





# LA CHASSE AUX MAMMOUTHS ... EN 90 MINUTES



*Pierrich Plusquellec, PhD*



1



## L'Université de Montréal et de Pierrich Plusquellec Professeur



3



4

## Stress : Définition populaire



Pression du Temps

5

1936 :	La réponse du corps
1968 :	La réponse du cerveau

Combattre ou fuir      ÉNERGIE

Anxiété, dépression, épuisement professionnel

Menace →

6

# Le cerveau est un détecteur de menaces

7

Qu'est-ce qui est perçu comme une **menace** par notre cerveau ?

8

**ABSOLU** : une menace **réelle** à notre survie pour TOUS



**Magnitude de 2,7  
Léger séisme près de Montréal**

Première publication 25 mars 2014 à 17h36

Ressources naturelles Canada

**Séismes Canada**

Résumé Révisé

20140325 14:51:04 (2014-03-25) Un événement de terre M<sub>L</sub> 2,7 près de Hudson, QC, Réseau

**Rapport sur les derniers séismes importants**

- 2014-03-25, M<sub>L</sub> 2,7, 2 km de St-Hubert, QC
- 2014-03-25, M<sub>L</sub> 2,7, 2 km de St-Hubert, QC
- 2014-03-25, M<sub>L</sub> 2,7, 2 km de St-Hubert, QC
- 2014-03-25, M<sub>L</sub> 2,7, 2 km de St-Hubert, QC

Ordi photo : Capture d'écran TVA Nouvelles

Recommander 59 | Tweet 17

Agence QMI

Un tremblement de terre de magnitude 2,7 s'est produit près de Hudson, en Montérégie, mardi vers 15h51, rapporte Séismes Canada.

Quelques citoyens de l'ouest de Montréal, notamment, de Vaudreuil-Dorion, de Saint-Lazare et même de Laval ont rapporté avoir ressenti un tremblement sur Twitter.

«Grand grondement à Vaudreuil-Dorion», a écrit Jennifer Wilson.

«Le tremblement a été ressenti à Saint-Lazare, mes chiens sont devenus fous aussi», a indiqué pour sa part Jennifer Frezza.

Aucun dommage n'a été signalé à la Sûreté du Québec.

9

**ABSOLU** : une menace  
pour TOUS




Organisation  
mondiale de la Santé



**RELATIF** : Une menace implicite pour certaines personnes, selon qu'elles interprètent la situation comme étant menaçante (e.g. parler en public)

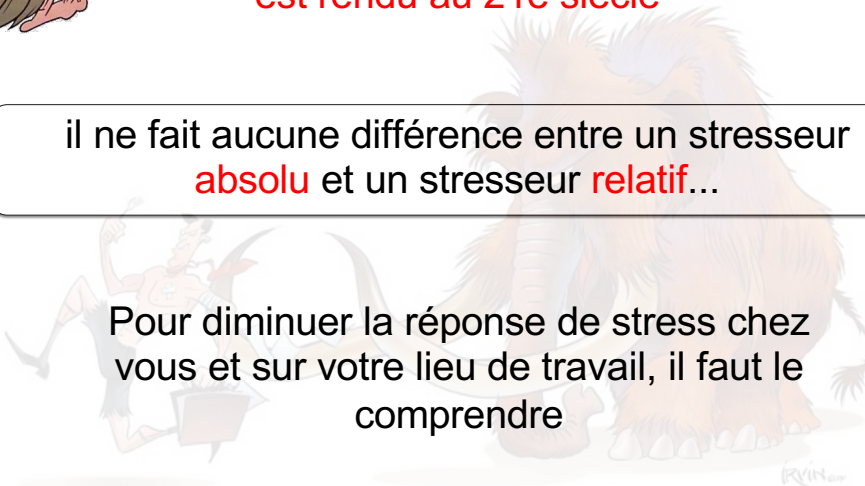
10



**Votre système de stress ne sait pas que l'on est rendu au 21<sup>e</sup> siècle**

il ne fait aucune différence entre un stressueur **absolu** et un stressueur **relatif**...

Pour diminuer la réponse de stress chez vous et sur votre lieu de travail, il faut le comprendre



11



12

## La formule du Stress

1968 : John Mason

The diagram illustrates the 'formula of stress' as a complex chemical structure. The structure is a multi-ring system with various functional groups and substituents, including hydroxyl groups (OH), methyl groups (CH<sub>3</sub>), and a carbonyl group (C=O). The structure is surrounded by images of stressors: firefighters, a scientist, a skydiver, a tennis player, a construction worker, and a police officer.

13

## sens du **C**ontrôle faible

Vous sentez que vous n'avez pas ou peu de contrôle sur une situation

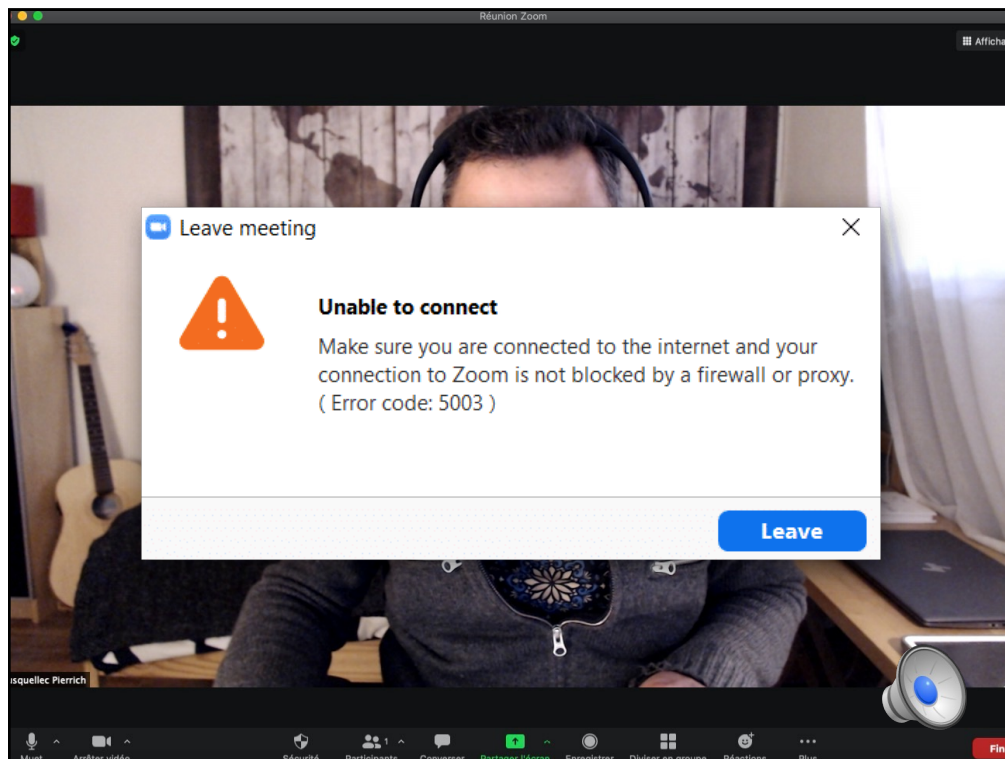
ex. En tant que parent, vous devez vous assurer que votre ado suit à l'école quelque soit ses défis... Vous tentez de rejoindre des parents... sans succès...



14



15



16

## Imprévisibilité

Quelque chose que vous n'aviez aucun moyen de prévoir.

Ex. Vous arrivez un matin, et votre classe est inondée... votre ordinateur aussi...

Vous vous rendez dans un nouveau restaurant avec votre femme, et vous comptez beaucoup sur votre GPS qui tombe en panne...

Les conséquences d'un virus venu d'ailleurs... un départ impromptu dans votre équipe école...



17



## Nouveauté

Quelque chose de nouveau que vous n'avez  
jamais vécu auparavant

Ex. Un nouveau milieu de travail...

Une nouvelle situation qui vous pousse à réorganiser votre travail...

De nouveaux moyens de communication à maîtriser...



18



19



22



23

## Menace à l'Égo

Votre compétence en tant que personne est selon vous, remise en question

Ex. Un audit... une mise à pied... des parents...  
Ginette, Martine, Robert...



24

## Les déterminants psychologiques du Stress



-**C**ontrôle faible

-**I**mprévisibilité

-**N**ouveauté

-**É**go menacé



**Différences  
Individuelles**



Le stress, c'est du **CINÉ!**

**SPIN** ton stress!

25

C I É

**MENACE**

N

Situation du quotidien

Normal

Stress

Physiologic Response

Activity Recovery

Time

26

OK... mais un peu de stress, c'est bon, non ?

Préconception positive du stress

Préconception négative du stress

Hormones de stress

27



28

## Les effets positifs d'une réponse de stress

1. Le stress **donne de l'énergie** : si tu te prends à la dernière minute pour faire un travail, tu vas pouvoir travailler toute la nuit pour le finir... même si...

2. Le stress **augmente la vigilance**... tu rentres tard d'une soirée, seul sur la rue, tu détectes le moindre danger

3. Le stress **augmente la force physique** : mode combat

4. Le stress **diminue la douleur** : permet de performer sans se soucier de la douleur



Il faut juste apprendre à bien stresser

29

**Il faut juste apprendre à bien stresser**

**Accepter d'être alarmé**

*Ce n'est pas parce qu'on a une réponse de stress NORMALE avant un évènement qu'on va mourir. Car on est capable de négocier cette menace*



**Ne pas paniquer devant la menace**

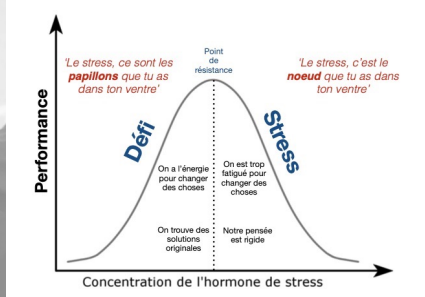
*Une alarme de feu qui part ne veut PAS dire qu'il y a le feu. Cela veut dire qu'on doit porter attention à ce qui se passe*

30

**Il faut juste apprendre à bien stresser**

**C'est pratique de voir la situation comme un défi**

*Ce n'est pas un stress, c'est un défi !  
Ce n'est pas un stress, c'est un défi !*



**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 active la réponse de stress. L'erreur est nécessaire à l'apprentissage*

31

## Il faut juste apprendre à bien stresser

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 !

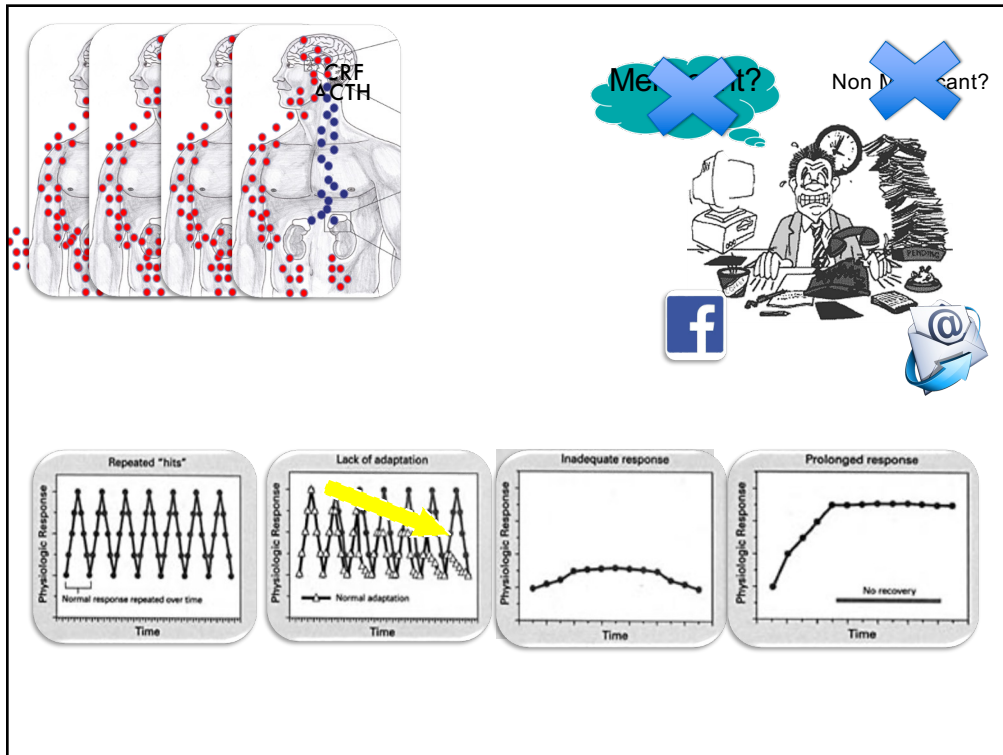
PS. Je te donne la permission de faire lire ce passage à tes parents :).

32



Pourquoi ?

33

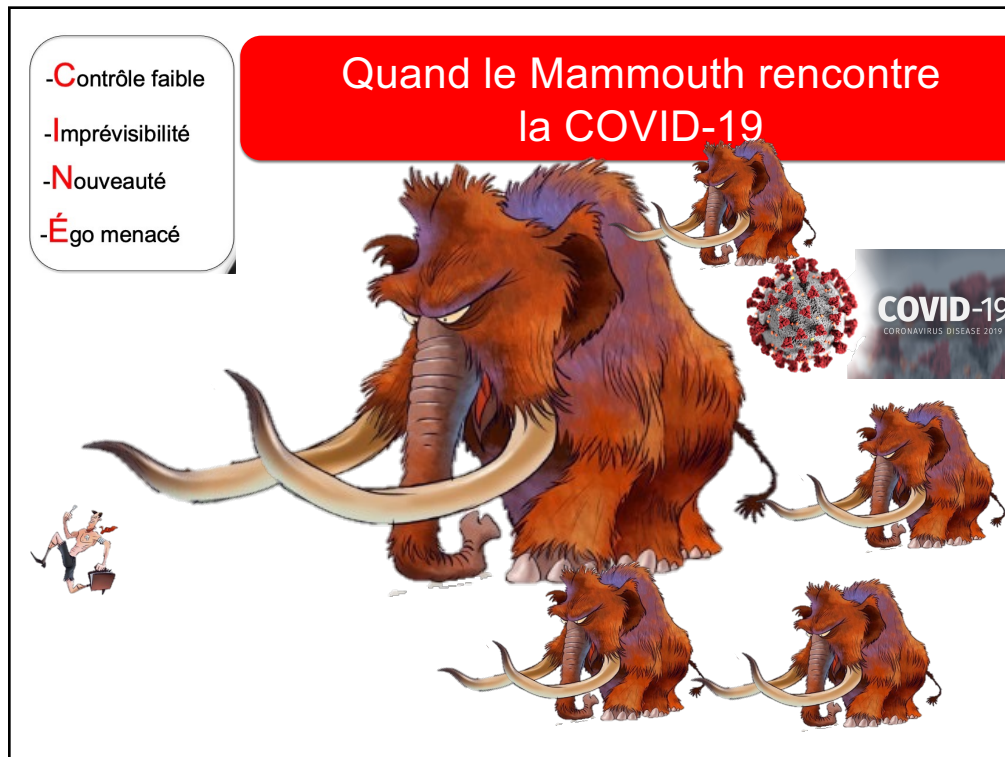


34



39





40



41

**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 scientifiques de contrôle du Stress**

42

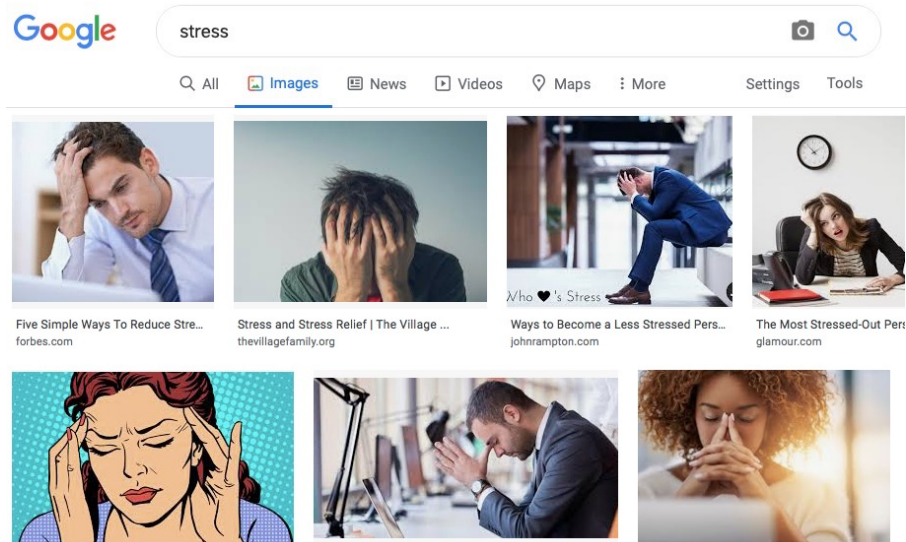
**1. Reconnaître  
notre stress...**



43

Pourquoi a-t-on tant de problèmes à reconnaître notre stress?

Il n'y a rien de plus faux que cette image !



44

donne moi une image sur le stress

Voici une possible image pour représenter le stress : une personne assise à son bureau, les épaules tendues, le visage crispé, en train de regarder une pile de dossiers qui semblent ne jamais diminuer. Les mains de la personne sont crispées sur son clavier et son front est ridé de soucis. Le téléphone sonne sans arrêt, les e-mails s'accumulent et les collègues sont constamment en train de demander des choses urgentes. Cette image représente la pression constante et écrasante que peut ressentir une personne soumise au stress professionnel.

The image shows a woman with long dark hair sitting at a desk in an office. She has a stressed expression, with her hands on her head. The desk is cluttered with papers, folders, and a stack of books. A green chalkboard is visible in the background.

donne moi une image sur le stress des enseignants

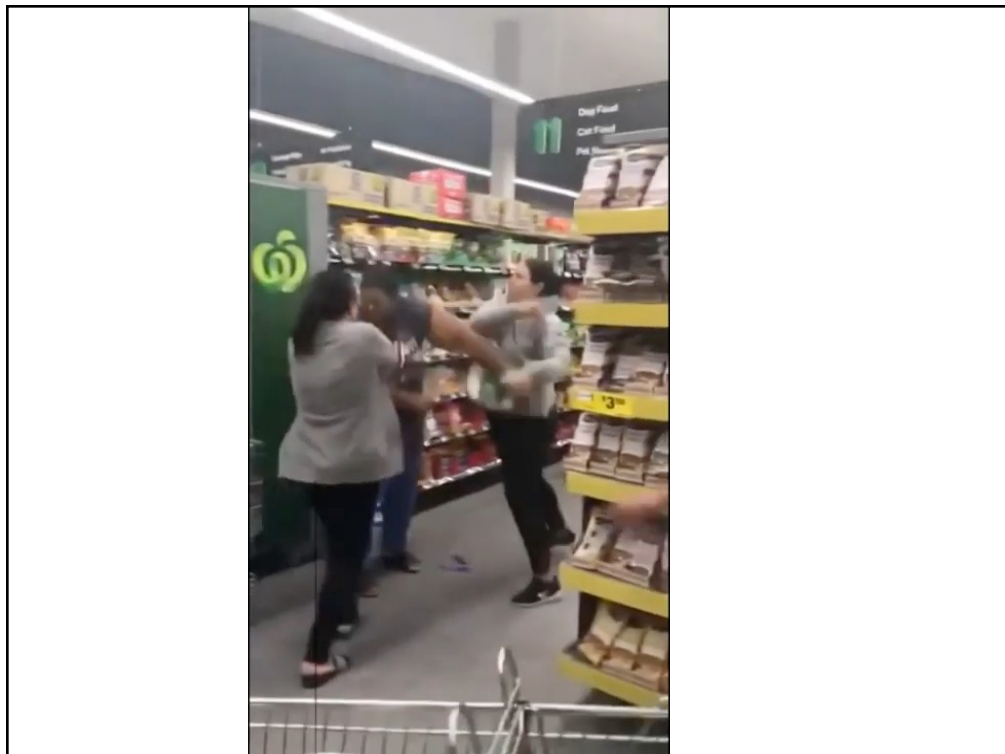
Voici une possible image pour représenter le stress des enseignants : un enseignant ou une enseignante assis(e) à son bureau, le visage crispé, en train de regarder une pile de papiers à corriger. Des livres et des manuels s'empilent autour de lui/elle, rappelant les heures de travail supplémentaires qu'il/elle doit consacrer à la préparation des cours. Des notes collantes et des rappels sont épinglés sur le tableau blanc, rappelant les réunions, les échéances et les tâches à accomplir. Cette image représente la pression constante et les attentes élevées qui pèsent sur les enseignants, qui doivent jongler avec de nombreuses responsabilités tout en aidant leurs élèves à réussir.

45

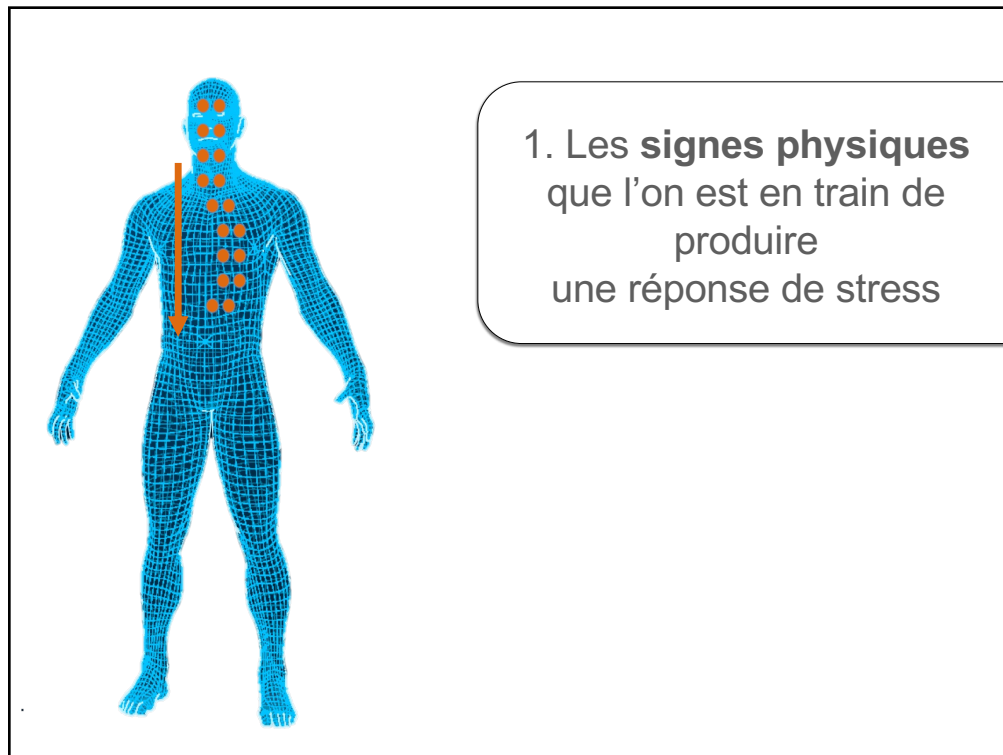
La vraie image d'une réponse  
biologique de stress = la mobilisation d'énergie



46



47



48



Pupille dilatée : pour laisser entrer plus de lumière. On voit dans le noir !



Poils hérissés : pour paraître plus gros et faire peur à l'ennemi !




Rythme cardiaque augmente : pour envoyer plus de sang aux muscles et augmenter la force physique !




Respiration saccadée : pour envoyer plus d'oxygène aux muscles

49




Muscles tendus : pour vous préparer au combat !

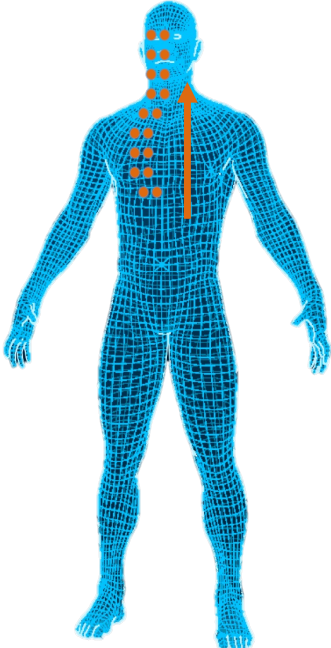
Glandes sudoripares s'ouvrent :  
pour diminuer votre température corporelle



Ralentissement de la digestion : l'énergie  
habituellement utilisée pour digérer est envoyée  
aux muscles pour combattre le mammoth !



50



1. Les **signes physiques**  
que l'on est en train de  
produire  
une réponse de stress

2. Les **signes  
comportementaux** qui  
indiquent que les  
hormones de stress  
agissent sur le cerveau

51




Le regard se met à butiner :  
vous cherchez les menaces !



Troubles de mémoire : En ne portant  
attention qu'à la menace, on n'encode  
aucune autre information !



52



## Stress et mémoire

Un exemple, l'attention sélective

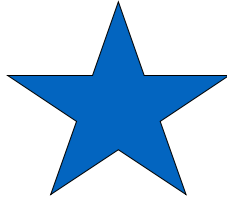
On estime que le stress professionnel porte atteinte à l'entreprise en :

- faisant augmenter l'absentéisme
- diminuant la motivation des travailleurs
- faisant augmenter les fluctuations du personnel
- portant atteinte aux performances et à la productivité
- faisant augmenter les pratiques dangereuses et les taux d'accidents du travail
- faisant augmenter les plaintes des clients et consommateurs
- influant négativement sur le recrutement
- faisant augmenter les risques de procès et d'actions en justice intentés par des travailleurs victimes du stress
- portant atteinte à l'image de l'entreprise tant auprès de ses employés qu'à l'extérieur

[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/en/pwh3f.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh3f.pdf)

53

CIBLE

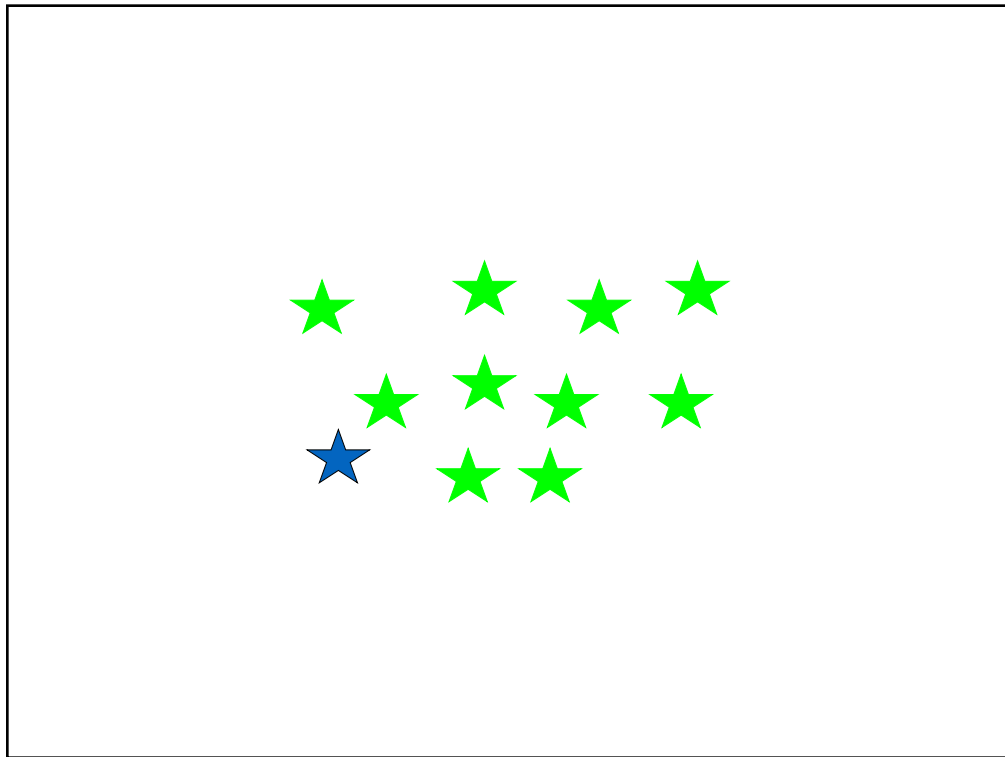


54

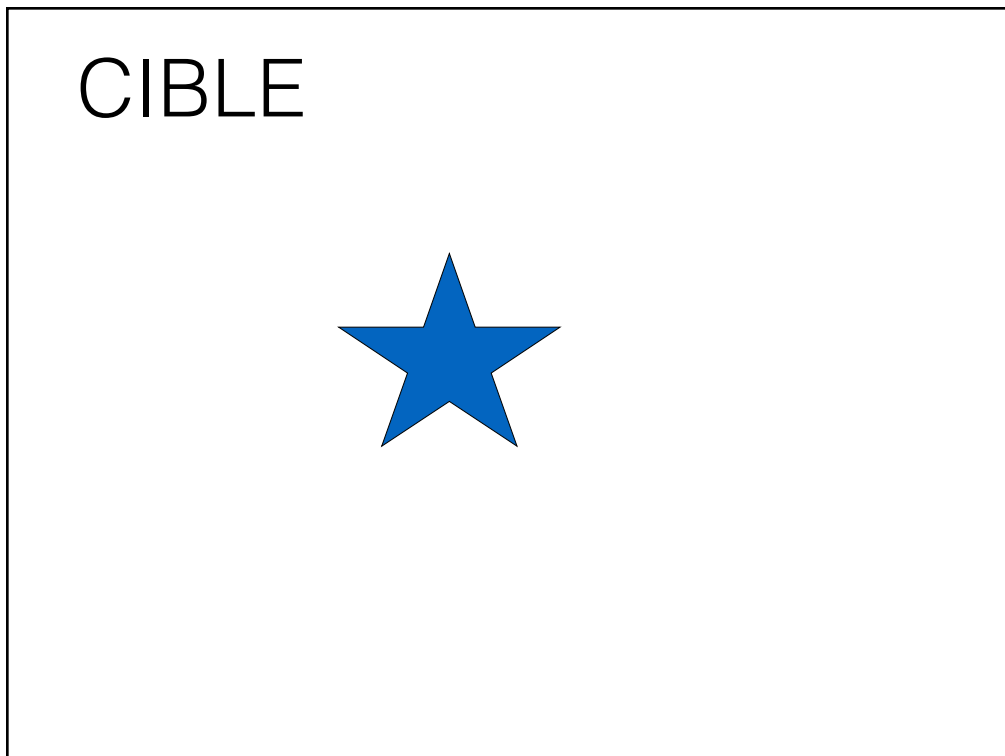


55

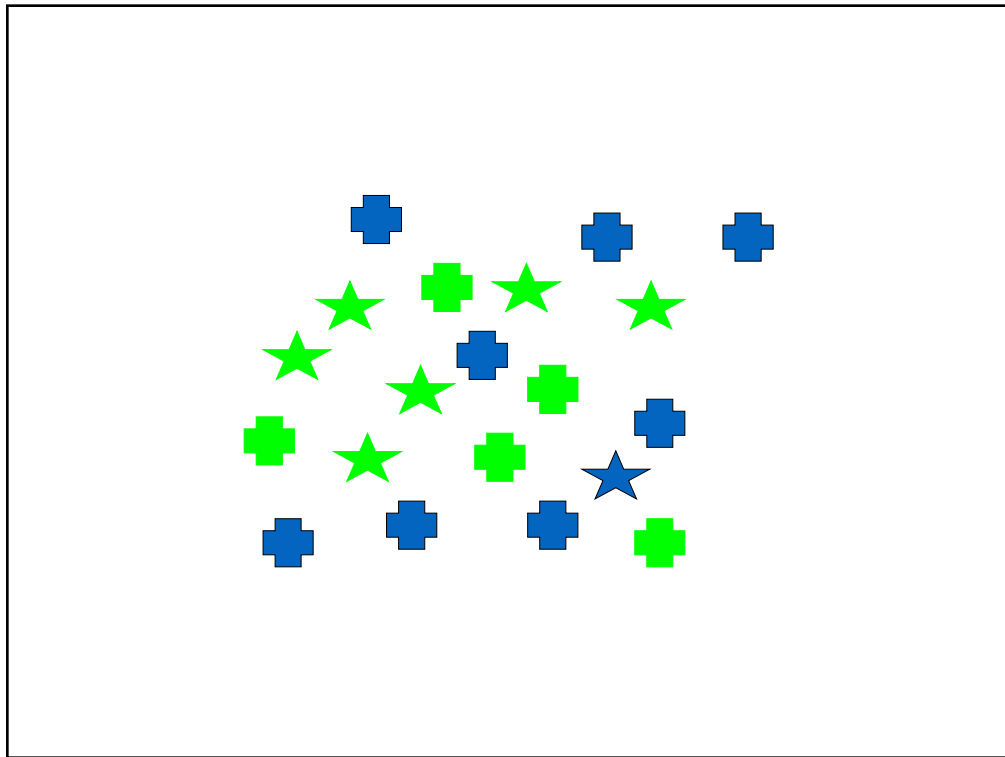




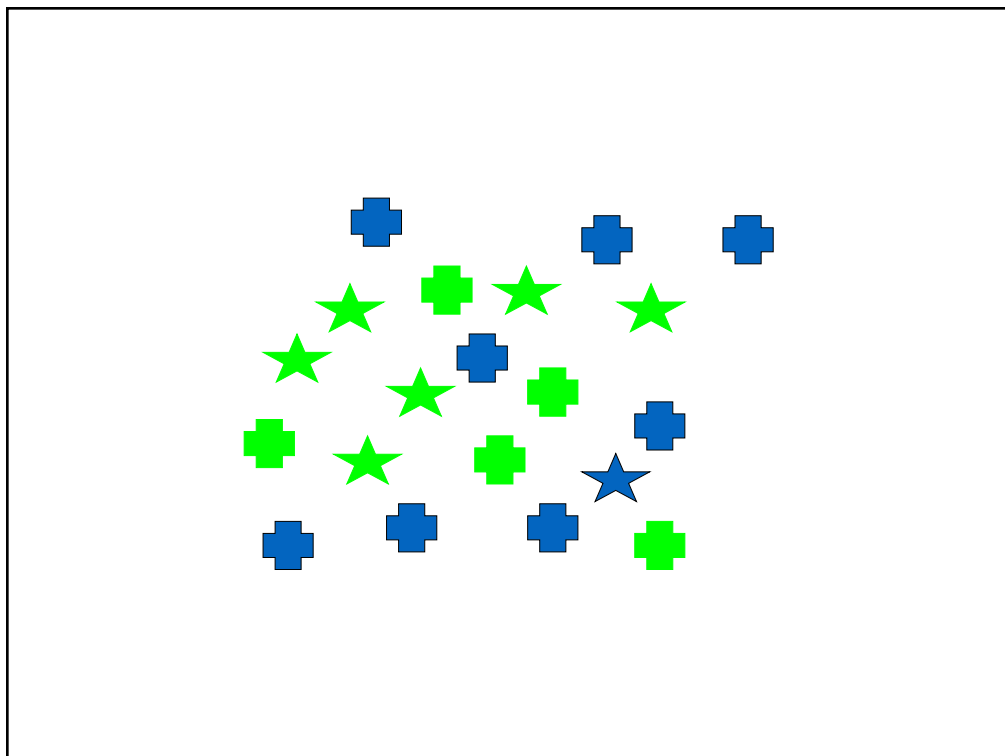
56



57




58



59

### Stress et mémoire

Dans ce monde technologique, nous consommons en moyenne, tout média confondu, quelque **100 500 mots** par jours. Un flot continu...




Lorsque le cerveau détecte un agent stressant, cet agent stressant devient **LA chose la plus importante**

60

### Stress et mémoire

**Présentéisme**  
Baisse productivité  
36 milliards \$



Je dois remplir ma déclaration d'impôts

Ma fille est malade...

Je dois renouveler mon hypothèque

Mon mari va me quitter

61

Mes parents se sont encore disputés

On va encore se moquer de moi dans le cours de sport

J'ai mal dormi, j'arrive pas à me concentrer

De toute façon, je suis nul, je ne peux en parler à personne

Elle ne m'a même pas regardé aujourd'hui

Détecter le stress par manque d'attention sélective !

62

Le regard se met à butiner : vous cherchez les menaces !

Troubles de mémoire : En ne portant attention qu'à la menace, on n'encode aucune autre information !

Colère spontanée : Sensibilité à l'interférence

Vous pensez constamment à la chose qui vous stresse : votre hamster s'active !

**LE BOUM**

63



65



66

## Utilisez votre corps pour stopper la réponse de stress

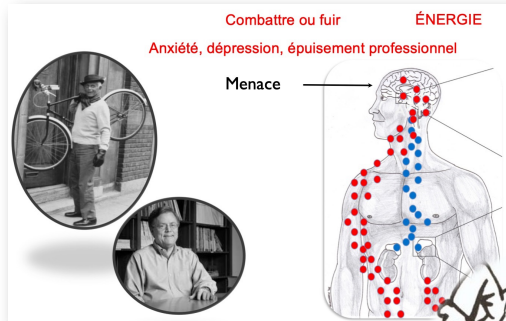


<https://www.thekaraokechannel.com>



67

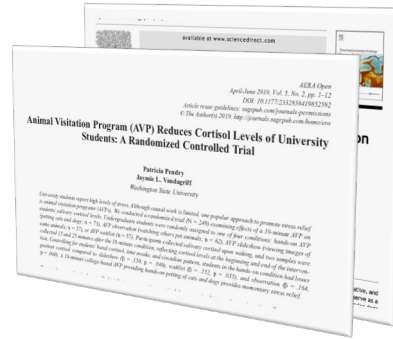
## Bougez pour dépenser l'énergie accumulée



68

### Parlez à votre chien !

Leur simple présence réduit le niveau de stress (cortisol)



69

### Partagez - la puissance du soutien social



70



## Prenez conscience des différences homme-femme et de leurs implications

Les hommes réagissent au stress psychologique de manière plus **importante** que les femmes

Soutien social du **conjoint** :

Femmes + stressées

Soutien social d'un **ami** :

Hommes + stressés



À quoi ça sert un époux ???



71



### Messieurs! Ne vous découragez pas....

Étude 2007 : Support social sous forme de toucher (**massage**) par l'époux atténue la réponse de stress chez la femme.







72



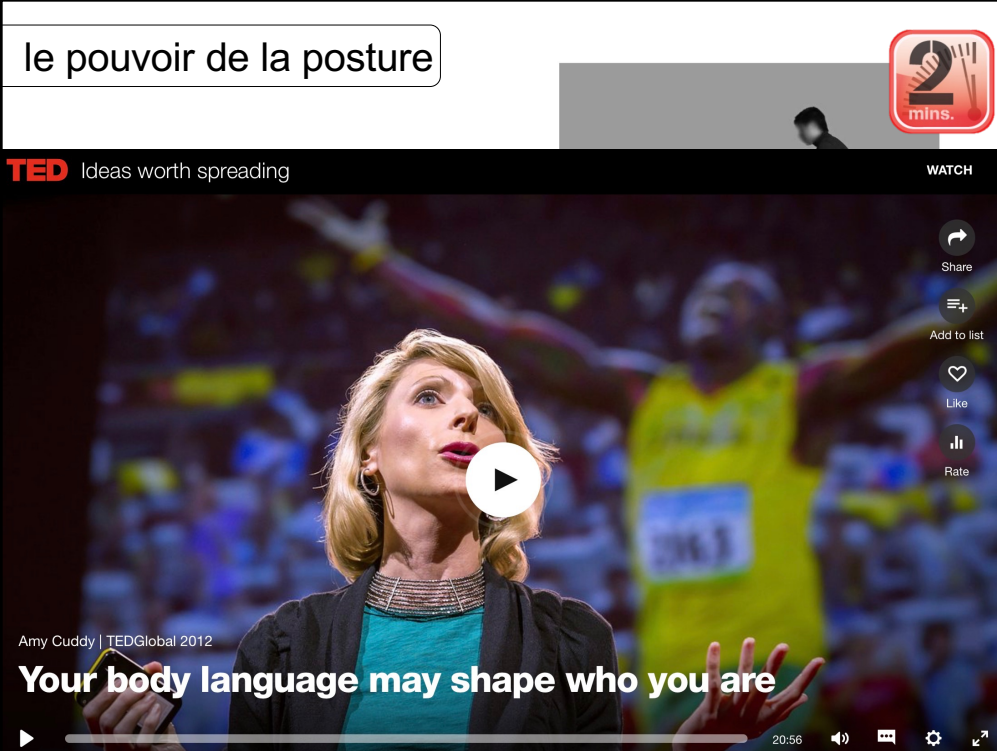
### le pouvoir du sourire



Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response  
Tara L. Kraft, MA\* and Sarah D. Pressman, PhD\*  
The University of Kansas

73

### le pouvoir de la posture



2 mins.

TED Ideas worth spreading WATCH

Share  
Add to list  
Like  
Rate

Amy Cuddy | TEDGlobal 2012

**Your body language may shape who you are**

20:56

75



3. Repérer les stressseurs relatifs du quotidien et combattre leur chronicité

PRÉVENTION :  
LE DÉPISTAGE DU  
MAMMOUTH

Y'EN A!

77

*Modus operandi*



78

**Modus operandi**

(a) Identifier la source du stress (CINÉ)

(b) Établir une stratégie pour contrôler chaque source identifiée

79

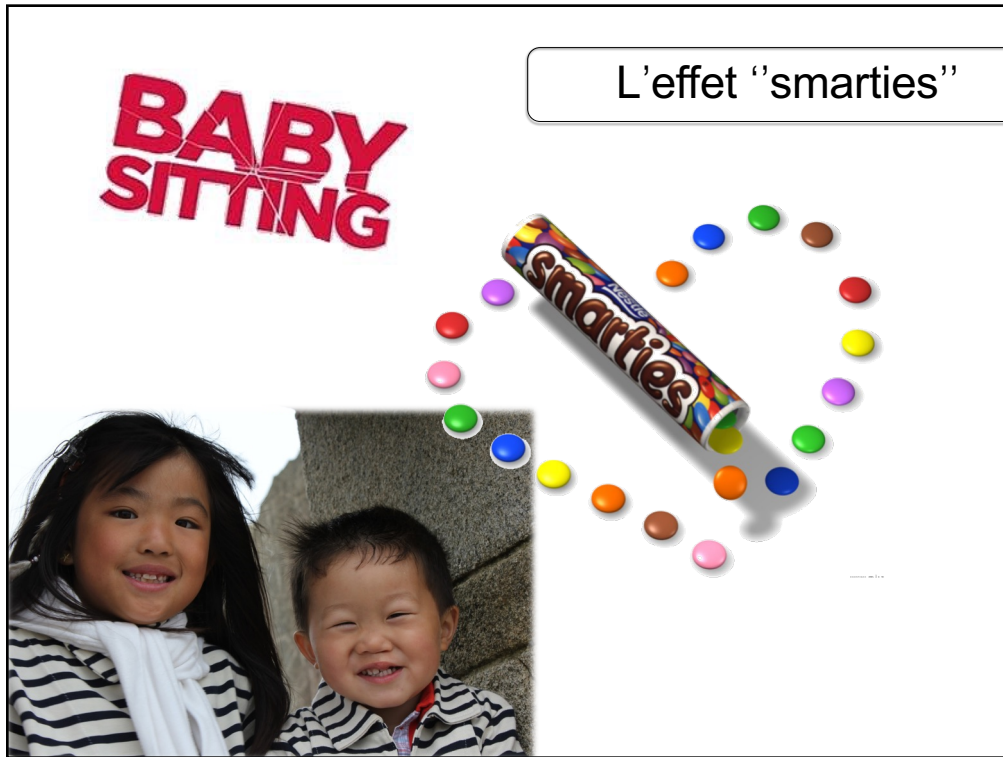
# DÉCONSTRUIRE SON STRESS, UN INGRÉDIENT À LA FOIS.

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

Vos stresseurs:	Contrôle faible Vous avez l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.	Imprévisibilité Quelque chose d'inattendu se produit, ou vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.	Nouveauté Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.	Égo menacé Vous avez l'impression que vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. Qu'on doute de vos capacités.
Dispute conjoint(e)	X			X
Patron trop exigeant	X	X		X
Client difficile	X	X		X
Enfant malade	X	X		

AUDREY-ANN JOURNAULT - CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

80



81



82



## Contrôler votre exposition aux médias, et surtout aux nouvelles négatives

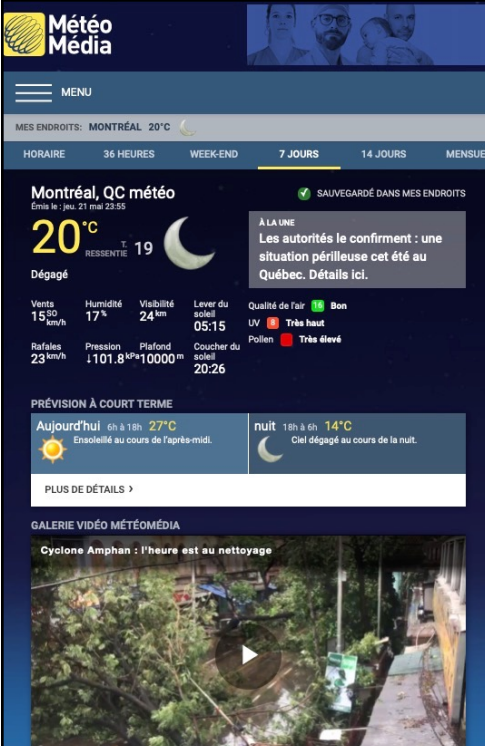
<https://globalgoodness.ca>

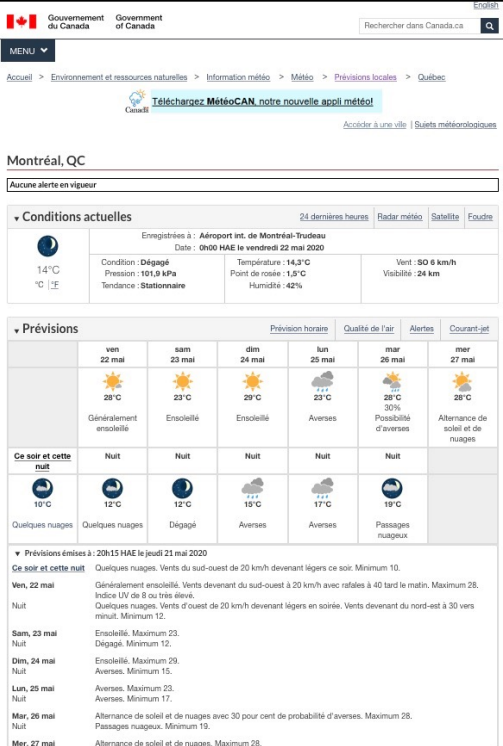


- Choisissez des **sources d'informations fiables**
- Choisissez **le moment** où vous allez vous informer
- Évitez de rester **connectés en permanence** sur des fils de nouvelles
- Désactivez vos **notifications**
- Donnez un **break** à votre détecteur de menace

Marin, M.-F., Morin-Major, J.-K., Schramek, T.E., Beauré, A., Perna, A., Juster, R.-P., Lupien, S.J., 2012. There is no news like bad news: women are more remembering and stress reactive after reading real negative news than men. *PLoS ONE* 7, e47189.

83





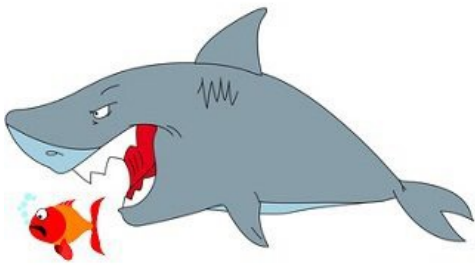

84

Si vous avez cette capacité assez répandue à voir l'avenir...



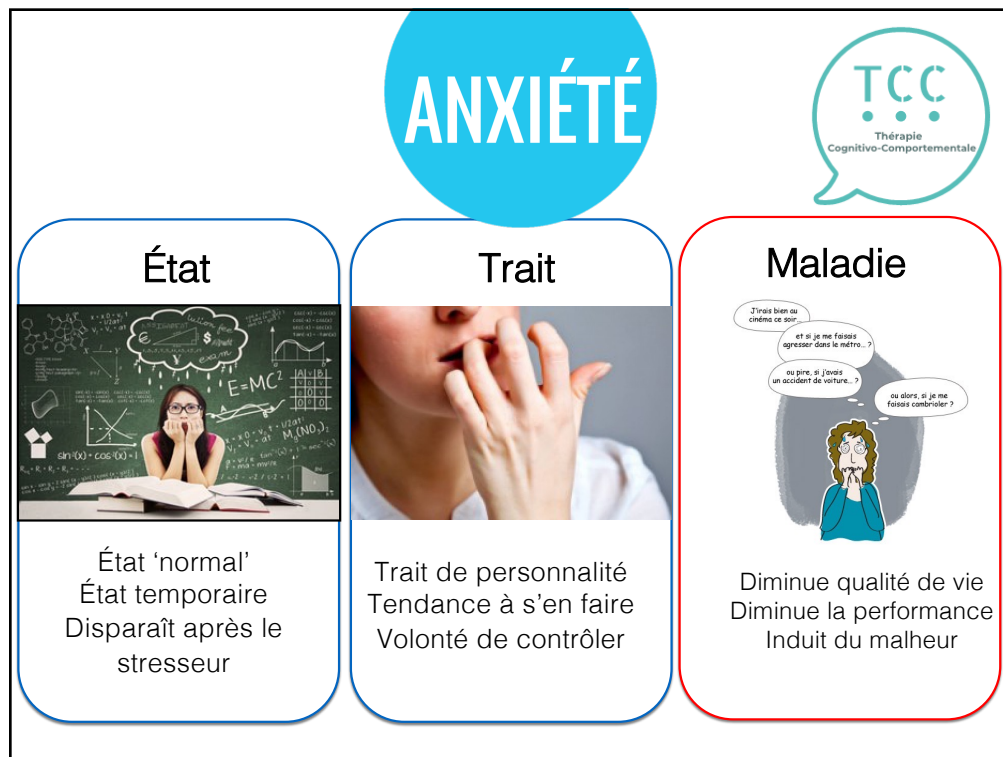
**ANXIÉTÉ**

85

<b>Stress</b>	<b>Anxiété</b>
	
Stress : Danger immédiat	Anxiété : Danger anticipé

[www.gostrengths.com](http://www.gostrengths.com)

86



87

## Me, Myself, & I



1. **Reconnaître** le stress...
2. **Contrôler** les manifestations du stress
3. **Repérer** les stressueurs relatifs du quotidien et combattre leur chronicité grâce au **C.I.N.É.**

88



89



90



# Le stress des autres

- Tony Buchanan, 2012

stress

Le stress est contagieux !

92

Comment se protéger du stress des autres... **la fuite**... oui mais votre rôle...

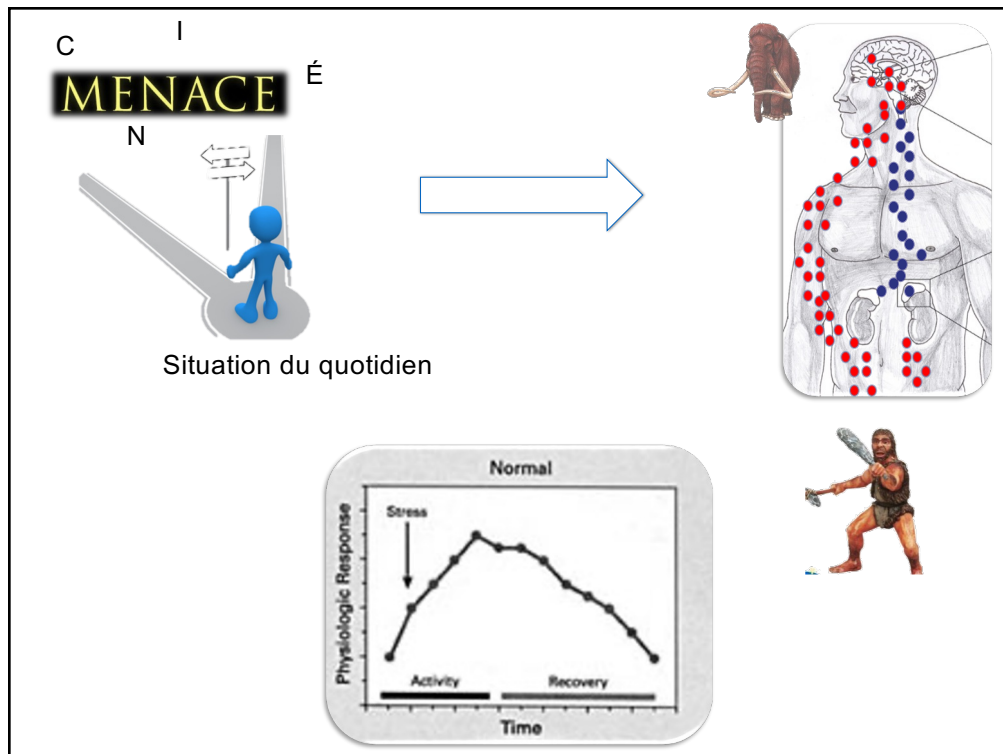


94

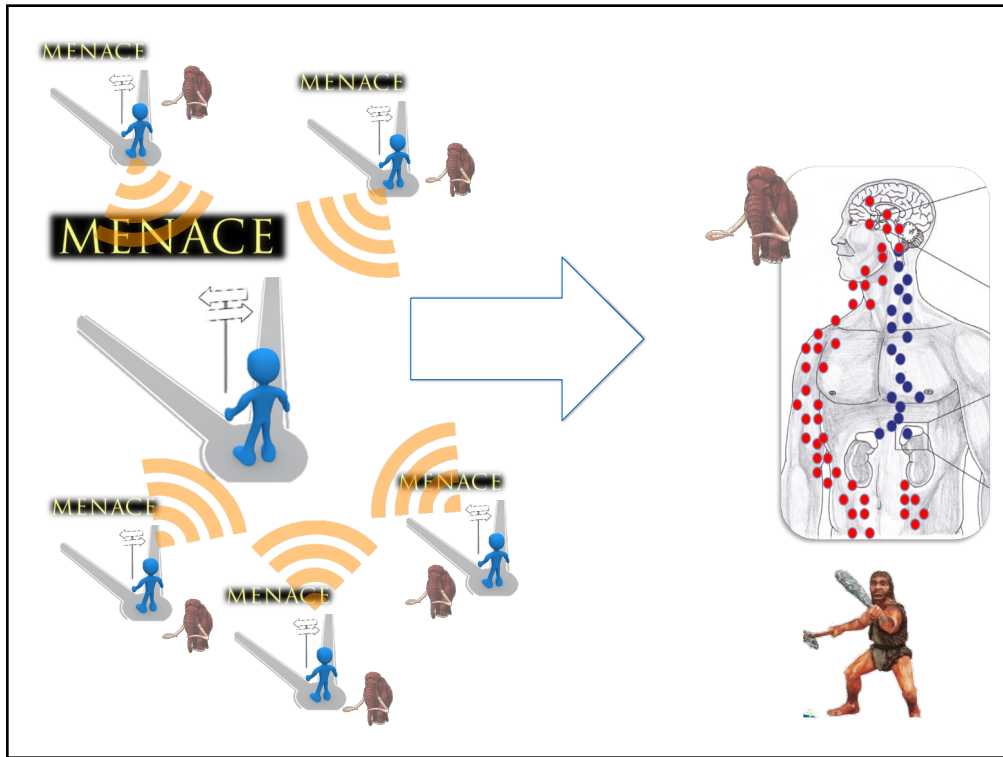
Comment se protéger du stress des autres... **la fuite**... oui mais votre rôle...



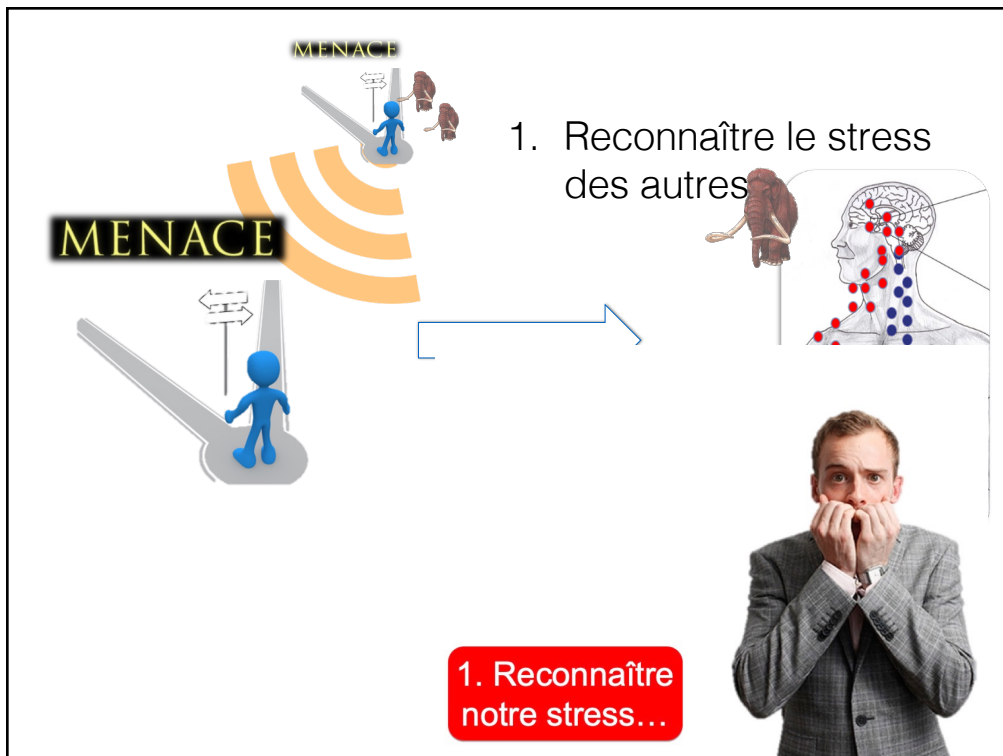
95



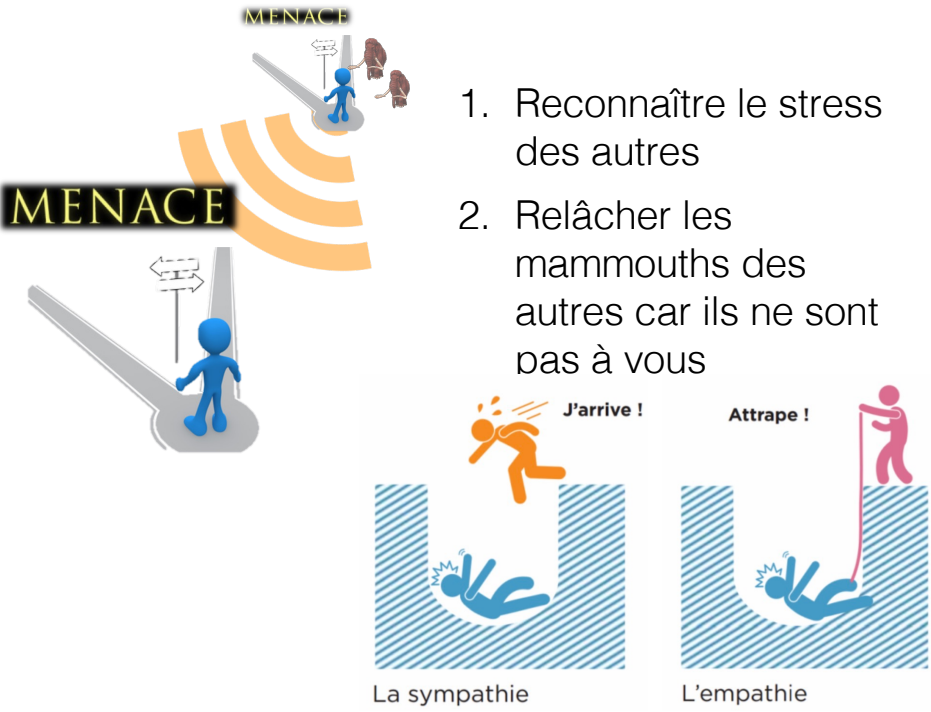
98



99



100




**MENACE**

1. Reconnaître le stress des autres
2. Relâcher les mammouths des autres car ils ne sont pas à vous

J'arrive !      Attrape !

La sympathie      L'empathie

101



**MENACE**

1. Reconnaître le stress des autres
2. Relâcher les mammouths des autres car ils ne sont pas à vous
3. Refléter à l'autre le stress qu'il vit à l'aide du C.I.N.É.

*Je vois que vous êtes stressés... [et je le comprends] Y-a-t-il quelque chose que vous souhaitez faire pour mieux contrôler la situation, la rendre moins imprévisible, moins nouvelle, ou moins menaçante pour vous ?*

102

**COVID-19**  
CORONAVIRUS DISEASE 2019

**Contrôle faible**  
**Imprévisibilité**  
**Nouveauté**  
**Égo menacé**

**Reconnaître**  
**Relâcher**  
**Refléter**

**Fuir**

**CINÉ**

**3R**

103

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

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)

LE STRESS | STRESS ET VOUS | CHERCHEURS | PROGRAMMES | LABORATOIRE D'ANALYSE | À PROPOS | 🔍

**Centre d'études sur le stress humain**  
Le Centre d'études sur le stress humain (CESH) vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus.

EN SAVOIR PLUS

MAMMOUTH MAGAZINE | ÉTUDES SUR LE STRESS | PROGRAMMES

Plongez dans la lecture du magazine | Section pour l'accès des participants : | Conscient de la richesse des

107

Accueil | Notre impact | Devenir membre | Glossaire | Contact | English



CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)

LE STRESS | STRESS ET VOUS | CHERCHEURS | PROGRAMMES | LABORATOIRE D'ANALYSE | À PROPOS

# 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

## 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 : 1 = 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

<https://www.stresshumain.ca/le-stress/questionnaire-cine-2020/>

108



**MAMMOUTH MAGAZINE**

**Le stress chez les enfants et les parents :**

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

**L'anxiété : banale ou anormale ?**

**L'anxiété de performance chez les jeunes**

**Différence entre stress et anxiété**

MAMMOUTH MAGAZINE - 18 - Automne 2020

SONIA LUPIEN CONFÉRENCIÈRE

109

STRESS ET COMPAGNIE

ACCUEIL À PROPOS VALIDATION TÉMOIGNAGES ÉQUIPE CONTACT EN

# STRESS ET COMPAGNIE

ADHÉREZ À NOTRE PROGRAMME STRESS ET COMPAGNIE

Découvrez comment prendre le contrôle de votre stress au travail!

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT ACCÉDEZ AU PROGRAMME ACTIVER VOTRE COMPTE

**www.stressinc.net**

112

Mon profil

Mes stratégies

Plan d'action

Évaluer votre état de stress

Traitement anti-stress

ISmart

Gérer et traiter le stress chronique avec un traitement numérique choc.

<https://apps.apple.com/us/app/ismart/id1501355791>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sidekick.ciuss.ismart&pageId=none>

118

The image shows a composite of the EmoSciens website. On the left is the main landing page with the logo 'emoSciens' and the tagline 'Veillez sur vos émotions en continu.' Below the logo is the text 'La technologie au service du bien-être humain.' and a photo of a woman working on a laptop. A computer monitor in the foreground displays a dashboard with charts and graphs. Below the monitor is the text 'Parce que VOS données doivent d'abord et avant tout VOUS servir.' and a small paragraph about the company's mission. On the right are three smaller screenshots of different dashboard views, showing various data visualizations and user interface elements.

119

Bonne chasse aux  
Mammouths !!!



**CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)**

120