



En plus d'être conférencière, Sonia Lupien est directrice scientifique du Centre d'études sur le stress humain. (Photo : Véronick Talbot)

Des gens d'affaires chassent le mammouth

Véronick Talbot
Vendredi 24 avril 2015

S'il est un sujet qui interpelle tous les gens d'affaires, c'est assurément le stress! Le 22 avril, devant une centaine de membres de la Chambre de commerce et d'industrie Les Moulins, la directrice scientifique du Centre d'études sur le stress humain, Sonia Lupien, a abordé le sujet en démontrant qu'il est possible de «chasser ce mammouth».

Cette métaphore, elle l'emploie d'ailleurs dans le titre de sa conférence, «Le stress au travail ou comment chasser le mammouth sans y laisser sa peau». «Le cerveau est un détecteur de menaces. La détection de la menace entraîne la production d'hormones de stress qui vous donnent l'énergie de combattre le mammouth ou de le fuir», explique-t-elle.

En ce sens, le stress est essentiel. Plus encore : il est vital. Le problème, c'est lorsqu'il devient chronique et que ses effets deviennent alors négatifs sur le corps. «À ce moment, tout devient menaçant, ou à l'inverse, plus rien

n'importe. Pour éviter d'en arriver là, je vais vous expliquer les effets du stress sur le corps et le cerveau, en plus de vous donner des méthodes pour vous calmer et prévenir les effets du stress.» Et pendant une heure, au Studio de danse Messier Bolduc, tous ont été très attentifs à sa présentation.

Quatre ingrédients

Avec beaucoup de clarté et souvent même quelques touches d'humour, la conférencière a notamment donné la recette du stress au public. «Il y a quatre caractéristiques au stress. Ces quatre éléments n'ont pas nécessairement besoin d'être tous réunis pour causer du stress : un seul suffit. Et une fois qu'on est conscient de ce qui provoque notre stress, il est plus facile de le gérer.»

Ces quatre «ingrédients» sont un contrôle faible, une imprévisibilité, une nouveauté ou un égo menacé.

«Une fois que vous avez reconnu la source de votre stress, travaillez sur vous pour diminuer l'impact de cet élément. Par exemple, si c'est un manque de contrôle qui est à l'origine de votre stress, trouvez-vous des plans B.» Selon Mme Lupien, il est aussi important d'utiliser son corps. «Respirez, bougez et riez. Voilà de bons outils pour chasser le mammouth!»

Pour en savoir plus sur les travaux de Sonia Lupien : www.stresshumain.ca.