

# Comment chasser le Mammouth, même en troupeau...

Pierrich Plusquellec,  
Centre d'Études sur le Stress Humain  
Centre de recherche de l'Institut Universitaire en  
Santé Mentale de Montréal



CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)

---

---

---

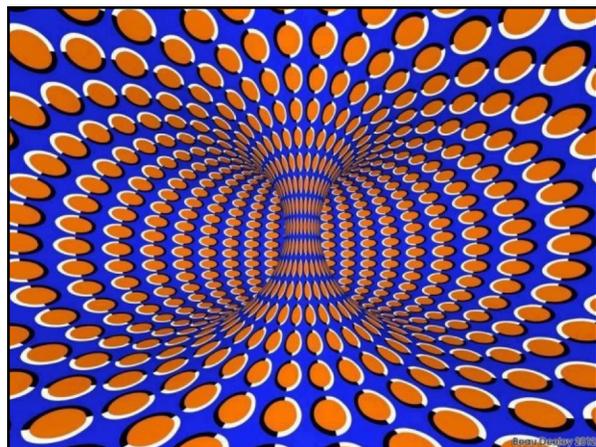
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que le



---

---

---

---

---

---

---

---

Stress : Définition populaire



Pression du Temps

---

---

---

---

---

---

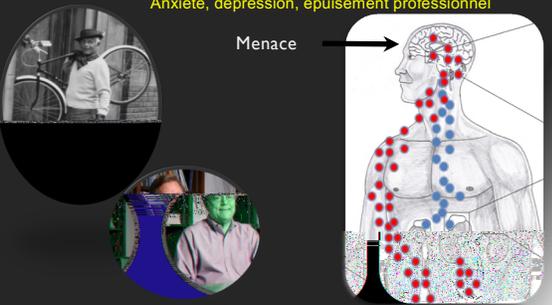
---

---

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

Combattre ou fuir ÉNERGIE  
Anxiété, dépression, épuisement professionnel

Menace



---

---

---

---

---

---

---

---

STRESS:

Qu'est-ce qui fait répondre le corps?

---

---

---

---

---

---

---

---

**STRESS :** Menace, réelle

**ABSOLU :** Une menace réelle



Magnitude de 2,7  
Léger séisme près de Montréal  
Première publication 25 mars 2014 à 17h36

Ressources naturelles Canada  
Géologie Canada  
Données sismiques

Credit photo : Christian Étienne / TEL Nouvelles

---

---

---

---

---

---

---

---

**STRESS :** Menace, réelle ou implicite, à l'homéostasie



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



---

---

---

---

---

---

---

---



**MINUTE MAMMOUTH!**

**Votre système de stress ne sait pas que l'on est rendu en 2019**

il ne fait aucune différence entre un stressor absolu et un stressor relatif...

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

---

---

---

---

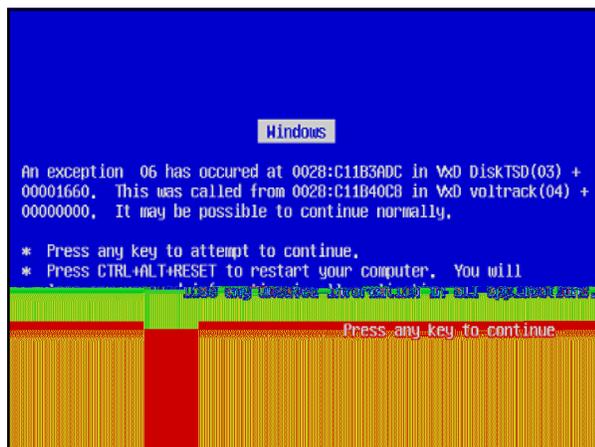
---

---

---

---





---

---

---

---

---

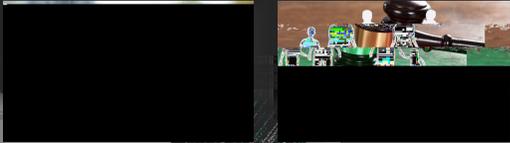
---

---

---

### Imprévisibilité

Quelque chose que vous n'aviez aucun moyen de prévoir.  
Ex. Vous arrivez un matin et votre local est inondé... votre ordinateur aussi...  
Vous vous rendez dans un nouveau restaurant avec votre femme, et vous comptez beaucoup sur votre GPS qui tombe en panne...  
Le divorce de ses parents...



---

---

---

---

---

---

---

---

### Nouveauté

Quelque chose de nouveau que vous n'aviez jamais vécu auparavant  
Ex. Un nouveau gouvernement ... 1ère année du secondaire...



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

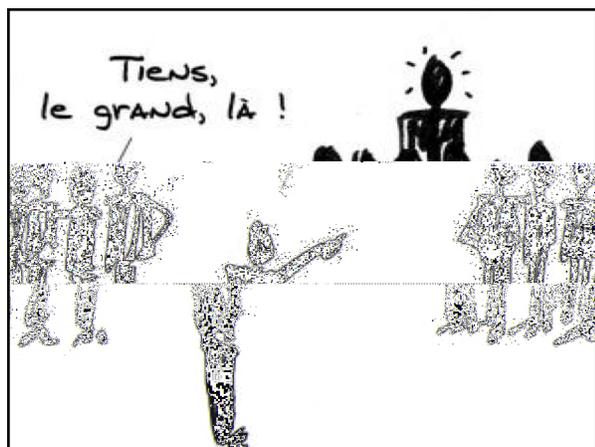
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## Menace à l'Égo

Votre compétence en tant que personne est selon vous, remise en question  
Ex. Des reproches...  
Ginette, Martine, Robert...



---

---

---

---

---

---

---

---

### Les déterminants psychologiques du Stress



- Contrôle faible
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

**Différences Individuelles**

**+**

Le stress, c' est du **CINÉ!**  
Ou **SPIN** ton stress

---

---

---

---

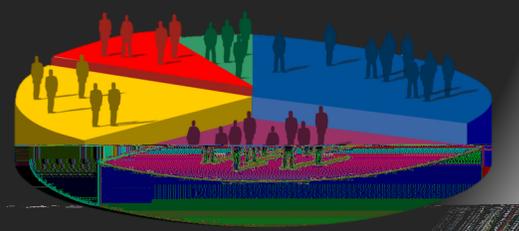
---

---

---

---

### Quelques facteurs qui nous rendent différents vis-à-vis du stress



---

---

---

---

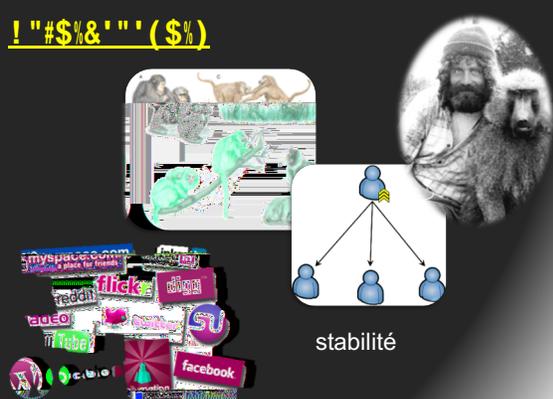
---

---

---

---

### !"#\$%&'()\* (+,-)



stabilité

---

---

---

---

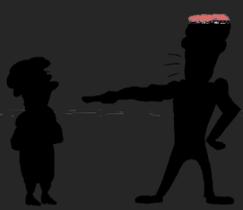
---

---

---

---

# ruminer



hostilité cynique

colère réprimée



---

---

---

---

---

---

---

---

# Personnalité anxieux



---

---

---

---

---

---

---

---

# Différences Homme-Femme face au stress

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

**MAIS**  
IMPORTANCE DU TYPE DE SUPPORT SOCIAL...

-Support du conjoint : Femmes plus stressées que hommes

-Support d'un ami du même sexe : Hommes plus stressés que femmes



A quoi servent les époux?



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.

---

---

---

---

---

---

---

---



C I  
M E N A C E É

Situation du quotidien

Normal

---

---

---

---

---

---

---

---

CRF  
ACTH

Non-Adapted?

Repeated "hits"

Lack of adaptation

Inadequate response

Prolonged response

---

---

---

---

---

---

---

---

**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**

---

---

---

---

---

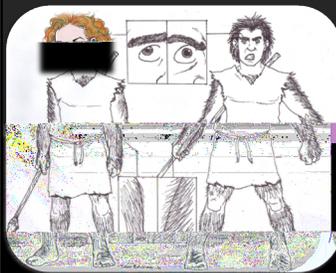
---

---

---

COMMENT RECONNAÎTRE SON STRESS

Signes de la mobilisation d'énergie



- Les pupilles se dilatent** (deviennent plus grosses) ce qui nous permet de voir plus clairement
- Les poils se dressent** – ce qui nous fait paraître plus gros afin d'effrayer notre adversaire
- Le rythme cardiaque augmente** – ce qui nous permet d'envoyer plus de sang dans nos muscles
- La respiration augmente** – il y a donc plus d'oxygène
- Les glandes sudoripares s'ouvrent** – ce qui permet au corps de se refroidir lorsqu'il travaille beaucoup
- Les muscles deviennent tendus**
- Maux de ventre** - La digestion ralentit

---

---

---

---

---

---

---

---



Contrôler les manifestations du stress

---

---

---

---

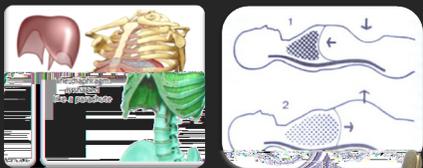
---

---

---

---

UTILISEZ VOTRE CORPS



---

---

---

---

---

---

---

---

**BOUGEZ !**

---

---

---

---

---

---

---

---

### PARLER À SON CHIEN...

Leur simple présence réduit le niveau de stress au réveil

Effect of service dogs on salivary cortisol secretion in military children

---

---

---

---

---

---

---

---

### PARTAGER

*support social*

---

---

---

---

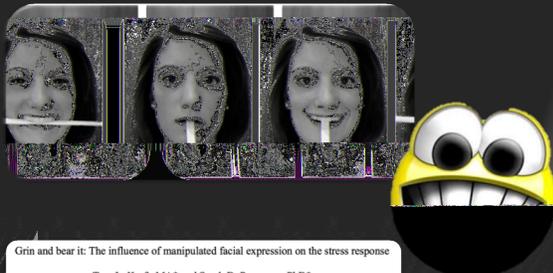
---

---

---

---

### 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

---

---

---

---

---

---

---

---

### Le pouvoir de la Posture



TED Ideas worth spreading WATCH

---

---

---

---

---

---

---

---

### Repérer les stresseurs du quotidien et combattre leur chronicité



YEP AT

---

---

---

---

---

---

---

---

Petite chronique terrienne

---

---

---

---

---

---

---

---

**Combattre : Déconstruire le stress**

**Reconnaître la source du stress**

- Contrôle faible
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

**Établir la Résilience**

- Établir le **Plan B** pour chaque situation qui stresse.
- Travailler sur la caractéristique qui induit le stress, e.g. nouveauté

... Un problème défini est déjà  
À moitié résolu ... Si vous voulez  
chasser le mammoth, il faut le  
trouver...

---

---

---

---

---

---

---

---

**L'effet "smarties"**

	C	I	N	É
gardien à la maison pour la première fois	X	X	X	X
Plan B				

---

---

---

---

---

---

---

---

C I É  
M E N A C E N

Situation du quotidien

Contrôler les manifestations du stress

Dépister le Mammouth pour le neutraliser

The infographic is divided into three vertical sections. The left section shows a blue stick figure on a seesaw with the word 'MENACE' and 'Situation du quotidien'. The middle section features a speedometer icon, an arrow pointing right, and a book icon with the text 'Contrôler les manifestations du stress' and 'Dépister le Mammouth pour le neutraliser'. The right section shows a human silhouette with red and blue dots representing stress points and a mammoth icon at the bottom.

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Le stress des autres

- Tony Buchanan, 2012

Le stress est contagieux !

The diagram shows two figures. On the left, a man stands next to a red bar chart with a lightning bolt labeled 'stress' striking it. On the right, a man sits next to a red bar chart. A blue vertical bar is between them, and a yellow banner with the text 'Le stress est contagieux !' is tilted across the top right.

---

---

---

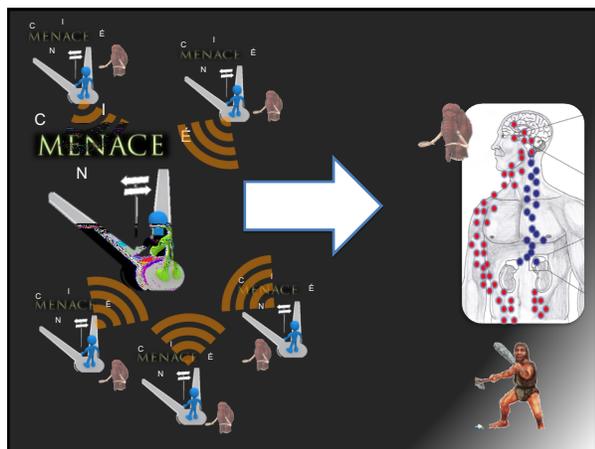
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

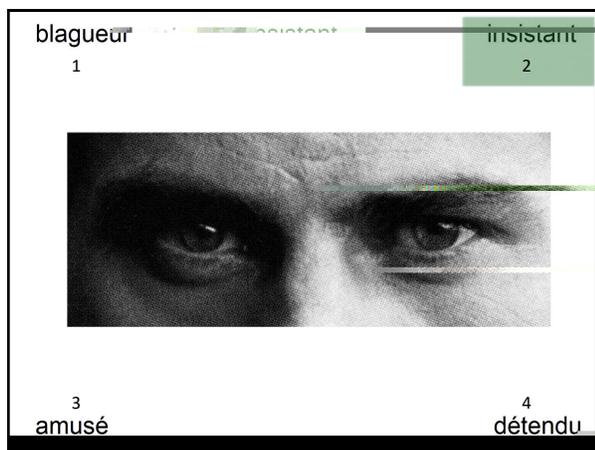
---

---

---

---

---



---

---

---

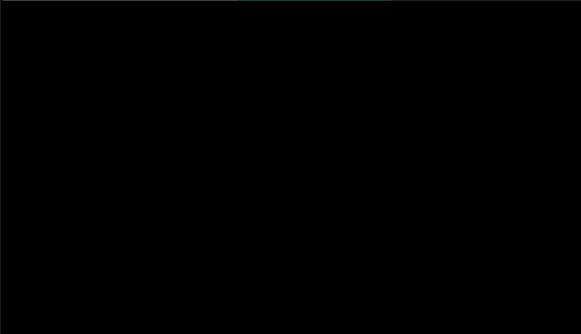
---

---

---

---

---

prudent 1	insistant 2
	

---

---

---

---

---

---

---

---

contemplatif 1	angoissé 2
	
3 encourageant	4 amusé

---

---

---

---

---

---

---

---

terrifié 1	boulevoré 2
	
3 arrogant	4 agacé

---

---

---

---

---

---

---

---

dubitatif 1	affectueux 2
	
3 joueur	4 effondré

---

---

---

---

---

---

---

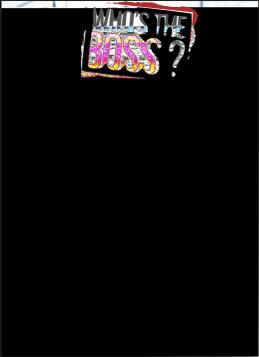
---

Reconnaître qui est le **chef** sur une photo

on est capable de juger avec une bonne précision (*7 fois sur 10*) qui est le chef sur une photo où deux personnes interagissent !

Le chef tend à avoir:

- ✓ pour les femmes, la tête légèrement orientée vers le bas
- ✓ pour l'homme des vêtements plus formels, et un corps penché vers l'avant



MAST, M. S., & Hill, J. A. (2004). Who is the Boss and Who is Not? Accuracy of Judging Status. *Journal of Nonverbal Behavior*, 28(3), 145-165.

---

---

---

---

---

---

---

---

Nous avons un superpouvoir, celui de percevoir le non-verbal des autres



---

---

---

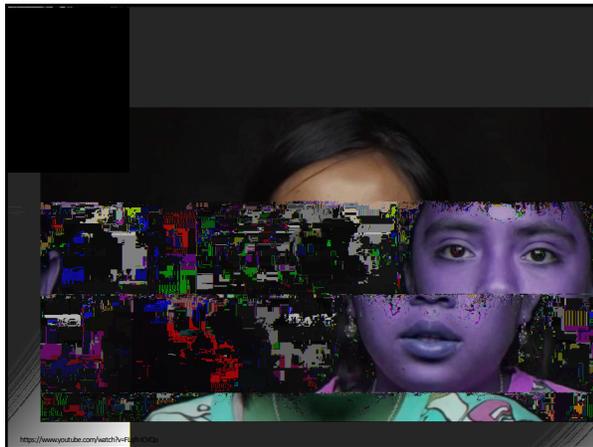
---

---

---

---

---



---

---

---

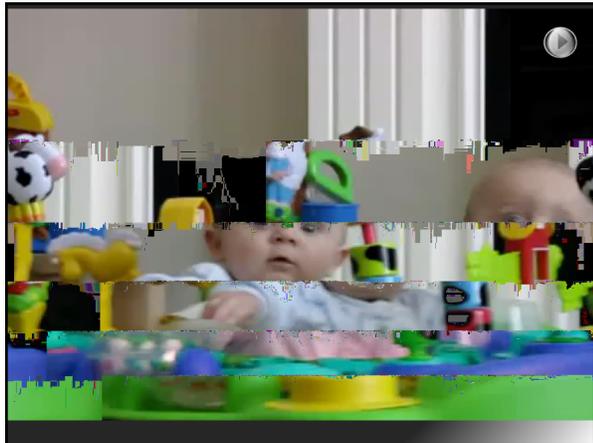
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

Nous mimons de manière automatique ce que notre superpouvoir perçoit...

A smaller version of the glitched woman's face image from the first block, positioned below the text. The glitch effects are more pronounced, with significant horizontal banding and color distortion.

---

---

---

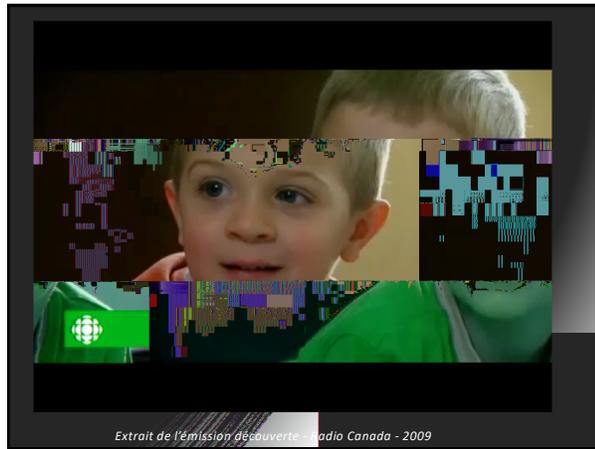
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

**contagion émotionnelle!** "# \$%&' #&(% ) \*+\* %, %\$  
 -. &(/,0&+%, "%- %12,%--0&- 3#(##%-4 50(#"+#\$+0&-4  
 20-\$6,%- %\$ \* 065%\*%&\$- #5%( (%61 '76&% #6\$, %  
 2%,-0&&%&

---

---

---

---

---

---

---

---

 **COMMENT**

Le stress des autres vous affecte car vous êtes équipés d'une **susceptibilité à la contagion émotionnelle**, qui là encore, est un mécanisme adaptatif...

---

---

---

---

---

---

---

---

! "\$% & ' (&%)#\*+,\*#- . ,/0("1#/2\*"10  
-3"#\*"11%,,%

- /' 23%1#% !"#\$\$%  
)-(\*&"1 . 4' 2%\$,%&0  
-3"5"1& 6%&0/' #\$\$%&
- /' 23%1#% !"#\$\$%&.' % 6%0  
6-#\$\$%&&%3)/#:' ;' % % #0  
6"1(6<)' &%3%1# 6/1&0  
' 1%0)\$"7%&&"106%0\$% ,/#\*"1 &0  
6</'6%

%&# , -% . ' 1% ) , &0  
7"\$#%0\$-/(5!\*"#-  
-3"5"11%,,%8090  
(("3)\$\*&  
) : 9&" , "2\* ; ' %




---

---

---

---

---

---

---

---

**Donc, Important de contrôler son exposition au stress des autres**

....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....

**Démarche scientifique de contrôle du Stress des autres**

---

---

---

---

---

---

---

---

**MENACE**

**1. Reconnaître le stress des autres**

COMMENT RECONNAÎTRE SON STRESS

Signes de la mobilisation d'énergie

- Les pupilles se dilatent (devenant plus grosses) ce qui nous permet de voir plus clairement.
- Le cœur se contracte et on peut sentir sa pulsation plus vite et plus fort.
- Le rythme cardiaque augmente qui nous permet d'envoyer plus d'oxygène dans nos muscles.
- La respiration augmente - on y voit plus d'air.
- Le sang circule plus vite dans le corps et se refroidit. Parfois il transpire beaucoup.
- Le ventre se contracte et on a mal de ventre - La digestion ralentit.




---

---

---

---

---

---

---

---

**MENACE**

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

---

---

---

---

---

---

---

---

**MENACE**

1. Reconnaître le stress des autres
2. Relâcher les mammoths des autres car ils ne sont pas à vous
3. Refléter à l'autre le stress qu'il vit à l'aide du CINÉ / SPIN

*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 ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

Contrôle faible	Reconnaître
Imprévisibilité	Relâcher
Nouveauté	Refléter
Égo menacé	

**CINÉ**                      **3R**

---

---

---

---

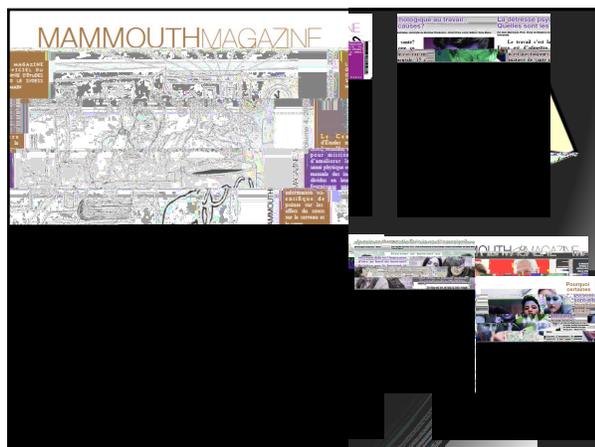
---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

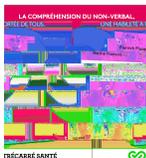
---

---

Bienvenue sur le site internet du  
**Centre d'études en sciences de la communication non verbale**  
 du Centre de recherche de l'USM



**SCIENCE NON VERBAL**




---

---

---

---

---

---

---

---

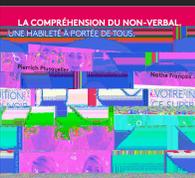
Quand le Mammouth devient social...

*Sciences de la communication non verbale, contagion*

émotionnelle, empathie, passion

En 1h, les participants acquerront les bases des sciences de la communication non verbale et découvriront à quel point les recherches sont avancées en ce domaine. Ils verront de quelle manière la perception du non verbal des autres peut nous conduire au stress émotionnel et comment nous pouvons être atteints par contagion émotionnelle. La sensibilité au non verbal des uns et des autres sera évaluée par des tests scientifiques et les moyens de se prémunir du stress des autres seront annotés.

Cette conférence est particulièrement adaptée aux personnes travaillant en relation d'aide.




---

---

---

---

---

---

---

---

