Sonia Lupien, Ph.D.

conférencière

Conférences 2018

© Sonia Lupien - Tous droits réservés - Notes légales

Table des matières

La série 'Mammouths' des conférences sur le stress

page 1

Série 'Le stress chez les enfants et les adolescents'

page 4

Série 'Le stress au travail'

page 5

Formations Intensives

page 8

La série 'Mammouths' des conférences sur le stress

Conférence #1
Le stress: Ou comment chasser le mammouth sans y laisser sa peau

Auditoire cible: Cette conférence s'adresse au public général et aux employés d'entreprise qui s'intéressent au stress

Durée: 60 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 2775,00 $

Comment devient-on stressé(e)? Quels sont les effets du stress sur la santé physique et mentale? Pourquoi développons-nous du gras autour du ventre, une dépression ou un trouble anxieux lorsque nous sommes stressés de manière chronique?

Dans cette première conférence de la série 'Mammouths', Mme. Lupien démystifie la notion de stress et décrit exactement les mécanismes par lesquels le stress peut nous faire développer des maladies physiques et mentales.

Lorsqu'on comprend bien comment le stress fonctionne, il est facile de contrôler la réponse de stress. Ainsi, par la compréhension du système de stress, le participant en viendra à comprendre comment des techniques telles la respiration abdominale, l'exercice physique et même le rire peut faire cesser une réponse de stress.

La technique de 'déconstruction du stress' développée par le Centre d'études sur le stress humain sera aussi présentée pour aider les participants à contrôler leur réponse de stress sur une base régulière et à cesser de souffrir de ses effets sur le corps et le cerveau.

Conférence #2
Le stress: Apprendre à contrôler son mammouth intérieur

Auditoire cible: Cette conférence s'adresse au public général et aux employés d'entreprise qui s'intéressent au stress

Durée: 60 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 2775,00 $

Note: *Il est fortement recommandé de sélectionner cette conférence seulement après avoir entendu la première conférence ('Le stress ou comment chasser le mammouth sans y laisser sa peau')*

Cette nouvelle conférence de Mme. Lupien poursuit la série 'Mammouths' sur la connaissance du stress. Dans la première conférence ('*Le stress ou comment chasser le mammouth sans y laisser sa peau*'), les auditeurs ont appris ce qu'est le stress et comment il peut mener à certaines maladies physiques et mentales.

Dans cette seconde conférence de la série 'Mammouths', les auditeurs apprendront qu'il est illusoire de penser que la gestion du stress est efficace. En effet, 'gérer le stress' implique d'attendre que le stress ait eu des conséquences sur notre corps et notre cerveau, et ensuite tenter de 'gérer' ces effets. Or, quand une réponse de stress chronique est installée, il est difficile de la faire disparaître. La meilleure façon de contrôler le stress, est de diminuer la réponse de stress et ce, dès son apparition. Prévenir une réponse élevée de stress, c'est empêcher le stress d'avoir des effets néfastes sur notre corps et notre cerveau.

Dans cette conférence, Mme. Lupien présentera les différents facteurs récemment découverts dans la science du stress qui font que l'on produira ou non une réponse de stress face à une situation donnée. Mme. Lupien résumera les nouvelles études scientifiques démontrant les effets de facteurs tels la rumination, les pensées vagabondes, et le fait de vivre dans le passé ou le futur sur la réponse de stress. Les auditeurs apprendront aussi comment différents traits de personnalité peuvent provoquer une plus grande réponse de stress. À la fin de cette conférence, les auditeurs comprendront que très souvent, c'est la manière dont nous pensons et donc, la présence de 'mammouths intérieurs', qui envoie le message au cerveau qu'il peut y avoir une menace et qui produit une réponse de stress chez les individus.

Ceci est une connaissance très importante car on comprend alors qu'en contrôlant nos mammouths intérieurs ou en modifiant certaines de nos pensées 'toxiques', on peut aisément diminuer une réponse de stress et ainsi, prévenir ses effets sur la santé physique et mentale.

Conférence #3
Une mémoire de mammouth… Les effets du stress sur la mémoire

Auditoire cible: Cette conférence s'adresse au public général et aux employés d'entreprise qui s'intéressent au stress
Durée: 60 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 2775,00 $

Nous avons tous un jour ou l'autre oublié un évènement important à cause d'un stress trop intense ou chronique dans notre vie. Mais comment le stress peut-il avoir cet effet sur notre mémoire?

Dans cette conférence, Mme. Lupien apprendra aux participants les rudiments de la mémoire humaine et pour ce faire, l'auditoire sera appelé à faire quelques petits tests de mémoire en groupe qui démontreront sans équivoque que 'performer' ce n'est pas si facile!

Par la suite, Mme. Lupien décrira brièvement la réponse de stress et démontrera comment le stress peut affecter la mémoire en modifiant notre perception des évènements importants à encoder en mémoire.

Le participant apprend donc que la meilleure manière de prévenir les effets du stress sur la mémoire est de... diminuer le stress! Des moyens concrets pour diminuer la réponse de stress sont présentés en conclusion pour permettre aux participants de bien contrôler la réponse de stress.

Conférence #4
La chasse aux mammouths…en 90 minutes!

Auditoire cible: Public général, employés et employeurs, professionnels de l'éducation, écoles et étudiants
Durée: 90 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 4160,00 $

Cette conférence inclut essentiellement les points soulevés dans la conférence sur le 'Stress et Mammouth (#1)' et 'Stress et Mémoire' avec une attention particulière sur la performance. Mme. Lupien discutera dans cette conférence du stress en général et de ses effets sur la mémoire. Des tests de mémoire seront effectués en groupe pour permettre aux participants de bien comprendre comment nous encodons et mémorisons une information et comment le stress peut affecter la performance.

Les effets du stress sur le corps et la manière dont le stress nous fait tomber malade – physiquement et mentalement – seront présentés et permettront aux participants de développer une capacité à déceler les effets du stress sur leur corps et leur cerveau *avant* que ces effets mènent à des maladies physiques et mentales.

Cette conférence est appréciée des organisateurs qui ont de la difficulté à choisir entre les deux conférences de 60 minutes ('Stress et mammouth' et 'Stress et Mémoire') et qui ont 90 minutes à leur disposition.

Conférence #5
Le stress des femmes: Recette féminine pour chasser les mammouths

Auditoire cible: Professeurs, parents, professionnels de l'éducation; hommes ou femmes!
Durée: 60 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 2775,00 $

Pourquoi faire une conférence qui s'adresse exclusivement aux femmes?

Parce qu'il existe un paradoxe très intéressant dans la science du stress: Quand on demande aux gens s'ils sont stressés, les femmes rapportent significativement plus de stress que les hommes. Or, quand on étudie les maladies physiques liées au stress, ce sont les hommes qui en souffrent plus fréquemment.

Est-ce à dire que les femmes se plaignent de stress sans en souffrir réellement? Les études récentes démontrent que ce n'est pas le cas. Si les femmes ne présentent pas les mêmes données sur le stress que les hommes, c'est qu'elles ont des caractéristiques physiques et psychologiques qui les mènent à réagir à différentes sources de stress.

Dans cette conférence, Mme. Lupien décrira les sources de stress qui ont récemment été décrites dans la littérature scientifique et qui mènent les femmes à réagir parfois très fortement à des situations diverses avec des réponses de stress.

Des études récentes montrent aussi que les hommes et les femmes diffèrent dans les techniques qu'ils privilégient pour négocier le stress. Un résumé des techniques ayant démontré leur efficacité chez la femme sera présenté en conclusion pour aider les femmes à trouver leur propre 'recette de chasse aux mammouths'!

Conférence #6
La santé, c'est mental!

Auditoire cible: Public général, employés et employeurs, professionnels de l'éducation, écoles et étudiants
Durée: 90 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 4160,00 $

Savons-nous réellement comment détecter les premiers signes d'un trouble anxieux, d'une dépression ou d'idées suicidaires? Et si nous faisons face à ces troubles mentaux, savons-nous quoi faire et comment aller chercher l'aide appropriée pour nous-mêmes, ceux qu'on aime ou ceux avec qui nous travaillons?

Compte tenu de l'important stigma qui entoure les troubles de santé mentale, ceux-ci sont généralement mal connus du public. Or, une pauvre connaissance des troubles mentaux mène à une méconnaissance des moyens de négocier ces problèmes et à une souffrance accrue chez les individus.

Dans cette conférence, Mme. Lupien présente l'état des connaissances actuelles sur les différents troubles mentaux. Pour chacun de ces troubles mentaux, elle présente les moyens de reconnaître le trouble mental et les différents traitements qui peuvent être utilisés pour traiter le trouble mental.

Note : Compte tenu que la conférence s'adresse principalement à une population d'adultes (mais peut quand même être présentée à des adolescents), Mme. Lupien ne discute pas des troubles mentaux propres aux enfants/adolescents tels l'autisme ou les troubles de l'attention. De plus, cette conférence s'attarde aux différents troubles mentaux et ne discute que très peu du stress en général.

Série
‘Le stress chez les enfants et les adolescents’

Conférence #1

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

Auditoire cible: Public général, employés et employeurs, professionnels de l'éducation, écoles et étudiants

Durée: 60 minutes ou 90 minutes de présentation suivi d'une période de questions

Coût: 2775,00 (60 min) / 4160,00 (90 min)

C'est un mythe de croire que les enfants et les adolescents ne sont pas stressés. Les études scientifiques de la dernière décennie montrent sans équivoque que les enfants et les adolescents sont très réactifs au stress. Or, le cerveau n'est pas complètement développé à la naissance et il continue de progresser jusqu'à la fin de la vingtaine. Le stress a donc des effets très importants sur le développement du cerveau des enfants et des adolescents et il devient donc nécessaire de bien comprendre les facteurs menant à une réponse de stress chez les enfants et les adolescents pour prévenir les effets délétères du stress sur l'apprentissage et la mémoire.

Cette conférence a pour but d'aider les parents, les professeurs et les professionnels de l'éducation et/ou de la santé à reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress aïgu et chronique chez l'enfant et/ou l'adolescent. Dans un deuxième temps, les facteurs connus pour induire des réponses de stress chez les enfants et les adolescents sont présentés et les sensibilités au stress en fonction de l'âge sont définis. Enfin, des pistes d'intervention ayant démontré leur capacité à diminuer la réponse de stress chez l'humain sont présentées.

En conclusion, Mme. Lupien présente un résumé du programme 'Déstresse et Progresse' qui a été développé pour aider les jeunes à contrôler leur réponse de stress.

Conférence #2

L'anxiété de performance chez les enfants et les adolescents: ou quand le mammouth devient … un hamster!

Auditoire cible: Public général, employés et employeurs, professionnels de l'éducation, écoles et étudiants-adolescents

Durée: 60 minutes ou 90 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 2775,00 (60 min) / 4160,00 (90 min)

Note: Bien que cette conférence puisse être présentée à différents professionnels de l'éducation, elle peut aisément être présentée à des adolescents d'écoles secondaires qui font face à cette problématique. Elle n'est toutefois pas adaptée pour des populations d'enfants en école élémentaire.

De plus en plus, les professionnels de la santé contactent les chercheurs spécialisés dans la science du stress pour obtenir des informations sur l'anxiété de performance chez les enfants et les adolescents.

Dans cette conférence, Mme. Lupien décrira d'abord la différence entre le stress et l'anxiété et comment l'anxiété peut être un trait de personnalité, un état passager ou un trouble mental.

Dans la seconde partie de la conférence, Mme. Lupien montrera comment le stress et l'anxiété peuvent affecter la performance des enfants et des adolescents. Pour bien faire comprendre ce que veut dire 'performer', des tests d'attention et de mémoire seront effectués en groupe pour permettre aux participants de comprendre comment le cerveau mémorise des informations. La manière dont le stress et l'anxiété peuvent modifier la manière dont le cerveau encode des informations sera ensuite présentée.

Dans la troisième partie de la conférence, des moyens concrets pour diminuer la réponse de stress seront présentés. La technique de 'déconstruction du stress' développée par le Centre d'études sur le stress humain sera présentée pour aider les participants à contrôler leur réponse de stress sur une base régulière et à cesser de souffrir de ses effets sur la performance. Quelques trucs pour maximiser sa performance et ce, même quand on est stressé(e) seront aussi présentés pour offrir aux participants toute la panoplie d'outils nécessaires pour bien évoluer dans un monde qui comportera toujours .... sa part de stress!

Série
‘Le stress au travail’

Conférence #1
Quand le mammouth entre au travail

Auditoire cible: Employés de tous les secteurs

Durée: 60 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 2775,00$

Il est illusoire de penser que lorsque les gens sortent de leur maison le matin pour aller travailler, le stress vécu à la maison n'est pas transporté au travail. De la même façon, il peut parfois être très difficile de ne pas faire déborder le stress vécu au travail sur ceux qu'on aime, une fois de retour à la maison.

Mais quels sont donc les facteurs, liés au travail, qui peuvent nous faire stresser? Bien que les études en psychologie industrielle suggèrent que le stress résulte d'un 'débalancement entre les ressources et les demandes liées à l'emploi', une telle définition du stress au travail ne nous dit en rien comment on peut reconnaître et négocier les sources de stress en milieu de travail. Or, les nouvelles études effectuées dans le domaine de la science du stress montrent que d'autres facteurs très importants entrent en ligne de compte pour expliquer le stress vécu au travail.

Dans cette conférence, Madame Lupien résumera l'état des connaissances scientifiques actuelles sur les différents facteurs menant à un stress aîgu et/ou chronique au travail. Ainsi, les effets de facteurs tels la stabilité de la hierarchie sociale instaurée dans notre milieu de travail, la personnalité de nos collègues et notre capacité à résonner avec le stress de nos collègues seront résumés pour permettre de mieux comprendre quels sont les situations ou structures de travail qui peuvent mener à une réponse de stress.

À la fin de cette conférence, les auditeurs comprendront comment reconnaître les facteurs menant à un stress accru au travail, ce qui leur permettra de prendre les actions nécessaires pour combattre ou s'éloigner de ces sources de stress et ainsi, empêcher le stress d'affecter leur performance au travail et/ou de déborder sur les êtres chers une fois de retour à la maison.

Conférence #2
En tant que gestionnaire, peut-on gérer le stress de nos employés?

Auditoire cible: Employés de tous les secteurs

Durée: 90 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 4160,00$

Tout bon gestionnaire s'est déjà posé cette importante question. A titre d'employeur ou de gestionnaire, puis-je aider mon employé à gérer son stress et, par le fait même, à augmenter sa performance au travail?

Dans cette conférence, Mme. Lupien répond à cette importante question et aide les gestionnaires et les employeurs à détecter les différentes sensibilités au stress chez les employés. Les participants apprendront comment effectuer 'l'organigramme de stress' de leur entreprise pour mieux comprendre où sont les sources de stress dans les différents départements et/ou groupe de l'entreprise. Cette connaissance permet souvent de développer de nouvelles approches en milieu de travail qui maximisent les forces vives des employés au lieu de les perdre au détriment du stress.

Les participants apprendront ensuite comment certains traits de personnalité chez les employés peuvent les mener à être plus ou moins réactifs au stress. Des moyens concrets pour reconnaître et maximiser ces personnalités lorsqu'elles font face au stress seront proposés.

En conclusion, Mme. Lupien rappelle aux gestionnaires que pour bien contrôler la réponse de stress des employés, il importe de bien contrôler sa propre réponse de stress à titre d'employeur ou de gestionnaire. Des moyens concrets pour contrôler nos réponses de stress seront donc présentés pour permettre aux gestionnaires de gérer leur stress et ainsi empêcher leur propre stress de déborder sur leurs employés.

Conférence #3
Le stress et le gestionnaire

Auditoire cible: Destinée exclusivement aux gestionnaire, cadres et directeurs. Cette formation intensive sur le stress et la performance doit donc s'intégrer dans une période de 3 heures pour permettre aux gestionnaires de bien intégrer la formation et poser des questions.

Durée: 180 minutes de présentation suivi d'une période de questions
Coût: 8320,00$

La première partie de cette conférence est destinée à démontrer le processus exact qui mène les humains à 'performer'. Par la suite, le stress et ses effets sur la performance est décrit et des moyens de reconnaître et prévenir les effets du stress sur la performance des employés et du gestionnaire lui-même son présentés.

Stress et absentéisme
- Les ravages du stress en milieu de travail

Qu'est-ce que 'performer'
- Ce qui fait performer Alexandre Despaties le plongeur est la même chose qui fait performer vos employés
- Désolé(e) Patron, j'ai oublié le meeting…

Découvrir le stress
- La recette du stress
- Comment devient-on stressé(e)?

Le stress et la performance
- Le stress est le pire ennemi de la performance
- Comment le stress aîgu et chronique affecte la performance
- On stresse les employés et ca augmentera leur performance…Non!

Gérer le stress des employés
- Gérer le stress de vos employés: Gérer les déterminants du stress
- Les 7 travaux du gestionnaire

Formations Intensives

Formation intensive de 3 heures sur le stress

Auditoire cible: Public ou monde du travail

Durée: 3 heures
Coût: 8320,00$

Vous désirez que votre groupe de travail ou les personnes à qui vous offrez cette formation en apprennent le plus possible sur le stress et ce, sans être pressé(es) par le temps? Offrez-leur une formation intensive de 3 heure sur le stress.

Contrairement aux conférences générales de Mme. Lupien, cette formation intensive de 3 heures est interactive et permet aux participants de prendre conscience de leur propre stress en effectuant divers exercices les aidant à mieux comprendre les sources de leur stress et leur sensibilité personnelle à chacune d'elles.

Les effets du stress sur la performance sont aussi abordés avec des tests de mémoire qui seront effectués dans le but de comprendre que 'performer', ce n'est pas si facile!

Le lien entre certains traits de notre personnalité et notre réponse au stress sera ensuite présenté pour permettre aux participants de personnaliser leur approche au stress.

Enfin, la conférence se termine par une description détaillée des diverses méthodes ayant démontré leur efficacité pour diminuer la réponse de stress.

Une formation bien appréciée des gens qui y participent!

Formation intensive de 6 heures sur le stress

Auditoire cible: Public ou monde du travail

Durée: 6 heures

Il est possible d'organiser des formations intensives de 6 heures avec Mme. Lupien et d'intégrer les éléments qui sont importants pour vous ou votre entreprise dans la formation.

Dans ce cas, un appel conférence est organisé avec Mme. Lupien et le client. Le contenu de la formation est développé après discussion entre le client et Mme. Lupien dans le but de personnaliser les éléments de formation à l'auditoire-cible.

Il est possible pour le client de choisir les éléments des conférences de Mme. Lupien qu'il désire voir intégrés dans la formation intensive de 6 heures et des éléments additionnels peuvent être intégrés sur demande, si des données scientifiques valides existent sur le sujet d'intérêt.

Les participants apprécient le temps qu'ils ont pour bien encoder les différentes informations reliées au stress et ils ressortent de la formation intensive avec un sentiment d'avoir acquis des connaissances qu'ils seront en mesure d'appliquer dès maintenant dans leur vie quotidienne et au travail.

**Les frais de déplacement et d'hébergement seront facturés en sus*