

## 2122AU060 - Comment se déconfiner... sans trop stresser (francophones et immersions)



PRÉSENTÉ PAR

**Catherine Raymond**



DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
May 03, 2022	4:00 PM - 5:30 PM



LIEU

**Webinaire - -**

**FRAIS D'INSCRIPTION**

**\$0.00**

**QUESTIONS?**

**Nous contacter:**

**403-685-1166**

**INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE**

**Visitez notre site web pour vous inscrire: [cpfpp.ab.ca](http://cpfpp.ab.ca)**

### Description

La science du stress mène à croire que pour certaines personnes, le déconfinement risque d'être autant, sinon plus stressant que le confinement.

Dans cette conférence, la conférencière expliquera les différents facteurs qui peuvent expliquer les réponses de stress qui surviendront lors du grand déconfinement et comment ces réponses de stress peuvent mener à des phénomènes comme l'anxiété sociale, l'adhésion aux théories conspirationnistes, et les comportements de langueur.

En fin de conférence, la conférencière donnera des pistes pour diminuer les conséquences du stress associé au déconfinement et présentera divers trucs que les gens de tous âges peuvent utiliser en temps de déconfinement pour diminuer leur réponse physiologique de stress.

### Présentateur(s)

**Catherine Raymond**

Catherine Raymond est chercheuse postdoctorale au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. Cette dernière a effectué son cheminement doctoral au département de Neurosciences de l'Université de Montréal sous la supervision de Dre Sonia Lupien, experte reconnue mondialement en psychoneuroendocrinologie du stress.

Dre Raymond possède une expertise dans le domaine des effets du stress sur les fonctions cognitives, de même que sur l'impact

de l'adversité durant l'enfance sur ces dernières. Elle effectue en parallèle à ses activités de recherche un second doctorat en psychologie clinique afin de devenir psychologue spécialisée dans le traitement des troubles anxieux.



---

## Notes D'Inscription

Atelier reporté à une date ultérieure.