

Bienvenue à la formation Déstresse et Progresse !

**Ceci est un webinaire donc vous ne pouvez pas ouvrir
votre micro ou votre caméra !**

La conférence virtuelle débutera à 10h00

Ne pas oublier !

- Formulaire de consentement que vous avez signé dans lequel vous vous engagez à donner la formation gratuitement à ceux et celles qui en ont besoin :)
- Formation : en PM par Dr Pierrich Plusquellec
Validation et adaptation en Centres Jeunesse
- Questions à la fin de la conférence



Étude sur **LE STRESS & LA COGNITION CHEZ L'ENFANT**

Pour ce projet de recherche, nous
cherchons des enfants:

- Âgés de 8 à 12 ans
- En bonne santé

La participation au projet implique:

- Prises d'échantillons de salive
- Tâches cognitives
- Complétion de questionnaires
par l'enfant et le parent
- Une visite en laboratoire
- Durée de 2h30

COMPENSATION
40\$
EN CARTES CADEAUX
À L'ENFANT
& 10\$ PAR PARENT

etude.anxiete@gmail.com

UNE ÉTUDE DU LABORATOIRE DE
DRE MARIE-FRANCE MARIN, PH.D

 **CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'USMM**
CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

UQÀM

POUR PLUS D'INFORMATION:
ETUDE.ANXIETE@GMAIL.COM


STEAM LAB

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

Le stress des enfants et des adolescents : Le reconnaître pour mieux le contrôler



Sonia J. Lupien, Ph.D.
Directrice

Centre d'études sur le stress humain
www.stresshumain.ca

Droits réservés (Lupien, 2021)

Points de vue d'adultes sur le stress

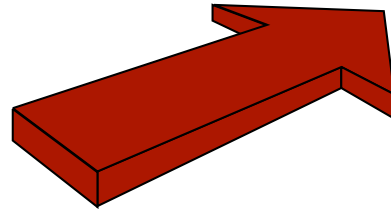


Enfant ou
personne âgée....

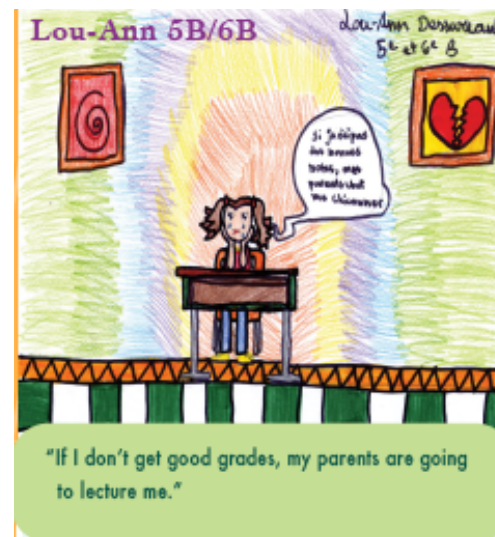
Pas Stressé(e)



Pression du
Temps



Points de vue d'enfants sur le stress

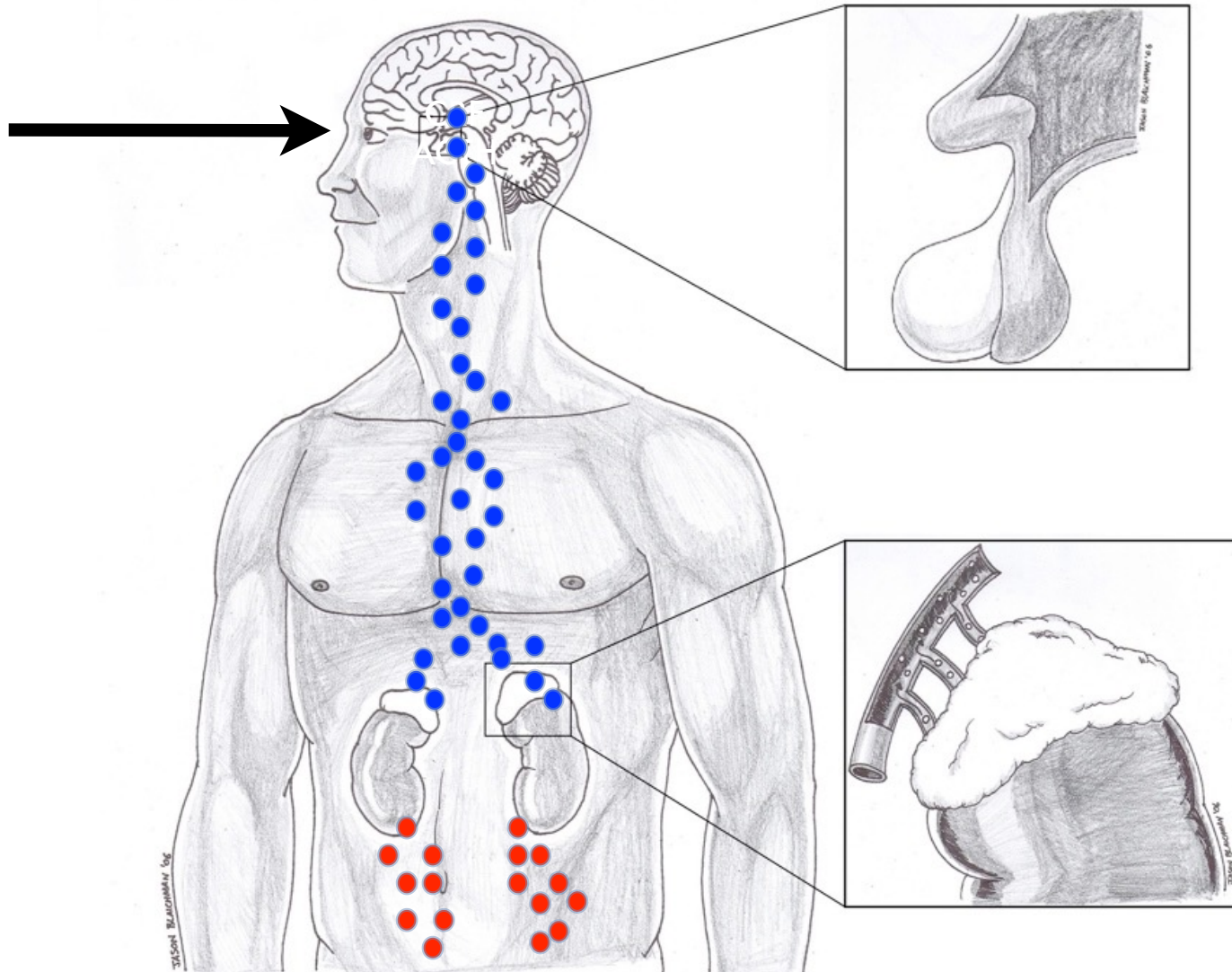


Points de vue des adolescents sur le stress

Le stress te gobe

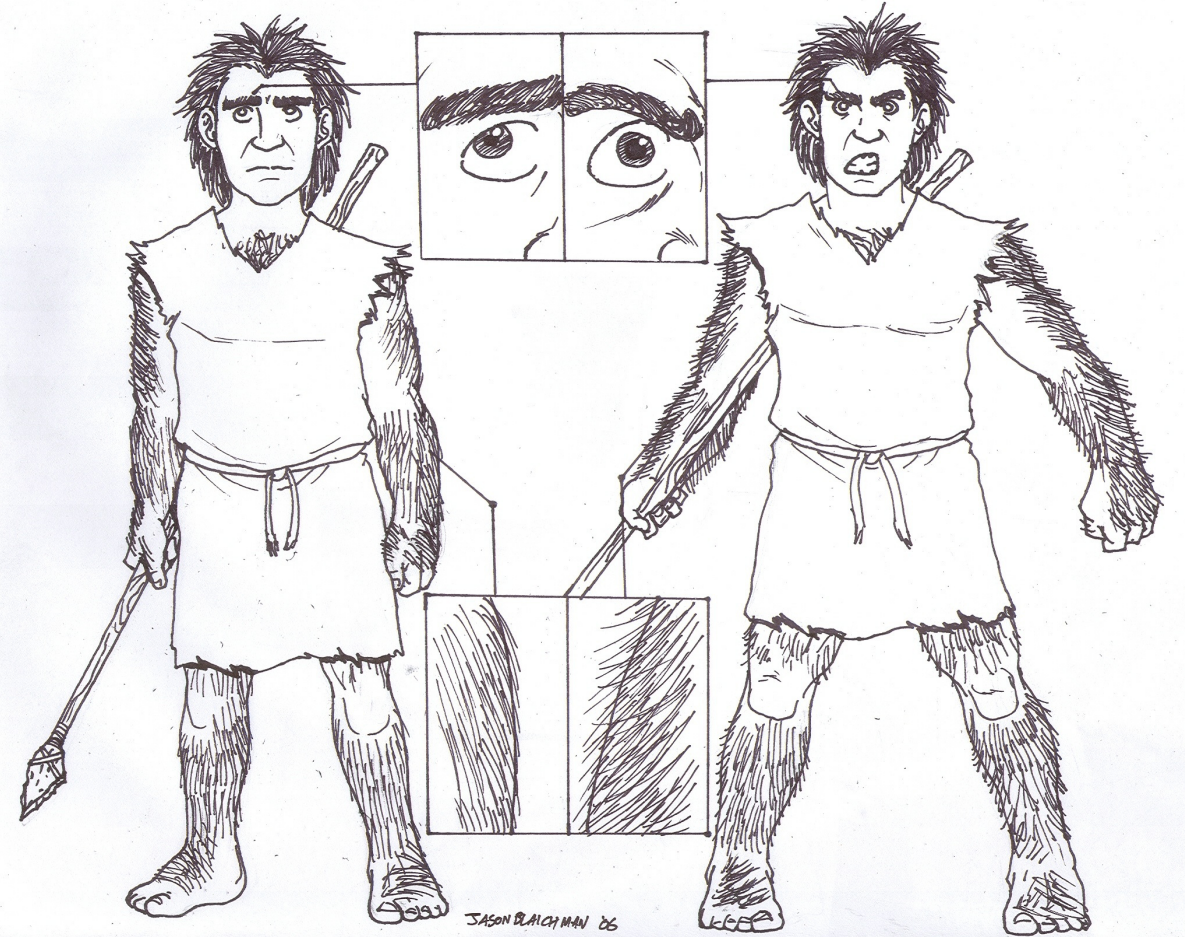


Stress



Réponse physique de stress

Réponse physique de stress



- ✦ Les pupilles se dilatent (ce qui nous permet de voir plus clairement)
- ✦ Les poils se dressent (ce qui nous fait paraître plus gros)
- ✦ Le rythme cardiaque augmente (envoie plus de sang aux muscles)
- ✦ La respiration accélère (plus d'oxygène)
- ✦ Les glandes sudoripares s'ouvrent (refroidit le corps)
- ✦ Les muscles deviennent tendus (préparation au combat)
- ✦ Maux de ventre (digestion ralentit)



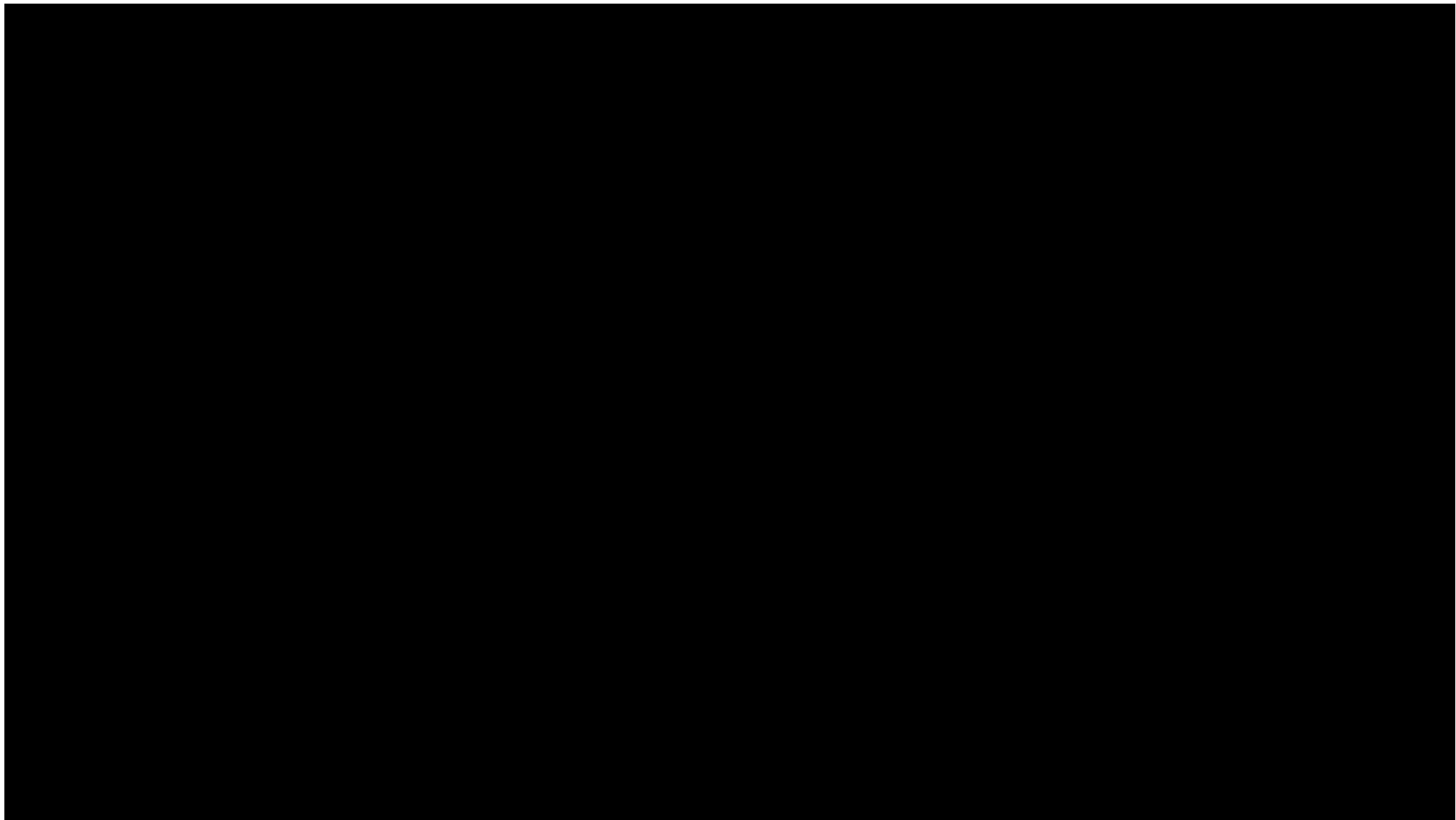
**Mobilisation
d'énergie**

Energy mobilization



**Dépenser
l'énergie
mobilisée**

GETTING RID OF ENERGY



Comment savoir qu'un jeune est stressé?

Signes physiques



Mobilisation d'énergie

- Comportement turbulent
- Élocution saccadée ou haletante
- Transpiration en l'absence d'activité physique
- Tension musculaire (maux de dos, épaule etc.)



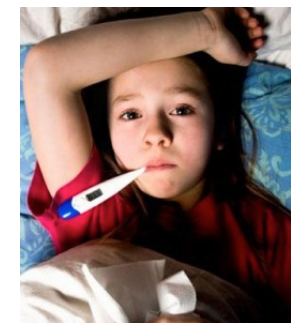
Ralentissement digestion

- Changements d'appétit et maux de ventre



Effet sur système immunitaire

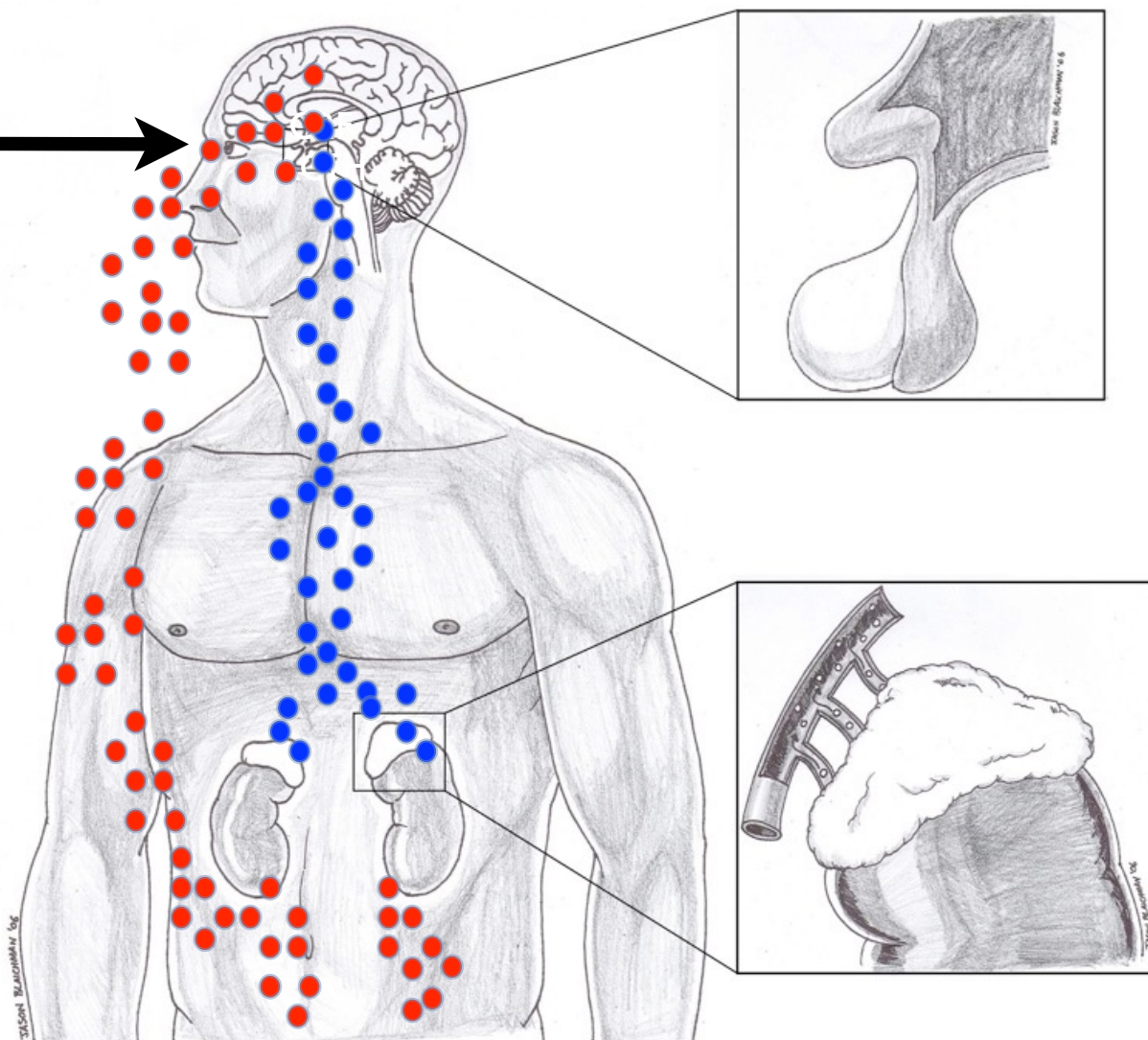
- Rhumes fréquents et éruptions cutanées



Effets sur le cerveau

Signes psychologiques

Stress



Effets du stress sur le cerveau



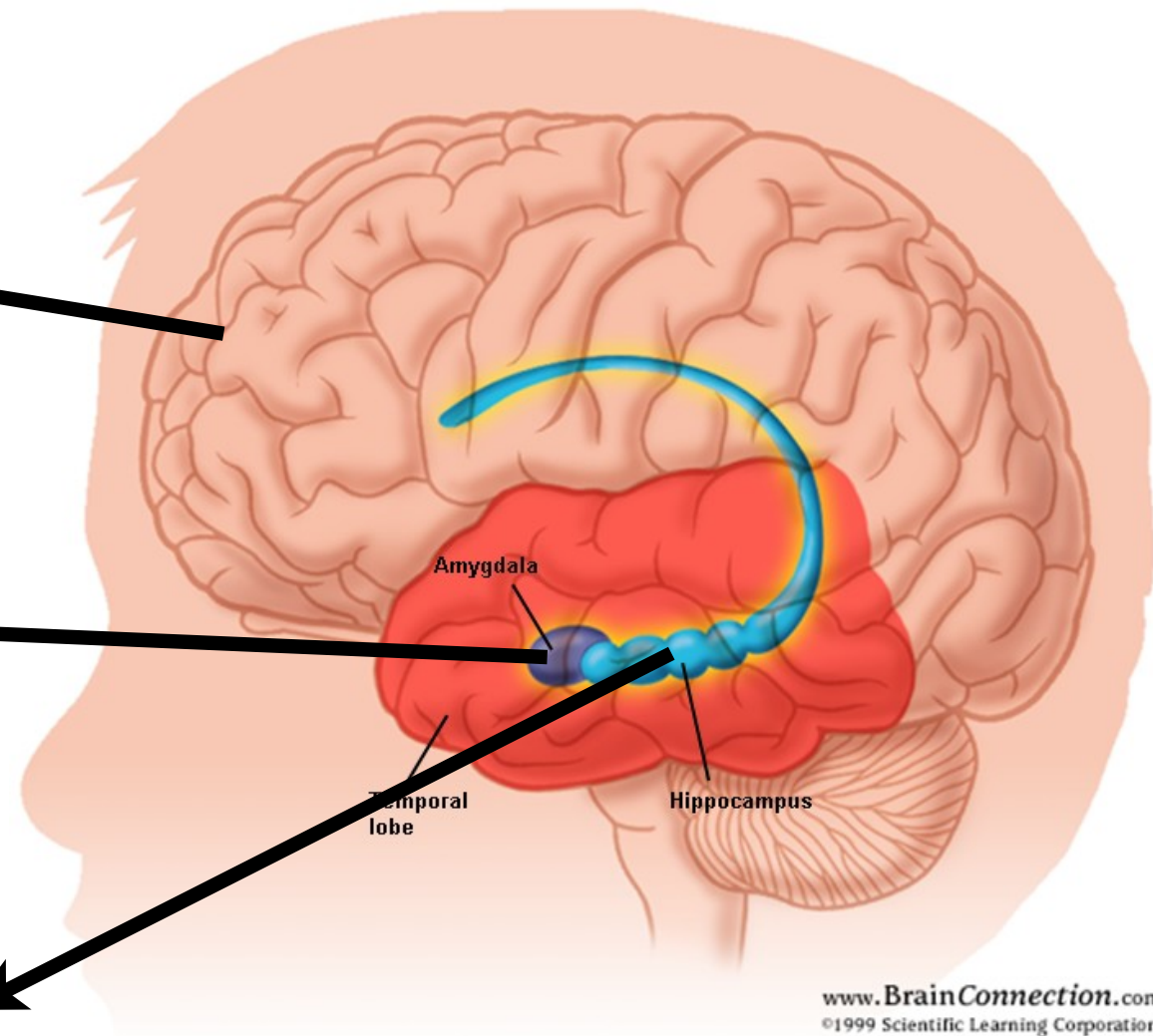
- Régulation émotion
- Mémoire prospective
- Attention sélective



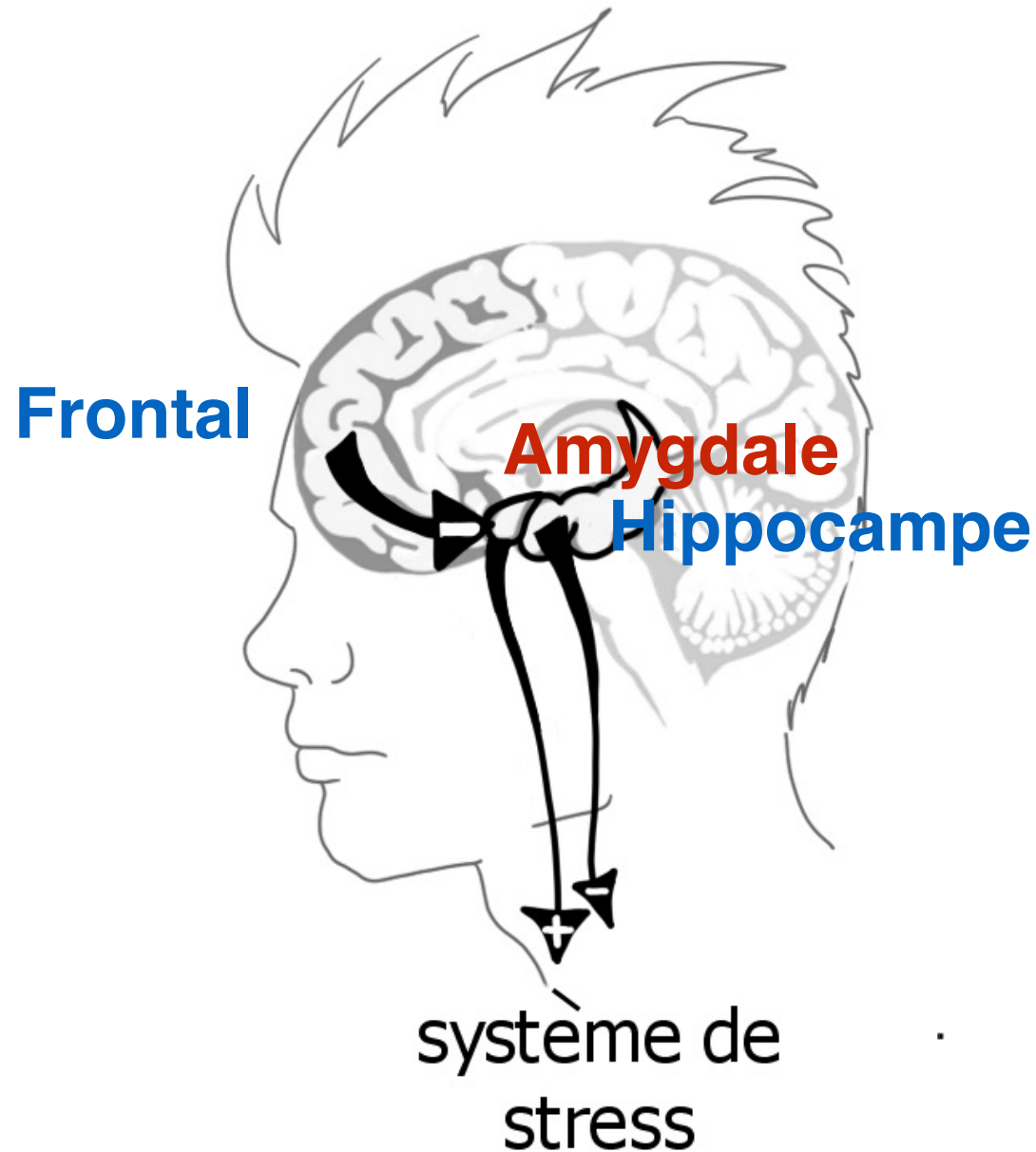
- Peurs
- Émotion
- Détection Dangers



- Mémoire épisodique
- Mémoire contextuelle



Comment le cerveau active ou inhibe la réponse de stress



Comment savoir qu'un jeune est stressé?

Signes psychologiques



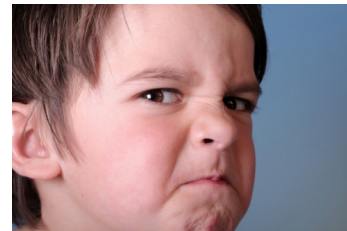
-Problèmes de sommeil (ruminant au dodo)



**-Modification du comportement
(calme devient agité et vice-versa)**



-Émotivité prononcée



**-Colères spontanées, crises de larmes spontanées
(détection chronique de menaces)**



**-Troubles mémoire et apprentissage
(attention sélective)**

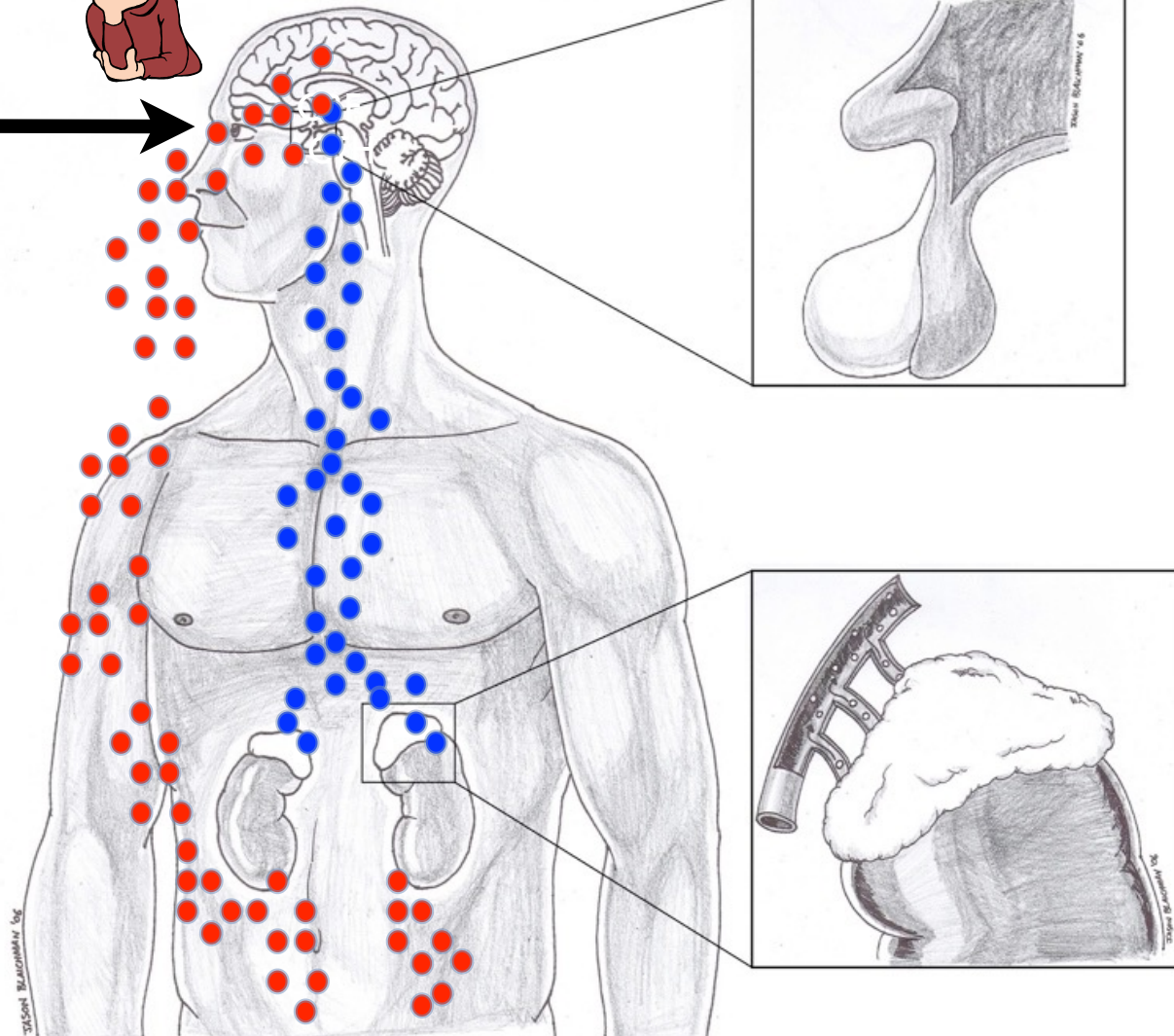


ATTENTION SELECTIVE

Pertinent?

Non Pertinent

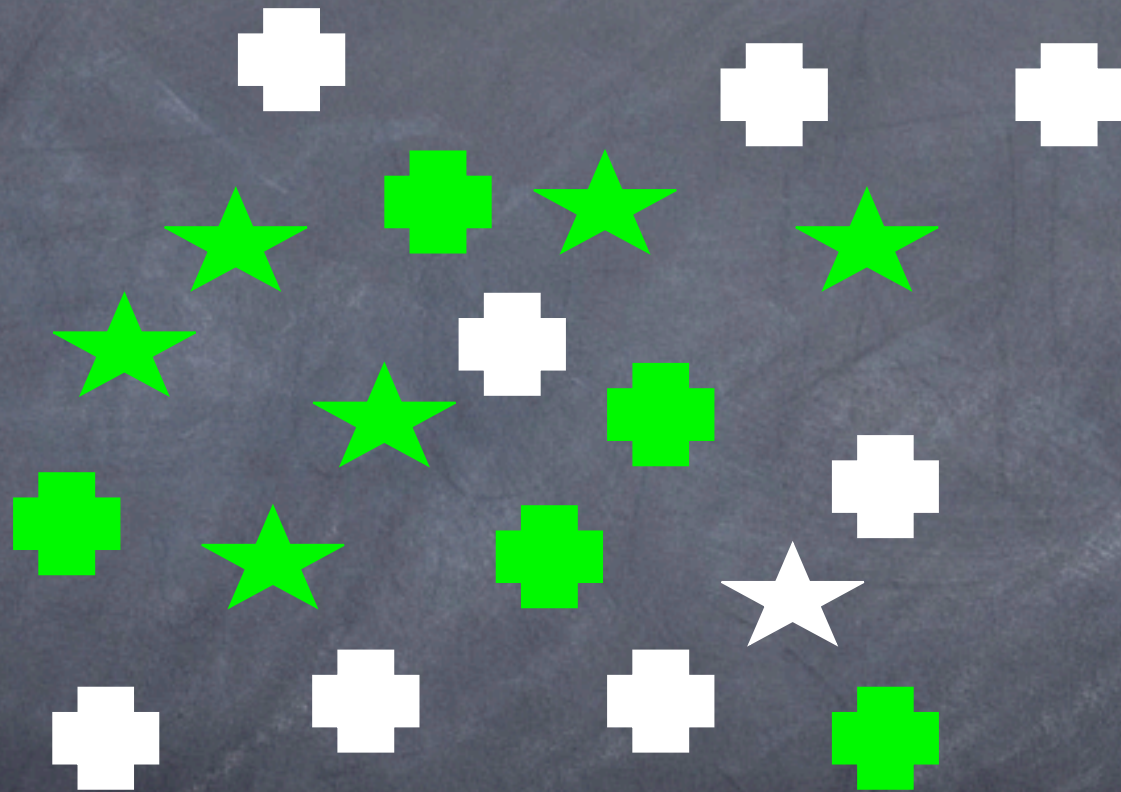
Stress



CIBLE





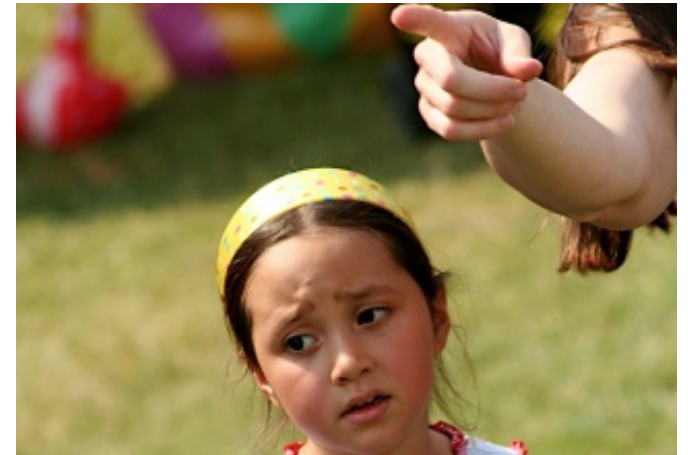


Stress et attention sélective chez l'enfant

Pertinent



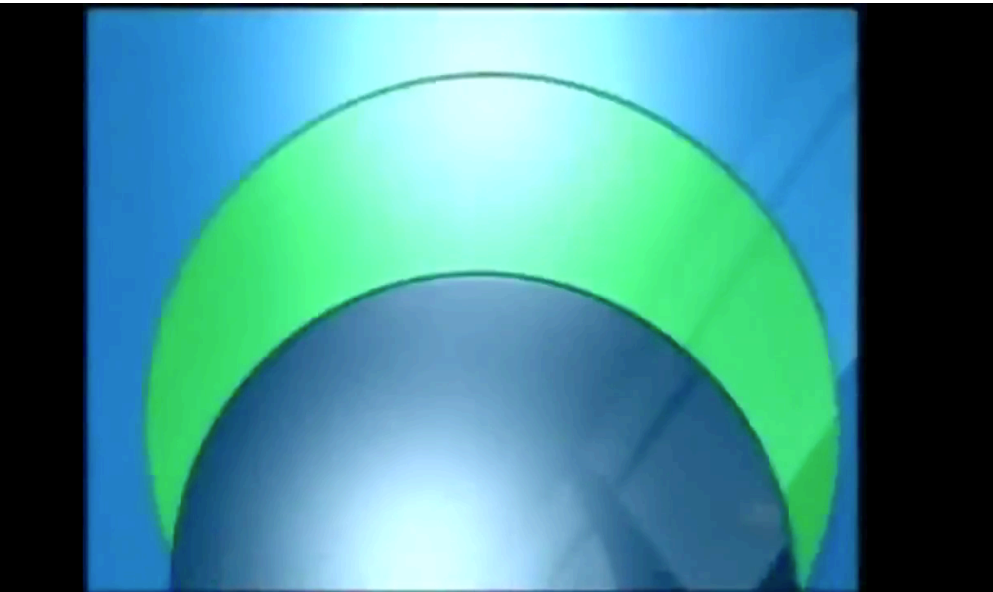
Non-Pertinent



MAIS...QU'EST-CE QUI STRESSE LES ENFANTS?



❖ **STRESS ABSOLU**



❖ **STRESS RELATIF**



Le stress, c'est du **CINÉ!**

La Recette du Stress pour les enfants et ados!



- S**ens du contrôle faible
- P**ersonnalité menacée
- I**mprévisibilité
- N**ouveauté

SPIN ton stress!

SENS DU CONTRÔLE FAIBLE



L'enfant sent qu'il n'a que peu ou pas de contrôle sur la situation

Ex.: Sortie avec des amis, mais pas certain que ses parents vont accepter cette sortie

PERSONNALITÉ MENAÇÉE



Les compétences de l'enfant/adolescent,
sa valeur personnelle sont remises en question

Ex.: en sport, 2 capitaines qui choisissent les membres de
leur équipe et votre enfant est dans les derniers choisis

IMPRÉVISIBILITÉ

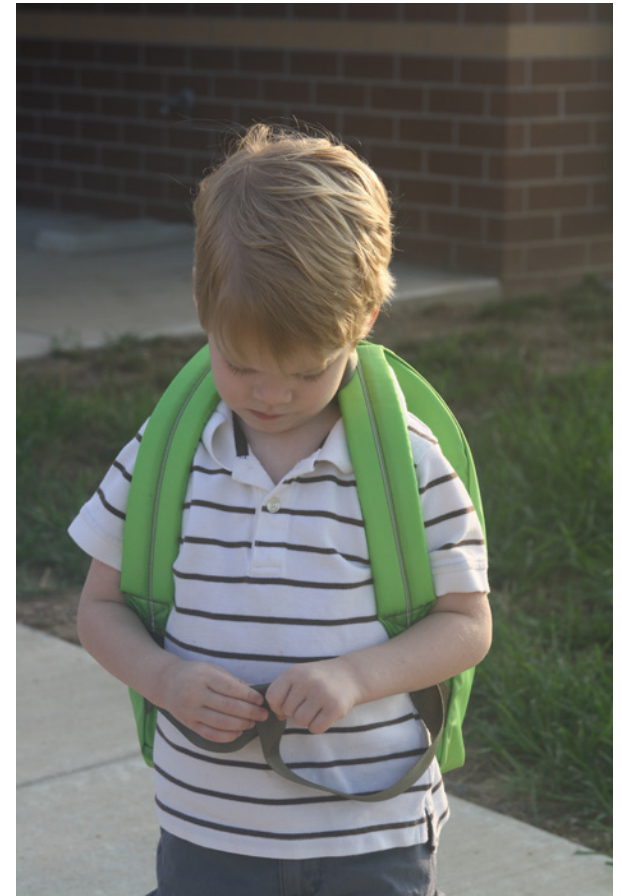


Quelque chose d'inattendu se produit...

Ex.: L'enfant apprend que ses parents divorcent

NOUVEAUTÉ

Ex.: La première journée d'école!
La première journée au secondaire!



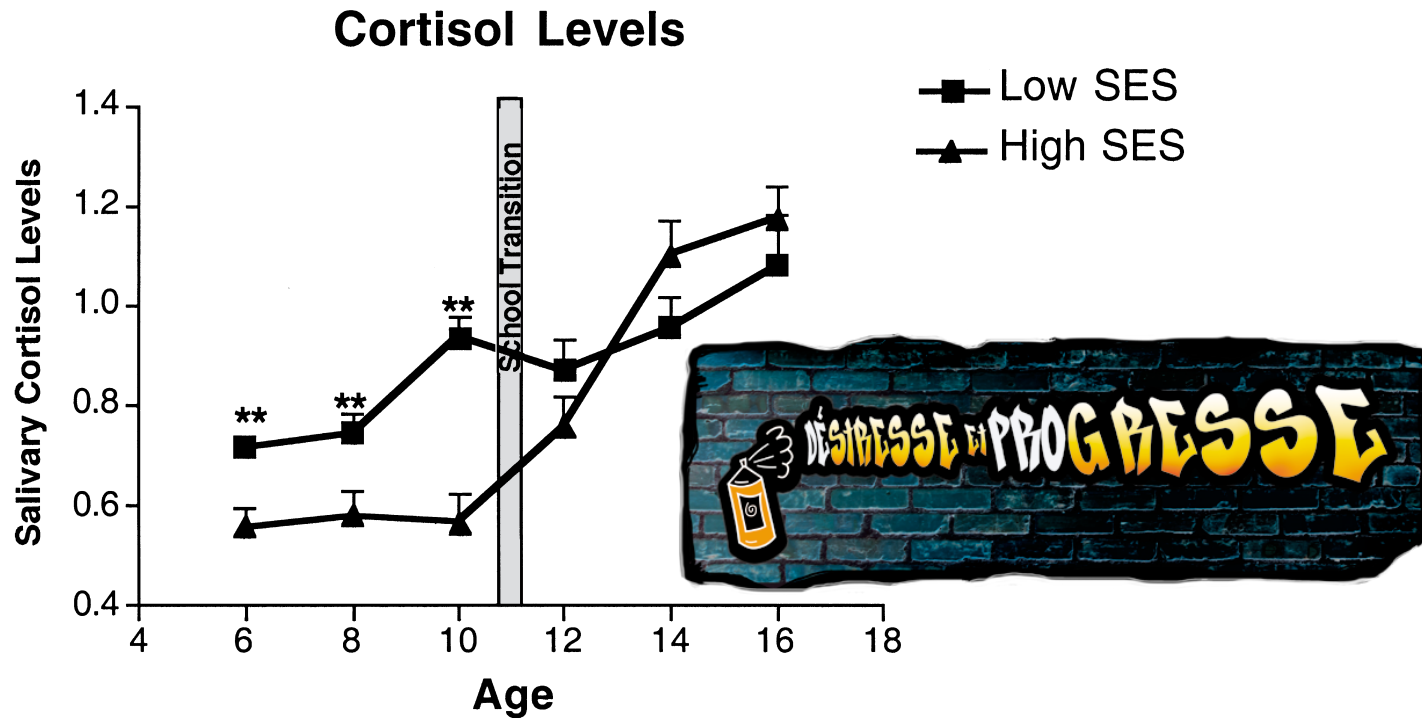
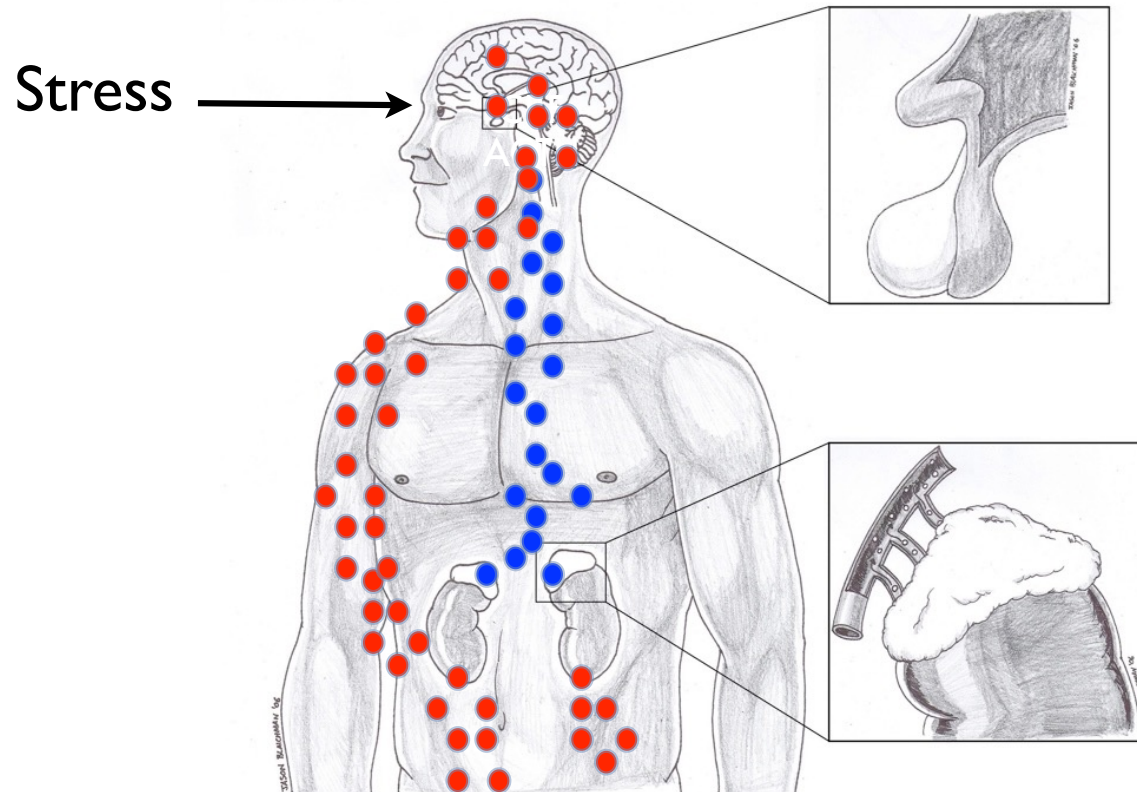


Figure 1. Mean morning salivary cortisol levels ($\pm SE$) in children from low and high SES ranging from 6 to 16 years of age.

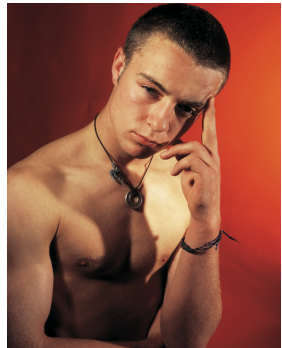
Face à toute forme de **SPIN**, l'enfant produira des hormones de stress qui auront des effets sur le cerveau



La sensibilité au stress dépend de l'âge de l'enfant/adolescent



Développement du cerveau



- Régulation émotion
- Mémoire prospective
- Attention sélective

8-20 ans +



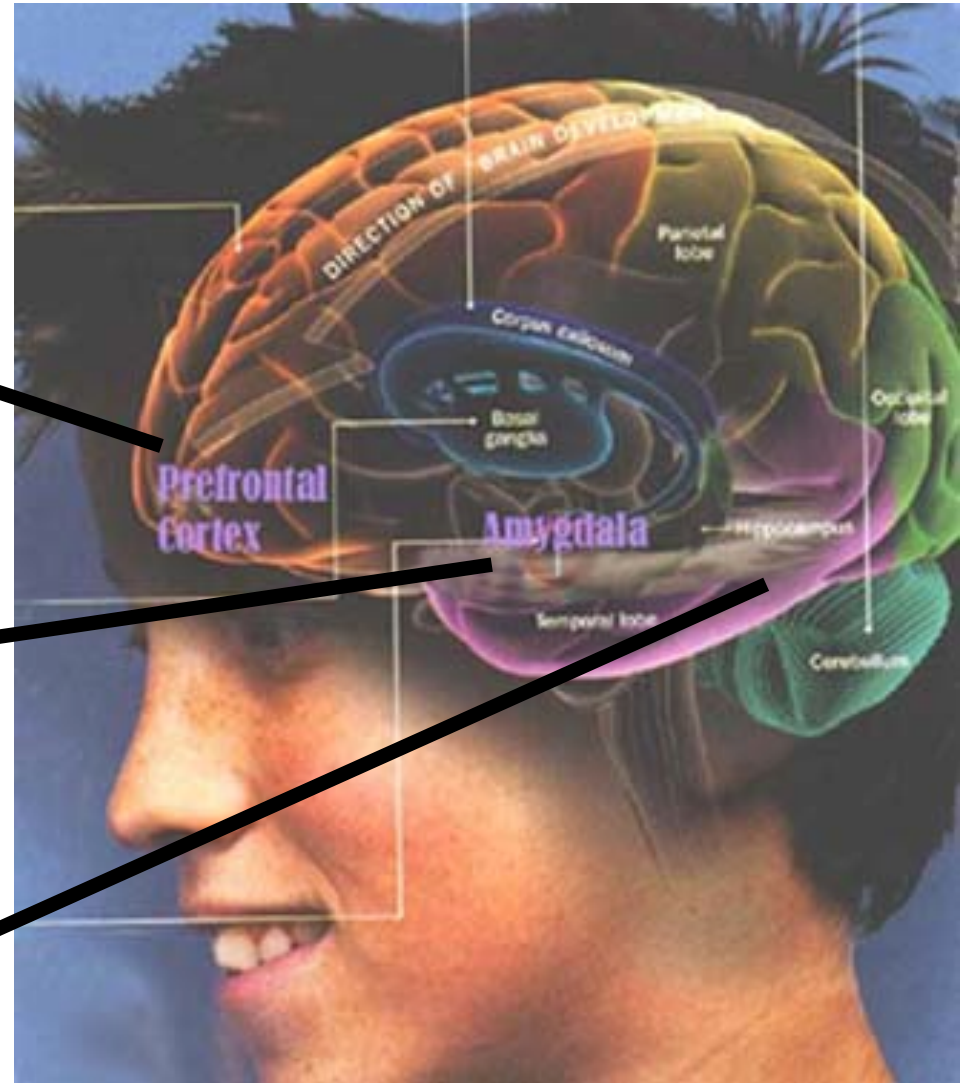
- Peurs
- Émotion
- Détection Dangers

1-20 ans



- Mémoire épisodique
- Mémoire contextuelle

0-2 ans



6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial



-Enfants très proches des parents

-Les parents eux, peuvent être sensibles à l'environnement social dans lequel ils vivent.....

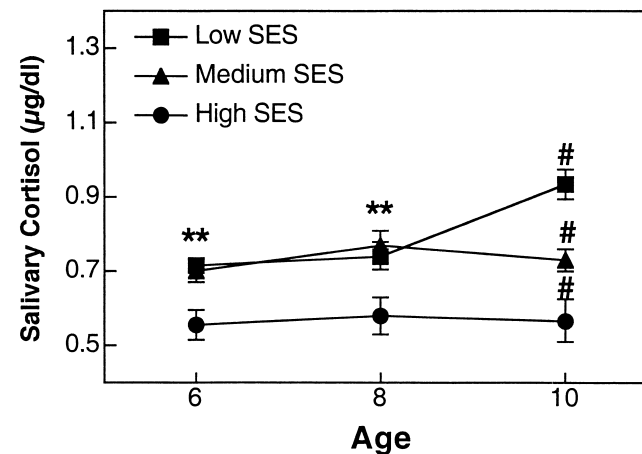
6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial

Statut socioéconomique



Dès l'âge de 6 ans, les enfants pauvres produisent plus d'hormones de stress que les enfants riches

Lupien et al., 2001



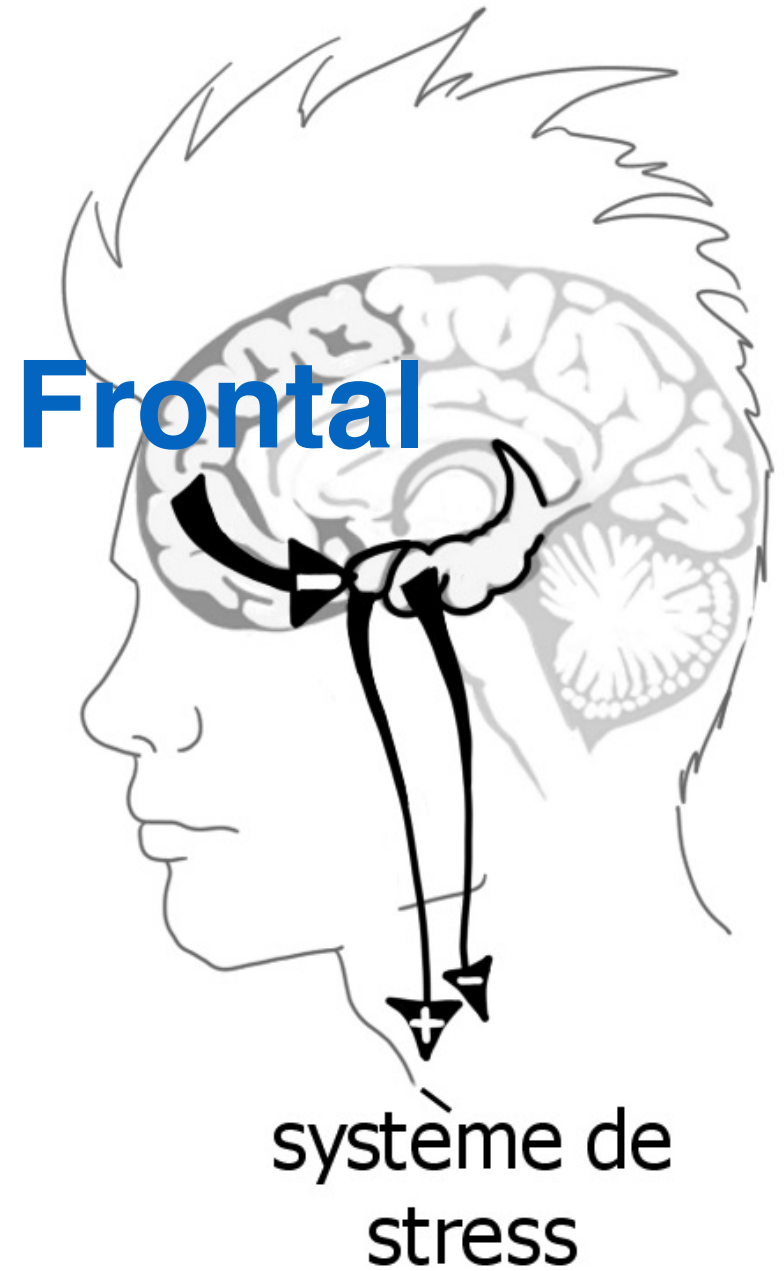
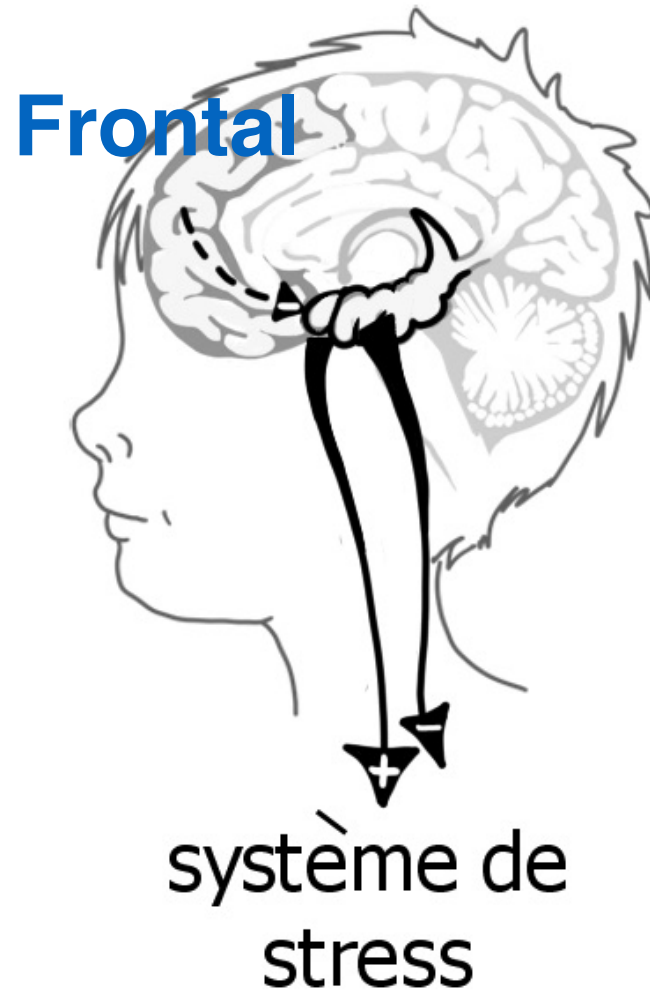
6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial



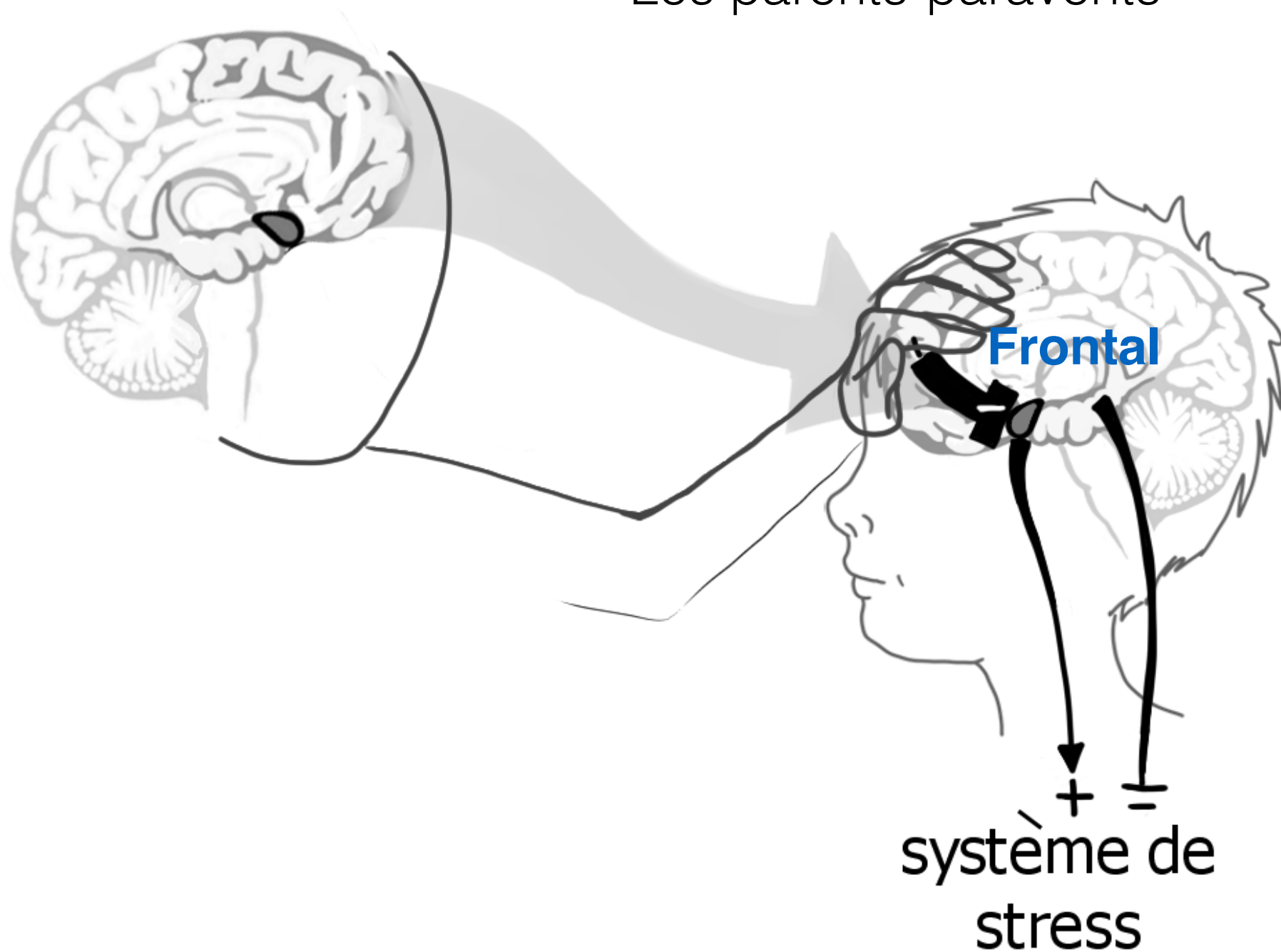
-Enfants très proches des parents

-Ce sont les parents qui peuvent moduler le SPIN chez l'enfant

Développement du cerveau et réponse de stress



Les parents-paravents



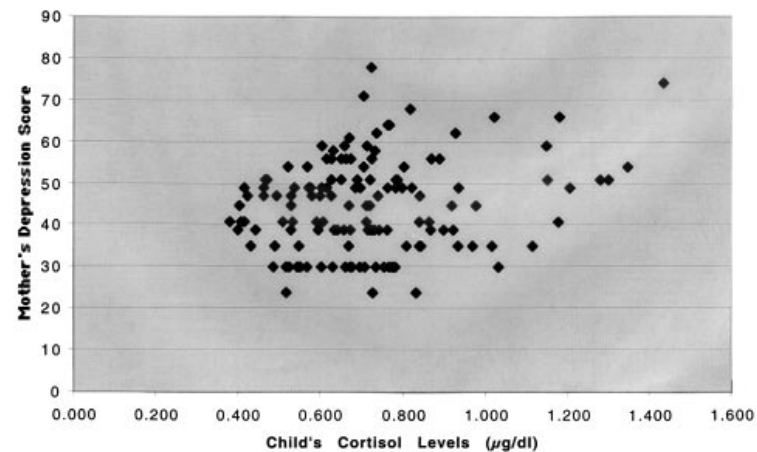
6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial

Stress des parents



Plus les parents sont stressés et déprimés, plus leur enfant produit des taux élevés d'hormones de stress

Lupien et al., 2000



6 à 12 ans : Très sensible au milieu familial

Conflits familiaux



Désaccords entre parents sur la manière d'éduquer les enfants associés avec augmentation des hormones de stress chez l'enfant

Ce cortisol élevé est aussi associé avec développement d'une insécurité émotionnelle

Koss et al., 2013

6 à 12 ans : Très sensible au milieu scolaire



Mesure le niveau d'épuisement professionnel chez les professeurs d'écoles élémentaires

Plus le professeur montre des signes d'épuisement professionnel, plus les élèves de sa propre classe montrent des concentrations élevées d'hormones de stress

Oberle et al., 2016

12 à 18 ans : Très sensible au milieu social



-Amis plus importants que parents

-Ce sont les amis qui peuvent moduler le SPIN chez l'adolescent

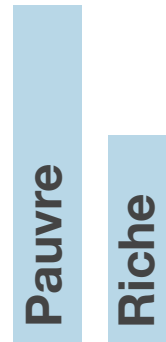
-On expérimente les premiers effets de la hiérarchie sociale sur le stress

12 à 18 ans : Très sensible au milieu social

Le pouvoir des amis



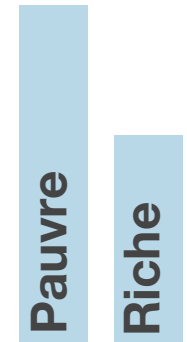
STRESS



STRESS



STRESS



Lupien et al., 2001



La popularité est plus importante que la richesse!

12 à 18 ans : Très sensible au milieu social

Le pouvoir de la popularité

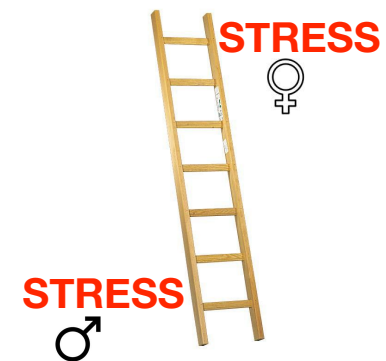
École



Sport



Style



12 à 18 ans : Très sensible au milieu social

Intimidation

Physique



Verbale



Sociale



Concentrations anormalement basses d'hormones de stress chez adolescents intimidés

Ouellet-Morin et al., 2011

Pire chez filles subissant de l'intimidation verbale

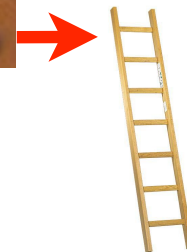
Vaillancourt et al., 2008



Popularité et intimidation

Compte tenu des effets des types de hierarchie sociale chez les adolescents et des impacts de l'intimidation....

Un bon truc pour aider les ados est de leur permettre de changer de statut social en fonction de différents groupes auxquels ils participent



**Les moments
importants :
LES PÉRIODES DE
TRANSITION**



Les moments importants : Périodes de transition

Transition scolaire

Nouvelle école/niveau



Fin vacances été

Transitions de vie



Divorce/nouveau conjoint



Déménagement

CINÉ ↑ **Hormones stress**

Éléments indirects de solution



1. Diminuer la sensibilité à l'anxiété



1. Diminuer la sensibilité à l'anxiété

État anxieux qui apparaît suite à l'activation de la réponse de stress

Pourquoi tout ce stress à propos du stress ?

Je stresse au sujet du stress avant même qu'il y ait du stress à stresser.

Après, je stresse d'avoir été stressé par un stress sur lequel je n'avais pas à stresser.

Tout ça est vraiment trop stressant pour moi !

Les Mots Positifs.com

Les préconceptions du stress

Le stress... c'est

Négatif

Positif

↑ Hormones de stress

↓ Hormones de stress

↓
État anxieux

Les préconceptions du stress

LE CERVEAU DES ENFANTS ET ADOLESCENTS EST PARTICULIÈREMENT SENSIBLE AU **STRESS**

(les méfaits du stress sur la santé physique **et** psychique)



Le stress bloque les apprentissages

(ET LE CERVEAU DES ENFANTS ET ADOLESCENTS EST PARTICULIÈREMENT SENSIBLE AU STRESS)



Les préconceptions du stress

Comment le stress affecte notre cerveau



**LE STRESS EXPLIQUÉ
AUX ENFANTS (AVEC LE
PETIT CHAPERON ROUGE)**



Que dites-vous à vos jeunes en classe quand vous parlez de stress ?



-Il faut absolument aider les jeunes à
cesser d'avoir peur du stress

Les 4 effets positifs du stress

1. Le stress donne de l'énergie



Oublié de remettre le travail de session
STRESS !
Énergie pour la nuit pour le terminer

2. Le stress augmente la vigilance



De retour tard le soir d'une fête d'amis
Seule sur la rue...
STRESS !
Augmentation de la vigilance; détection de danger

Les 4 effets positifs du stress

3. Le stress augmente la force physique



Histoires de forces physiques décuplées en stress aigu
STRESS !

Augmentation de la force physique : Mode combat

4. Le stress diminue la douleur



Analgésie induite par le stress
STRESS !

Permet de performer sans se soucier de la douleur

**Cela vaut la peine d'apprendre cela aux
jeunes et aux adolescents**

Aujourd'hui plus que jamais !

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.

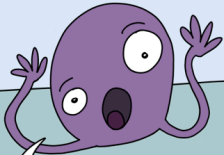
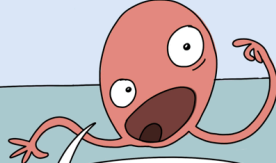


Mon stress et moi est avant tout destiné aux jeunes, mais n'importe qui peut s'abonner au compte Instagram. Parce que le stress, ça touche tout le monde.



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

Fonds de recherche
Santé
Québec 

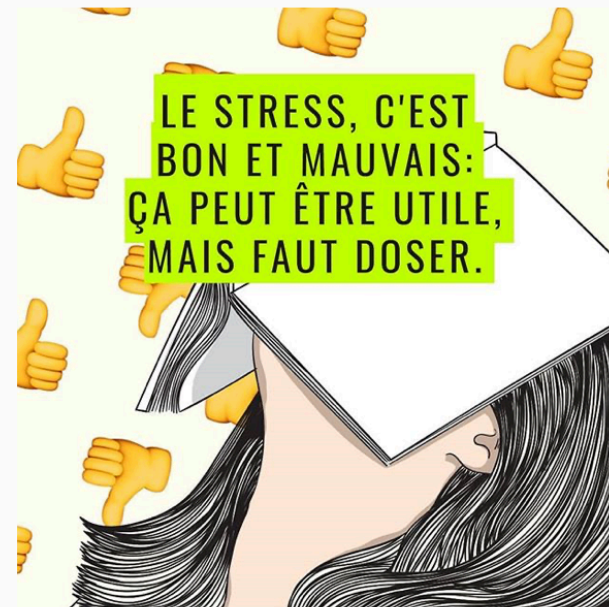
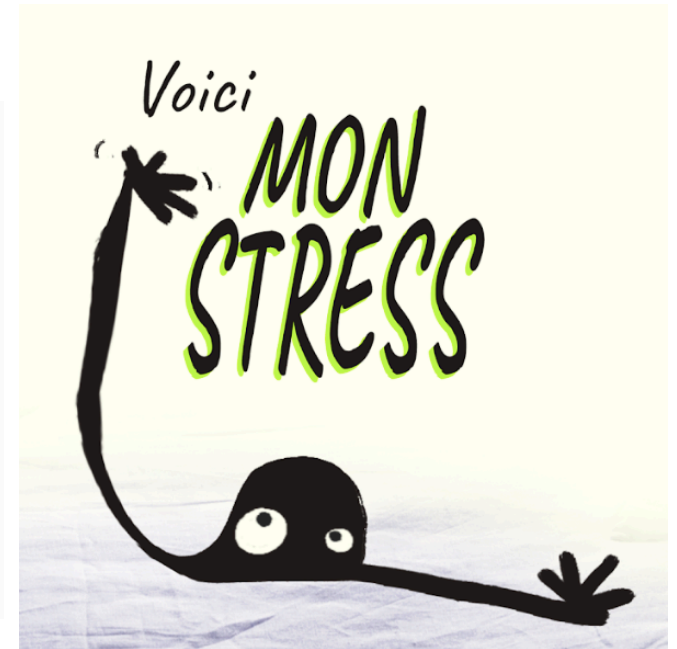
www
lesAffranchis

<p>Sens du contrôle faible</p>  <p>J'apparais quand mon humain a l'impression d'avoir peu de contrôle sur sa situation !</p>	<p>Personnalité menacée</p>  <p>Moi, je débarque quand mon humain a peur de ne pas se sentir à la hauteur ou d'être jugé.</p>
<p>Imprévisibilité</p>  <p>Quand quelque chose d'imprévu se produit, je suis là !</p>	<p>Nouveauté</p>  <p>J'arrive à la rescousse de mon humain dès qu'il vit quelque chose de nouveau !</p>

<p>Le matin du retour à l'école...</p>  <p>Bon maaatin!</p>	 <p>Maman, j'ai mal au ventre, je ne veux pas aller à l'école...</p>
 <p>Hé ben, je vois que tu as Monsieur Stress dans ton ventre!</p>	 <p>C'est normal, c'est une journée très importante pour toi aujourd'hui.</p>
 <p>Tu crois que M. Stress peut te laisser un peu de place pour déjeuner?</p> <p>Je pense que oui...</p>	 <p>Ne t'inquiète pas, M. Stress est seulement là pour t'aider. Il te donne l'énergie pour passer à travers cette journée importante.</p>

Instagram :

Mon_Stress_et_Moi





PROGRAMMES

MON FANTASTIQUE
CERVEAU

SURFE TON STRESS

DÉ-STRESSE ET
PROGRESSE©

ÉTUDES SUR LE STRESS

PARTICIPEZ À NOS
ÉTUDES

APPLICATIONS MOBILES

Surfe ton stress, c'est une série de 4 courtes capsules vidéo développées par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) qui vise à aider les adolescents à mieux comprendre à quoi sert le stress et à apprivoiser celui-ci. Tout ce qui s'y trouve provient d'études scientifiques, mais est présenté de façon vulgarisée et dynamique.

Je suis un(e) adolescent(e) et je veux suivre le programme

Je suis un adulte ou un intervenant

2. Apprendre aux jeunes à 'bien stresser'



IMAGE CREDIT: FOCUS POCUS LTD

Le stress, c'est cool.
C'est l'arme qui nous permet de combattre les menaces de la vie.
Bien contrôlé, le stress est notre meilleur allié.
Il ne nous laissera jamais tomber.
Jamais.
C'est d'ailleurs pour cela qu'il ne s'en va... jamais !

Mais pour profiter de la réponse de stress et de ses avantages, il faut 'apprendre à stresser'.

Apprendre à stresser, c'est accepter les 4 choses suivantes.

1. Pour bien stresser, il faut accepter d'être alarmé

Ce n'est PAS parce qu'on a une réponse de stress NORMALE avant un examen qu'on va mourir.

Cette réponse de stress nous alarme qu'il y a une menace.
Mais on est capable de négocier cette menace

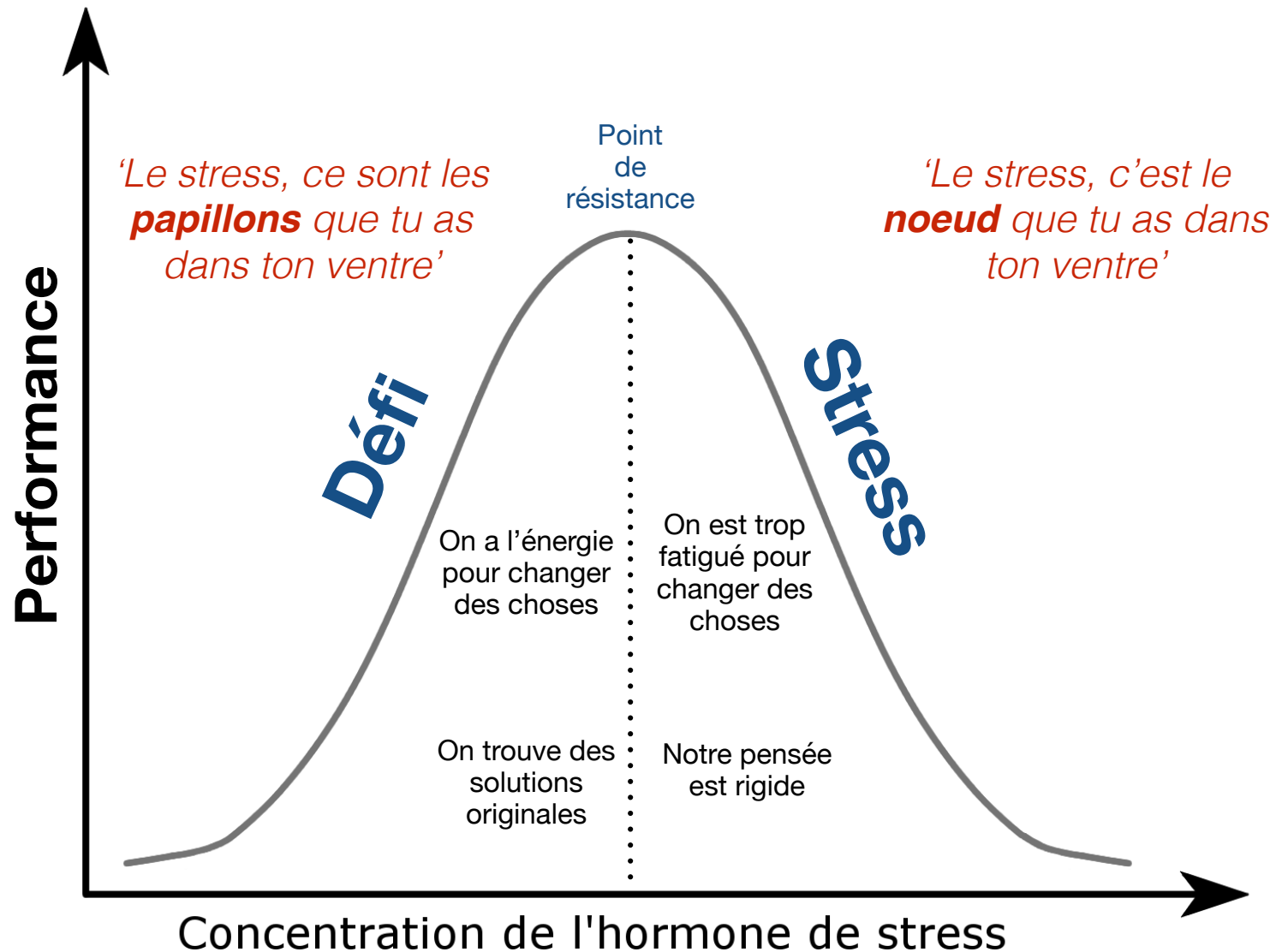
2. Pour bien stresser, il ne faut pas paniquer devant la menace

Une alarme de feu qui part ne veut PAS dire qu'il y a le feu.
Cela veut dire qu'on doit porter attention à ce qui se passe

À rappeler aux jeunes !

'J'ai mal au ventre parce que j'ai un examen de mathématiques du ministère. Mon mal de ventre ne m'annonce pas que je suis en fin de vie ou que je vais échouer l'examen. Mon mal de ventre me signale que cet examen est un peu menaçant pour mon égo (que diront les gens autour de moi si je coule et que je n'entre pas en Sciences Naturelles au Cégep) et que je n'ai pas l'impression d'avoir le contrôle sur la situation (quelles sont les questions qui seront posées à l'examen ?). En s'activant face à cette menace, ma réponse de stress augmente mon éveil, ce qui me rendra super alerte pour faire l'examen. Il est vrai que ce n'est pas en dormant sur ma feuille que je vais réussir à répondre à toutes les questions dans le temps alloué :)'

3. Pour bien stresser, c'est pratique de voir la situation comme un défi



À rappeler aux jeunes !

‘Ceci n’est pas un stress, c’est un défi !’

‘Ceci n’est pas un stress, c’est un défi !’

‘Ceci n’est pas un stress, c’est un défi !’

4. Pour bien stresser, il faut accepter l'échec

Quand la réussite est la seule conclusion possible d'une action, c'est l'échec qui devient la menace et qui active la réponse de stress.

L'erreur est nécessaire à l'apprentissage

Un cerveau qui ne fait pas d'erreurs
ne peut **PAS** apprendre

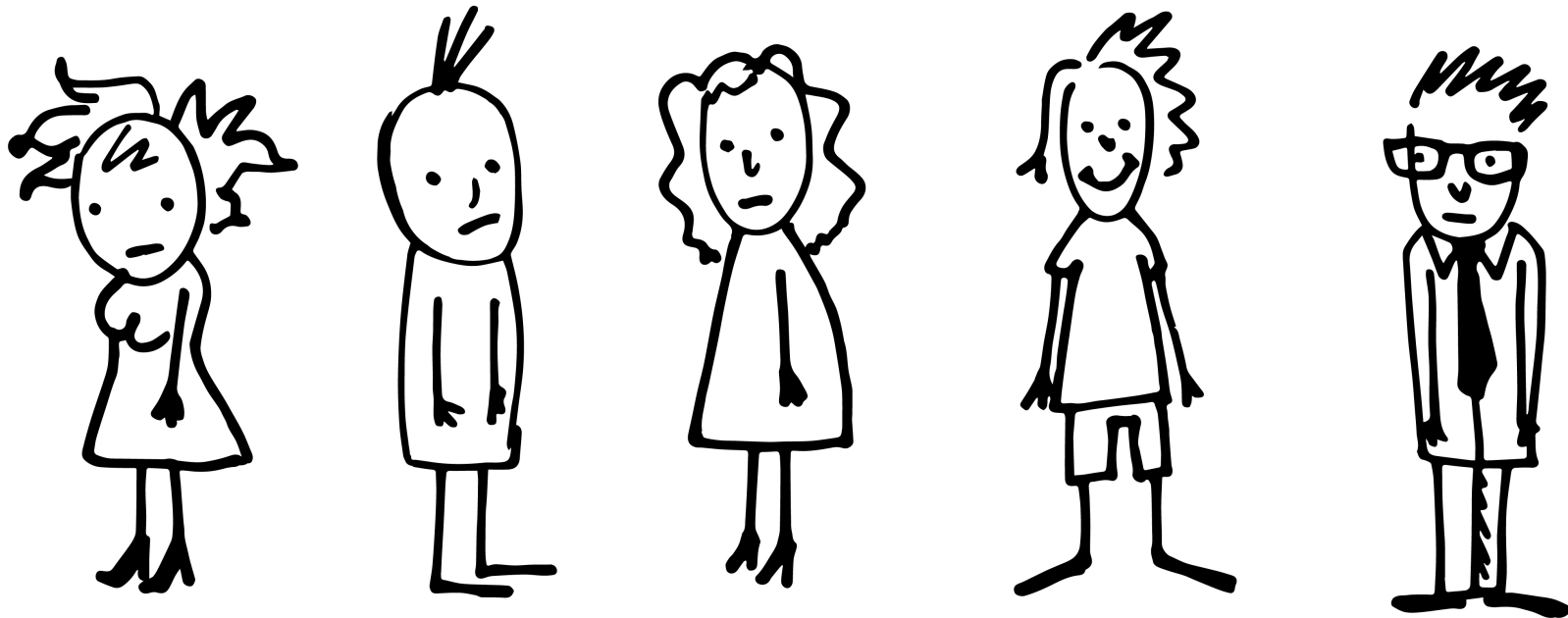
Message aux jeunes !

Tu dois faire des erreurs si tu veux apprendre. C'est absolument nécessaire. Un cerveau qui ne fait pas d'erreurs ne peut pas apprendre. La meilleure manière d'apprendre, c'est d'utiliser les erreurs qu'on fait ! Après un examen, demande à revoir ta copie et travaille à comprendre où tu as fait des erreurs. Retravaille le concept mal compris et tu verras, ton stress diminuera. Mais ne rêve pas en couleurs :). Ce n'est pas parce que tu diminues ton stress que tu auras 100% à l'autre examen. Hep ! Pas du tout. Si tu te donnes comme objectif d'avoir 100% partout et toujours, tu te places dans une situation impossible à gérer pour ton cerveau, et il continuera donc de détecter une menace et de produire une réponse de stress à chaque fois que tu fais un examen. Tout ce stress va diminuer ta capacité de comprendre et de mémoriser d'autres concepts, et ton anxiété augmentera. Sois curieux et accepte de faire des erreurs sans stresser avec cela. Donne-toi le défi d'apprendre, plutôt que de réussir. Tu verras, tu auras moins mal au ventre, tu auras plus de plaisir et tu sais quoi ? Tu vas survivre !

PS. Je te donne la permission de faire lire ce passage à tes parents :).

Comment contrôler les effets du stress sur la performance et le bien-être des jeunes ?

Deux autres facteurs à prendre en considération

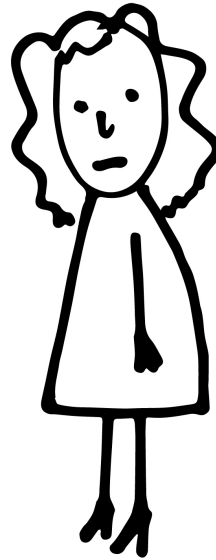
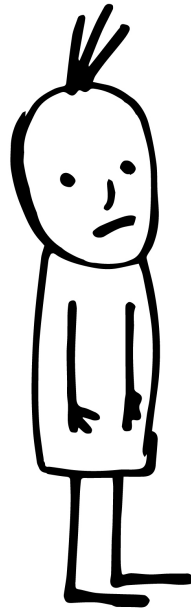


Résistance au stress



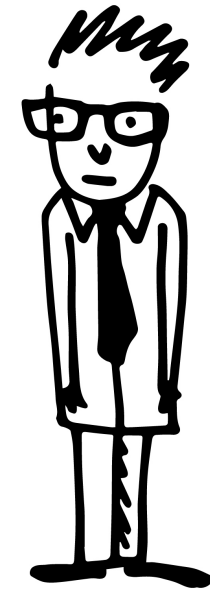
Faible résistance
au stress

Personnalité anxieuse

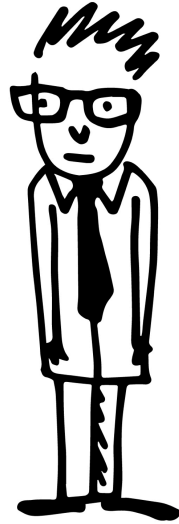
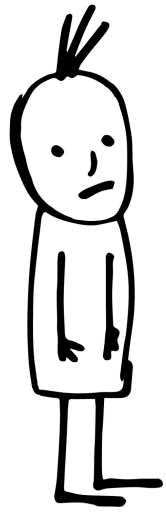


Forte résistance
au stress

Moins sensibles à la menace



Résonance de stress



STRESS



Hormones de stress

OBSERVE



Hormones de stress

La clé : l'adaptation



Créer des activités à l'école qui auront pour effet de faire diminuer les hormones de stress : **Formation Déstressse et Progresse**



Chanter



Bouger



Rire



S'entourer



Aider



Zoothérapie



QUESTIONNAIRE CINÉ

ACCUEIL > LE STRESS > QUESTIONNAIRE CINÉ

LE STRESS

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

HISTORIQUE DU STRESS
BIOLOGIE DU STRESS
STRESSEURS

COMPRENDRE SON STRESS

RECETTE DU STRESS
RECONNAÎTRE SON STRESS
STRESS AIGU VS STRESS CHRONIQUE
ÉTAPES DU STRESS CHRONIQUE
SAVEURS DU STRESS CHRONIQUE

DÉJOUER LE STRESS

PRINCIPES ET LOIS DE LA GESTION DU STRESS
STRATÉGIES D'ADAPTATION
GESTION DU STRESS – À RETENIR
GESTION DU STRESS – SOLUTIONS RAPIDES
GESTION DU STRESS À LONG TERME

EFFETS SUR LA MÉMOIRE

Bienvenue au questionnaire C.I.N.É.

Ce questionnaire a été développé par le Centre d'études sur le stress humain (CESH). Toute utilisation du questionnaire pour des fins autres que personnelles doit avoir reçu l'**approbation** du CESH.

Instructions: Parmi les situations suivantes, indiquez quel niveau de stress, elles susciteraient chez vous : 0 = Pas du tout / 10 = Tout à fait

1. Votre avion est cloué au sol pour une troisième journée consécutive à cause d'une tempête de neige.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Vous étiez parti pour la fin de semaine avec votre conjoint et à votre retour, vous constatez qu'un arbre est tombé sur votre maison et a légèrement endommagé le toit.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Vos amis « oublient » de vous inviter à une fête.

QUESTIONNAIRE CINÉ

ACCUEIL > LE STRESS > QUESTIONNAIRE CINÉ

LE STRESS

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

HISTORIQUE DU STRESS

BIOLOGIE DU STRESS

STRESSEURS

COMPRENDRE SON STRESS

RECETTE DU STRESS

RECONNAÎTRE SON STRESS

STRESS AIGU VS STRESS CHRONIQUE

ÉTAPES DU STRESS CHRONIQUE

SAVEURS DU STRESS CHRONIQUE

DÉJOUER LE STRESS

PRINCIPES ET LOIS DE LA GESTION DU STRESS

STRATÉGIES D'ADAPTATION

GESTION DU STRESS – A RETENIR

GESTION DU STRESS – SOLUTIONS RAPIDES

GESTION DU STRESS À LONG TERME

EFFETS SUR LA MÉMOIRE

HORMONES DE STRESS ET MÉMOIRE

STRESS, ÉMOTIONS ET MÉMOIRE

Bienvenue au questionnaire C.I.N.É.

Ce questionnaire a été développé par le Centre d'études sur le stress humain (CESH). Toute utilisation du questionnaire pour des fins autres que personnelles doit avoir reçu l'approbation du CESH.

Instructions: Parmi les situations suivantes, indiquez quel niveau de stress, elles susciteraient chez vous : 0 = Pas du tout / 10 = Tout à fait

Le questionnaire est terminé.

Interprétation des résultats (Votre score pour chacune des caractéristiques CINÉ – [cliquez ici pour bien comprendre le concept CINÉ](#)). La caractéristique qui a le score le plus élevé est celle à laquelle vous êtes le plus sensible. PS. Il est possible que vous soyez sensible de manière équivalente à deux caractéristiques !

Contrôle faible : 32

Imprévisibilité : 28

Nouveauté : 36

Égo menacé : 27



Centre d'études sur le stress humain

Le Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus.

[EN SAVOIR PLUS](#)

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 souhaitions 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 du 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 convaincus 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 ressenti 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 ressenti qui devient sous-optimal pour la performance sportive. Selon le judoka, l'une des responsabilités importantes et

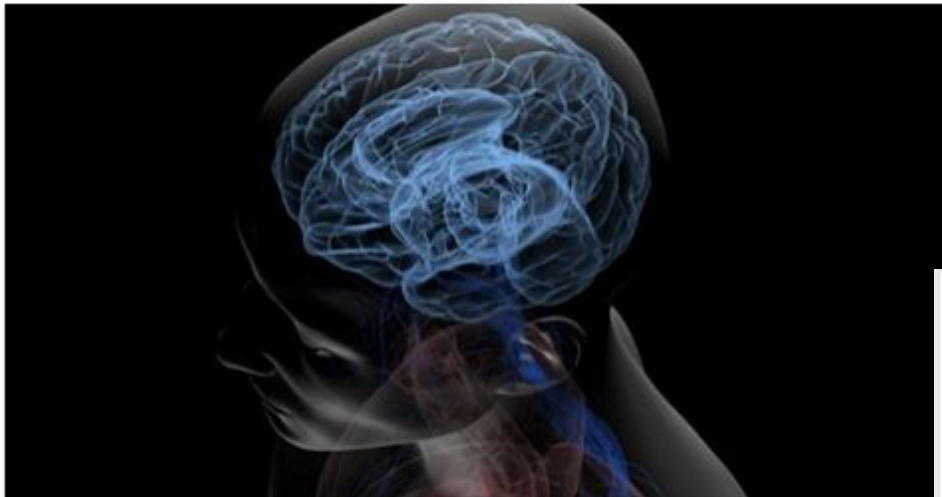
éliminer celui-ci serait la pire erreur à faire. À la place, il est préférable de l'accepter et de le transformer en excitation. Pour optimiser ce sentiment de stress, il utilise plusieurs stratégies avant chaque combat. Il se concentre sur sa respiration, s'imaginer en train de perdre le contrôle, mais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



Sonia Lupien chercheure en neurosciences

20 juillet · 🌐

Pour écouter la chronique sur les exercices pour améliorer la mémoire, cliquez sur l'audio fil ci-bas. 😊



L'efficacité inconnue des exercices pour améliorer la mémoire | Médium large | ICI Radio-Canada Première

L'efficacité inconnue des exercices pour améliorer la mémoire

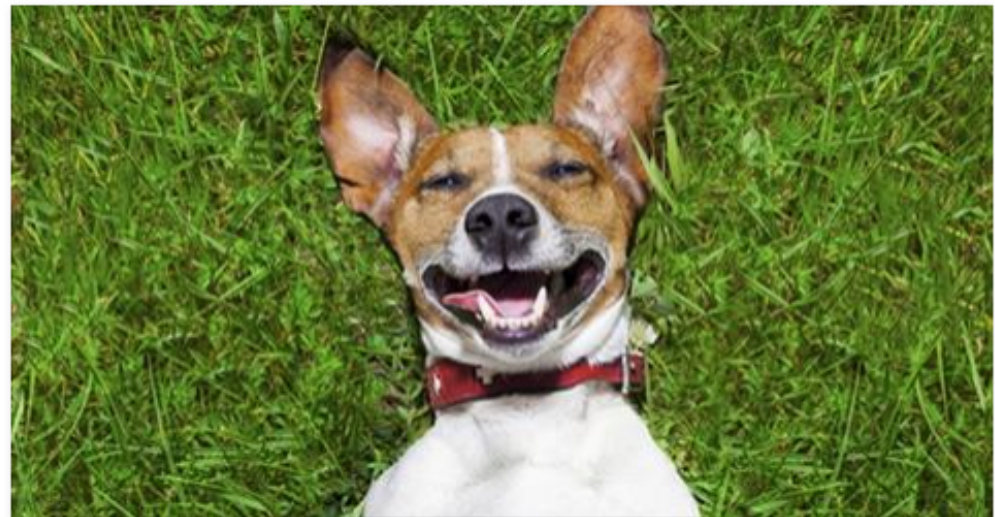
ICI.RADIO-CANADA.CA



Sonia Lupien chercheure en neurosciences

6 juillet · 🌐

Pour écouter la chronique sur les bénéfices du chien sur notre réponse de stress, cliquez sur l'audio fil ci-bas! 😊



Les effets insoupçonnés du chien sur le stress | Médium large | ICI Radio-Canada Première

Les effets insoupçonnés du chien sur le stress

ICI.RADIO-CANADA.CA



Les conférences de Sonia Lupien sont disponibles en ligne!

Visionnez les conférences de Sonia Lupien dans le confort de votre foyer! [À voir ici.](#)

● ○ ○ ○

www.sonialupien.com

Techno-Stress ou Tech-No-Stress ?

Les nouvelles données scientifiques sur le lien entre le numérique et le stress



Les nouvelles technologies ont modifié notre manière de vivre notre quotidien et beaucoup de gens considèrent que toutes ces nouvelles technologies contribuent à augmenter le stress chez ceux qui les (sur)utilisent. Toutefois, les nouvelles données scientifiques sur le sujet montrent que, bien que les nouvelles technologies soient associées à certains effets négatifs, des effets positifs émergent aussi de leur utilisation.

Dans cette conférence, Mme Lupien résumera les nouvelles données scientifiques sur le lien entre le numérique et le stress dans le but d'aider l'auditoire à adopter une approche critique face à la vaste littérature médiatique sur le sujet.



Le stress et l'anxiété de performance:
ou quand le mammouth devient un hamster

Sonia Lupien, Ph.D.

Nouvelle
2020
édition

Par *Amour*
du
stress



Plus de
40 000
copies
vendues



**Des conclusions scientifiques
Une présentation facile**

Nouveaux chapitres sur :
Les trucs hyper-efficaces pour diminuer le stress
La résistance au stress
Rumination, anxiété et dépression
Comment contrôler son stress
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

