



Apprivoiser le stress... pour le vivre sainement

OBJECTIFS

À la suite de cette présentation, les participants seront en mesure de :

- Expliquer sommairement des notions de base associées au stress et à l'anxiété
- Décrire certains enjeux et mécanismes du stress
- Identifier des stratégies simples utiles pour prévenir et gérer le stress au quotidien
- Vivre le stress... autrement!

MISE EN CONTEXTE

Le stress est une réaction normale du corps lorsqu'il détecte la présence d'une menace. Le stress aigu n'est ni bon ni mauvais. Autant il peut nous aider (à nous défendre, à réagir, à performer, etc.), autant il peut nous nuire et nous paralyser. Le stress chronique, quant à lui, découle de l'exposition prolongée et répétée à des situations qui nous font sécréter les hormones du stress. Il est reconnu que notre système de réponse au stress n'est pas fait pour être activé constamment. À la longue, cela peut mener à l'épuisement de l'organisme et à divers problèmes de santé. Cette présentation vise à jeter des bases de connaissances sur le stress et les façons d'y réagir sainement... ou moins! Le participant aura l'occasion de réfléchir sur la place qu'occupe le stress dans sa vie et sur des moyens de mieux le maîtriser pour le vivre plus sainement.



Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et consultante. Ses sujets de passion et d'expertise touchent la gestion de la santé, y compris celle du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership, la communication et le service à la clientèle.