y compris celles qui respectent la diversité), Autodétermination, Développement sain durant l'enfance

**Aperçu**

Dé-stresse et progresse© est un programme scolaire éducatif élaboré sur la base des connaissances actuelles sur le stress et la psychoneuroendocrinologie visant à diminuer les niveaux de cortisol et les symptômes dépressifs chez les adolescents sur le point d'entrer à l'école secondaire. Au total, 504 adolescents (260 garçons et 244 filles) en première année d'école secondaire (7e année), âgés de 11 à 13 ans, ont été recrutés dans deux écoles secondaires privées de Montréal, au Québec (Canada). Les élèves participants provenaient de familles au statut socio-économique moyen à élevé et étaient tous francophones. L'école d'intervention était située dans une zone suburbaine de la région de Montréal, tandis que l'école de contrôle était une école en zone urbaine située dans le nord de Montréal.

Les participants suivent cinq ateliers de 40 minutes pendant cinq semaines consécutives :

- Reconnaître le stress : C.I.N.É. (Contrôle faible, Imprévisibilité, Nouveauté, Égo menacé)
- Application du modèle de stress C.I.N.É
- La réaction du corps au stress
- Traiter le stress : Le stress, c'est du C.I.N.É
- L'importance des autres

10



CENTRE HOSPITALIER DE SOINS PSYCHIATRIQUES  
CENTRE D'ÉTUDES SUR  
LE STRESS HUMAIN (CESH)


# Le programme Stress et Compagnie

Pour les adultes en milieu de travail




**STRESS ET  
COMPAGNIE**

11



Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress



© 2012 Stress et Compagnie Tous droits réservés.

Toute reproduction, en tout ou en partie, est strictement défendue sans le consentement explicite de Stress et Compagnie.

Site conçu et hébergé par Communication Webium Inc. et The Urban Assault.

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)

12



STRESS ET COMPAGNIE

VOUS	LE STRESS	VOTRE STRESS	CONTRÔLE DE VOTRE STRESS	LIENS UTILES	QUITTER
	✗	✗	✗	✓	✓

**À propos de vous**

Dans cette section, il vous est demandé de nous parler du stress que vous vivez actuellement ou que vous pourriez vivre.

**Mises en situation**



Imaginez que ces situations, tirées du quotidien, surviennent dans vos vies. À quel point ces situations vous stresseraient-elles ?

**Le stress au travail**



Répondez à ce petit questionnaire très court sur le stress dans votre travail actuel

**Vos situations stressantes**



Identifiez les situations de votre quotidien qui suscitent un niveau de stress élevé

**Contacts**

- Hôpital Louis-H. Lafontaine
- Centre d'études sur le stress humain (CESH)
- Sonia Lupien

© 2012 Stress et Compagnie Tous droits réservés.

Toute reproduction, en tout ou en partie, est strictement défendue sans le consentement explicite de Stress et Compagnie.


Site conçu par Communication Webium Inc. et The Urban Assault



13

Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress



STRESS ET COMPAGNIE

VOUS	LE STRESS	VOTRE STRESS	CONTRÔLE DE VOTRE STRESS	LIENS UTILES	QUITTER
✓	✓	✗	✗	✓	✓

**Le stress**

Voici à votre disposition une base de connaissances issues de la science du stress, et qui vous permettra de comprendre ce qu'est le stress et comment utiliser cette connaissance pour contrôler votre stress au quotidien. Choisissez un clip...

Pour pouvoir continuer, il vous faut regarder, parmi les 9 capsules vidéos, au moins celles qui se nomment :

- Le stress c'est quoi
- Le stress c'est du CINÉ

Le visionnement des autres capsules est laissé à votre discrétion, et vous aidera à mieux comprendre comment on peut devenir malade du stress, et surtout pourquoi il faut le contrôler au quotidien.

Liste d'écoute :

- Le stress c'est quoi
- LE STRESS C'EST DU CINÉ
- Stress et mammouth

Section suivante


**Contacts**

- Hôpital Louis-H. Lafontaine
- Centre d'études sur le stress humain (CESH)
- Sonia Lupien

© 2012 Stress et Compagnie Tous droits réservés.

Toute reproduction, en tout ou en partie, est strictement défendue sans le consentement explicite de Stress et Compagnie.

Site conçu par Communication Webium Inc. et The Urban Assault



14

Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress



Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress

15



Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress

16

**www.stressinc.net**

**STRESS ET COMPAGNIE**

ADHÉREZ À NOTRE PROGRAMME STRESS ET COMPAGNIE et découvrez comment prendre le contrôle de votre stress entre amis, au travail et chez vous!

Accédez au programme      Inscrivez-vous

## Comment ça fonctionne?

### Que faisons nous?

Grâce à une série d'exercices interactifs et hautement éducatifs, vous apprendrez à identifier les sources de votre stress et à élaborer des stratégies pour prendre le contrôle et réduire votre stress au travail.

Stress et Compagnie® est facile à suivre, vous guidant étape par étape tout au long du programme. En aussi peu que deux heures que vous pouvez séparer en autant de blocs que vous le désirez, vous découvrirez vos déclencheurs de stress, un plan d'action personnalisé ainsi que des techniques pour réduire votre stress et contrôler sa chronicité.

Le Centre d'études sur le stress humain a une réputation internationale dans le domaine du stress et détient une expertise dans la production et la validation d'outils scientifiques de prévention du stress chronique

17

# ISO stress

*Institut universitaire  
Jeunes en difficulté*

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'île-de-Montréal

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'île-de-Montréal

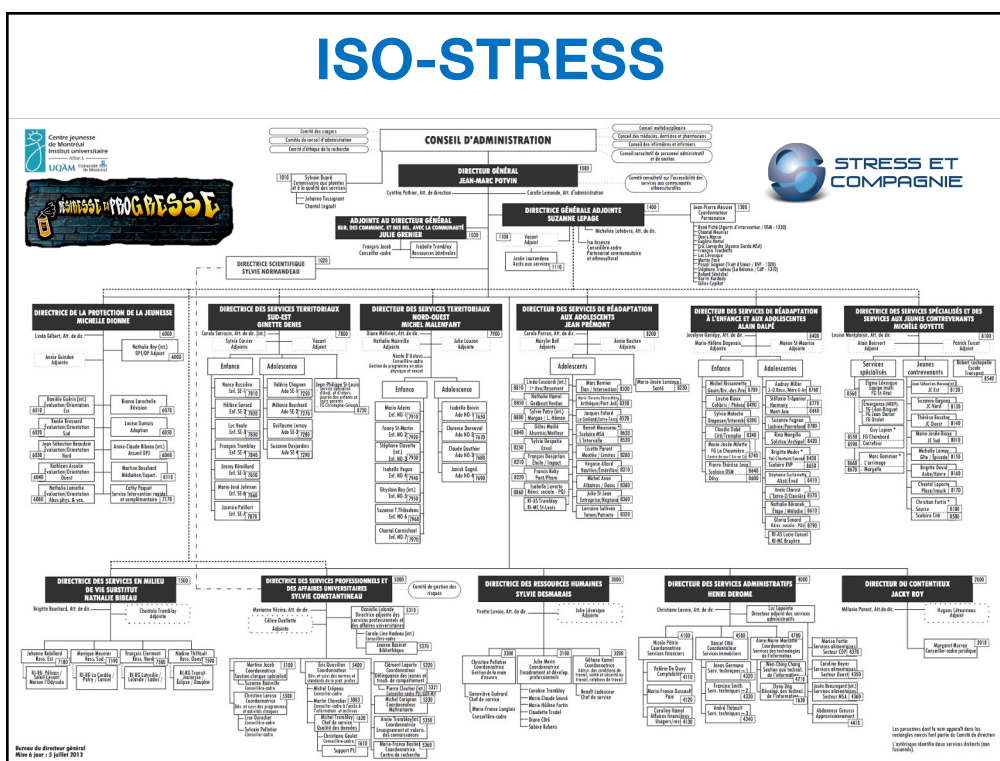
Institut universitaire  
en santé mentale  
de Montréal

CRSH SSHRC

18



19



20

INSTITUT UNIVERSITAIRE JEUNES EN DIFFICULTÉ

→ NODE → ISO-STRESS

- Documentaire "SPIN ton stress" sur le déroulement du projet pilote Déstressé & Progrès 2010-2012
- Vidéo «Centre jeunesse de Montréal — Résultats et retombées du projet pilote "Déstressé et Progrès"»
- Bilan de mi-parcours de la recherche d'impact Iso-stress
- Bilan ISO-Stress et activités associées pages 25 à 33 du «Rapport le programme régional d'innovation en santé mentale»
- Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 1 - Rétrospective de la recherche
- Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 2 - L'état des lieux : aperçu du stress et de la santé psychologique des intervenants avant Iso-stress
- Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 3 - L'état des lieux : aperçu du rapport au travail des intervenants avant Iso-stress
- Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 4 - L'état des lieux : quelques indicateurs de la relation d'aide associés au stress - Données des intervenants avant la participation à Iso-stress
- Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 5 - Impact d'Iso stress chez les intervenants
- Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 6 - Coup d'oeil sur Stress et compagnie
- Conférence « Bilan et résultats préliminaires de recherche Iso-stress » et pdf
- Capsule vidéo « Phénomène de résilience » et pdf
- Iso-stress - Bilan 2015-2020
- Maillage ARC et Iso-stress au bénéfice des jeunes 8 à 14 ans à profil multi problématique complexe, par Marie-Eve Cantin (CIUSSS MCO) Julie Camiré (CIUSSS MCO) et Sophie Massé (IJD). Symposium sur le trauma chez les enfants & adolescents, 2021

<https://iujd.ca/en/node/771>

21

22

• Pour les aidants

**SEMAINE 1**

**O'stress!**

Un volet de l'approche

**Cette semaine, les participants au volet O'stress ont appris...**

**Nous vivons tous des expériences différentes vis-à-vis le stress**

Une personne peut être stressée parce qu'elle craint d'arriver en retard à un rendez-vous important. Une autre personne peut être stressée, parce que son enfant ne veut plus lui parler. Une troisième personne peut être stressée parce que des plans sont annulés au dernier moment. Certains individus ne seront stressés par aucune de ces situations, par contre certains seront stressés si il y a autant de réaction au stress que d'individu. C'est-à-dire que chacun réagit différemment au stress pour une même situation, donc tout le monde ne va pas être stressé par les mêmes situations.

**Il existe une recette universelle du stress**

Quelque soit la situation stressante, quelque votre âge ou le contexte, une situation que vous trouvez stressante va toujours contenir au moins l'un des ingrédients du stress: le sens du Contrôle faible, une menace à sa personnalité (l'Ego), un niveau d'Imprévisibilité, et/ou un élément de Nouveauté.

Plus une situation comprend d'ingrédients, plus vous serez stressé par cette situation.

Un moyen facile de se souvenir de ces 4 ingrédients est de prendre les premières lettres de chacun. On obtient alors: C.I.N.E.

Cette semaine, les participants doivent identifier les situations stressantes qu'ils vivent et identifier les ingrédients qu'elles contiennent.

**Les ingrédients du stress**

C	Contrôle faible
I	Imprévisibilité
N	Nouveauté
E	Ego menacé

Le volet O'stress se déroule en 5 semaines, à raison d'un atelier par semaine. Nous vous informons chaque semaine des thèmes vus par les participants. Ainsi, nous espérons que vous pourrez nous accompagner les participants au cours de leur expérience! Pour toutes questions, n'hésitez pas à contacter la responsable du projet: marie-joelle.cote@univstl.ca

23

- > Présentation du plan du Programme (5 ateliers entre 50 et 75 minutes)
- > Présentation des participants
  - Quel est votre nom ?
  - Quel est votre intérêt à participer aux ateliers d'O'stress?
- > Présentation et signature de l'engagement des participants
- > Présentation du cahier du participant
- > Comment arrivez-vous à l'atelier?

- O'stress
- Exemples adaptés
- Questionnaire sur la sensibilité aux ingrédients du stress

Atelier 1

24

- **Contextualisation des exemples**

Après toute une vie vécue dans une même maison, Pauline et Diane planifient chacune un déménagement prochainement.

Pauline déménagera dans quelques jours. Dans les faits, ce sont ses enfants qui l'ont encouragé à déménager dans une résidence. L'objectif étant de diminuer les tâches ménagères et de se rapprocher d'eux. Donc, en plus de changer de maison, elle vivra dans un nouveau quartier et une nouvelle ville. Puisque ses enfants se sont bien impliqués dans le processus, elle sent qu'elle n'a pas eu tout l'espace pour donner son avis sur la résidence et sur le quartier. Elle ne connaît pas les services à proximité et a eu peu de contacts avec les administrateurs de la nouvelle résidence. Depuis quelques semaines, Pauline éprouve des pertes de mémoire et ressent de nombreuses tensions. Le C.I.N.É. de Pauline : Pour Pauline, la situation est nouvelle, car elle déménagera dans une résidence et un quartier qu'elle connaît peu. La situation est également imprévisible puisqu'elle n'a pas de repère dans cette nouvelle ville. En effet, elle ne connaît pas le quartier et n'a pas de personne-ressource à la résidence. Enfin, Pauline peut également ressentir un manque de contrôle vis-à-vis de la situation. Bien qu'elle ne doute pas des bonnes intentions de ses enfants, leur prise en charge quant aux décisions relatives au déménagement a occasionné une perte de contrôle pour Pauline.

## Atelier 2

25

- **Concept de mobilisation d'énergie, donc pour les faire bouger, s'adapter à leurs capacités adaptatives**

[Au cours de la prochaine activité, les participants sont amenés à identifier les manifestations du corps en réalisant une activité physique, selon leurs capacités (seuls les participants volontaires participent, donc il se peut que vous fassiez l'activité seul(e)! Ce n'est pas grave!). L'activité physique peut prendre diverses formes (une danse twist sur une musique enivrante, des push-ups au mur, une marche rapide dans le local, etc.). Demandez aux participants de prendre leur pouls avant l'exercice (ou le vôtre). Pendant l'activité posez les questions suivantes:]

Suggestions: Débutons une chaîne de générosité dans la résidence...

[Faites une liste d'actions généreuse pouvant être réalisés à la résidence. Demandez qui souhaite commencer la Chaîne de générosité et remettez-lui un « témoin » (voir la carte de la chaîne de générosité ci-dessous). Lancez un défi au groupe: celui de faire une chaîne de bonnes actions dans la résidence. La personne qui a le témoin doit faire une bonne action pour une autre personne et ensuite lui passer le témoin. Le but est de faire le tour de la résidence avec le témoin (il peut y avoir plus d'un témoin selon la grandeur de la résidence. En effet, chaque membre du groupe pourrait recevoir un témoin. Résidents et employés sont invités à participer). De cette façon, chaque résident aura reçu une bonne action et en aura fait une également.]

## Atelier 3

26

- **Disséquer un stresser**

**ACTIVITÉ : Disséquer un problème**

[Présentez des scénarios qui contiennent des éléments du C.I.N.É. Demandez aux participants d'identifier quels éléments/ingrédients sont présents (toute réponse peut être bonne, indépendamment de la justification que le participant donne de son interprétation de la situation). Suggérez ensuite des solutions afin de rendre la situation davantage contrôlable, moins menaçante, moins imprévisible et/ou moins nouvelle.]

*Exemples :*

- Jean-Paul vient tout juste de déménager à la résidence, votre ami l'invite à se joindre à votre groupe.

- Votre fille vous annonce son divorce. Vous devez lui donner un coup de main tout en vous occupant de votre maison et votre conjoint malade.

- Un nouveau préposé entre dans votre chambre ce matin pour vous aider à faire votre toilette

- Vous avez une nouvelle voisine de chambre depuis quelques semaines. Elle ne parle ni français, ni anglais. Elle crie régulièrement et se rend dans votre chambre sans demander la permission d'entrer.



## Atelier 4

27

- L'objectif général de l'atelier 5
  - Acquérir des connaissances sur les concepts de soutien social et de contagion émotionnelle
- Les objectifs spécifiques de l'atelier 5
  - Expliquer la distinction entre le soutien et la pression sociale
  - Expliquer le concept de contagion du stress et ses conséquences
  - Reconnaître les contextes plus sensibles à la contagion stress
  - Identifier des individus avec lesquels le niveau de sensibilité à la contagion du stress est plus élevé



[https://www.youtube.com/watch?annotation\\_id=annotation\\_1646290683&feature=iv&src\\_vid=M3QYDtSbhrA&v=f8OmSWxF6h8](https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_1646290683&feature=iv&src_vid=M3QYDtSbhrA&v=f8OmSWxF6h8)

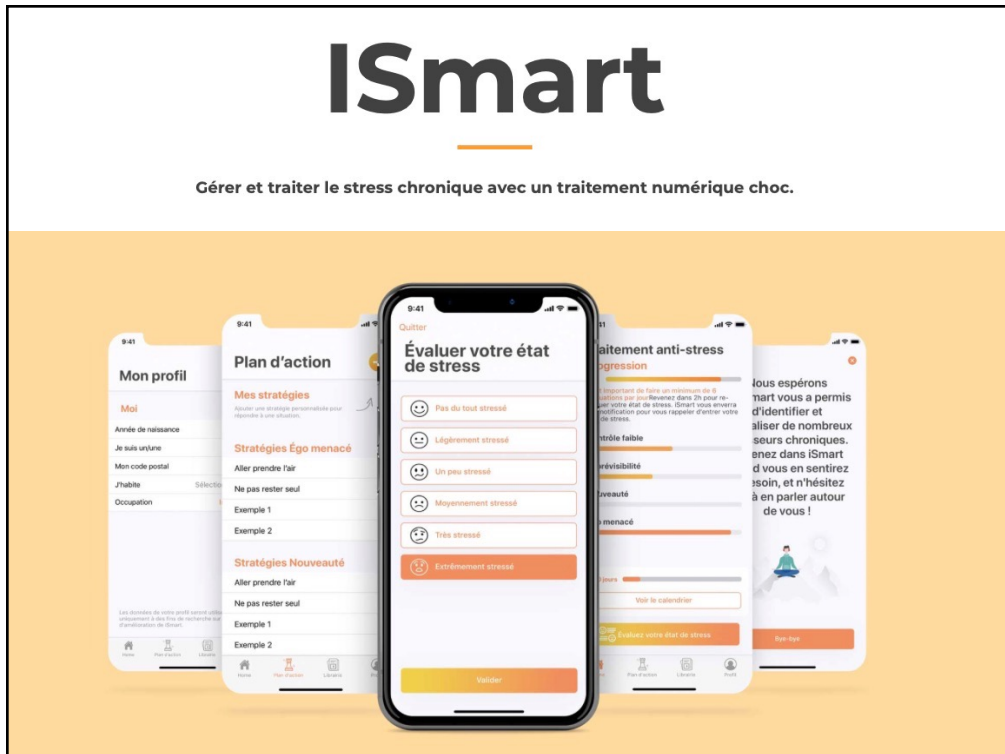
- **Soutien social, support social, porteurs de contagion émotionnelle**

## Atelier 5

28



29



30

# Un peu de science du futur...



32



emoSciens

Veuillez sur vos émotions en continu.

ACCUEIL QUOI COMMENT TECHNO+ QUI CONTACT MÉDIAS FAQ

FR

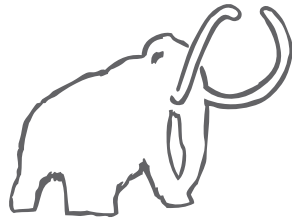
## La technologie au service du bien-être humain.



[En savoir plus >>>](#)

33

# Bonne chasse aux Mammouths dans vos écoles !



CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)