Consortium provincial francophone

2122AU061 - Pourquoi la bienveillance est antidote au stress ? (francophones et immersions)

PRÉSENTÉ PAR

Joël Monzée

DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
May 05, 2022	7:00 PM - 8:30 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

Description

Le stress est nécessaire pour mobiliser toute personne dans un environnement changeant, surtout si une menace ou un danger est présent. Au fil des expériences, l'anxiété peut nous permettre d'anticiper d'éventuelles adaptations quand on peut envisager des conséquences possibles ou probables. Toutefois, le stress et l'anxiété déclenchent également des émotions agréables ou désagréables, ainsi qu'une cascade d'hormones, modulant des comportements de défense qui assurent la survie physique ou psychologique.
La crise sanitaire ou d'autres situations « hors de contrôle » nous imposent des adaptations constantes. Plus le contexte change régulièrement, plus il est parfois difficile d'anticiper ce qui arrivera dans les prochaines semaines, mois et années. Conséquemment, le stress et l'anxiété deviennent chronique. Or, ils l'étaient peut-être déjà auparavant, mais tout a été amplifié depuis deux ans. C'est ainsi que certains mécanismes de défense sont de plus en plus souvent et facilement déclenchés. À un moment, cela peut nous conduire à avoir des réactivités contradictoires avec nos valeurs profondes… ou un effondrement mental. Si ce processus est normal, il n'en est pas moins difficile à vivre, alors qu'il devient parfois difficile de réguler et de canaliser de manière constructive nos différentes émotions.

Dans cette conférence, nous explorerons les différents cycles d'adaptation et de sur-adaptation au stress et à l'anxiété. Nous regarderons ensuite quels moyens concrets sont utiles pour tempérer les mécanismes de défense, afin que nos relations soient les plus sereines possible, autant à court terme pour que nos relations familiales et sociales puissent rester agréables, qu'à moyen terme pour éviter de tomber en burnout. Si nous pouvons mieux vivre cette période exigeante, nous pourrons rester des adultes solides pour, avec bienveillance, accompagner nos enfants et soutenir notre partenaire amoureux si elle ou lui vit des moments plus difficiles.

Présentateur(s)

Joël Monzée

Docteur en neurosciences, Joël Monzée dispose d'une formation multidisciplinaire en pédagogie, psychologie, neurophysiologie et éthique clinique. Boursier d'excellence des grands fonds de recherche pour son doctorat (FRSQ) et son post-doctorat (IRSC), il a été récipiendaire de nombreux prix dont l'Avenir « personnalité de l'année 2020 ». Professeur associé à la Faculté d'Éducation de l'UQAM au milieu des années 2000, il fut ensuite associé à la Faculté de Médecine et des Sciences de la santé de 2009 à 2019.

Depuis une vingtaine d'années, il se consacre surtout à la formation continue d'intervenant dumonde de l'enfance et des domaines de la santé, ainsi qu'auprès de gestionnaires (postes dedirection, gestion des ressources humaines, etc.). Ses formations sont offertes en salle ou par visioconférence. Elles se déclinent en conférence, en formation d'une demi-journée, en journée ou en séquence de journées de formation.

Auteur de 10 livres et conférencier, il associe les neurosciences à la psychologie et la pédagogie. Outre ses activités de formation et de clinique, il fait partie de tables de consultation et de concertation au sein d'institutions et de ministères (Éducation et Services sociaux). Il est en outre fréquemment invité dans les médias pour commenter les sujets d'actualité touchant la santé mentale et l'éducation, mais il est également chroniqueur au sein de diverses émissions d'intérêts publics.

Notes D'Inscription

Atelier reporté à une date ultérieure.