

RESSOURCES STRESS & COVID-19

Le Centre d'études sur le stress humain a créé diverses ressources de vulgarisation scientifique sur le stress entourant la COVID-19.



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)



SITES WEB

Site web du CESH

- [Mammouth Magazines](#)
- [Billets de blogue](#) de Sonia Lupien
- [Tableau](#) de déconstruction des ingrédients du stress

Site web de Sonia Lupien



RADIO

- Chroniques hebdomadaires de Sonia Lupien à l'émission *Pénélope*, sur la chaîne ICI Première. Pour écouter, c'est [ici!](#)
- [Balado Bain Libre](#) "La parentalité au temps de la COVID-19" avec Sonia Lupien.



APPLICATIONS

- [ISmart](#) : Application gratuite de gestion du stress (Disponible seulement sur l'App Store)
- [Stress et cie](#) (13,99\$, les coûts reliés à ce site web permettent de le maintenir à jour)



WEBSÉRIE

4 chercheurs et 1 virus!

Sonia Lupien, Pierrich Plusquellec, Marie-France Marin et Catherine Raymond répondent aux questions du public sur le stress, la peur et l'anxiété en temps de pandémie.



LIVRES

- [Par amour du stress](#), un livre de Sonia Lupien. Éditions au Carré; 2010.
- [À chacun son stress](#), un livre de Sonia Lupien. Éditions Va Savoir; 2019



MÉDIAS SOCIAUX

- Page Facebook de Sonia Lupien, chercheuse en neurosciences [ici!](#)
- Page Facebook Chasseurs de Mammouths [ici!](#)



RÉFÉRENCES

Le Centre d'études sur le stress humain offre aux gens l'opportunité d'utiliser ces informations et données afin de partager ces connaissances sur les stress. Merci de citer et référencier clairement le Centre d'études sur le stress humain sur tout outil, produit, documentation le cas échéant.