



Invitation à tous
CONFÉRENCE DE CATHERINE RAYMOND, PhD en neurosciences
Le stress : ou comment chasser le mammouth sans y laisser sa peau!

Date : Le **samedi 26 février 2022**
Heure : **10 h à 11 h**
Lieu : **En présentiel** : Centre culturel Humania Assurance (1675 rue Saint-Pierre Ouest, Saint-Hyacinthe, QC J2T 1P4)
En ligne, via la plateforme Zoom
Détails : <https://stomisesry.com/conference-de-catherine-raymond/>
Activité gratuite

Déroulement :

9 h 30	Arrivée et connexion des participants
10 h	Le stress : ou comment chasser le mammouth sans y laisser sa peau! <i>Conférence par Catherine Raymond, PhD en neurosciences</i>
	Période de questions
11 h 30	Fin de la conférence / Échange libre entre les participants
12 h 00	Fin de l'activité

Veillez confirmer votre participation, avant le vendredi 25 février 2022 :

<https://stomisesry.com/conference-de-catherine-raymond/>

Lyse D. Hébert : 450 773-7552

Louise Bouchard : 450 774-2327

Jacques Beaudreault : 450 230-1795

En présentiel :

- Places limitées : inscription obligatoire
- Passeport vaccinal requis

En ligne : <https://us02web.zoom.us/j/85993007438>

- Numéro de réunion : 859 9300 7438

Association des Stomisés Richelieu-Yamaska
CASE POSTALE 183, SAINT-HYACINTHE (QUÉBEC) J2S 7B4
STOMISESRY.COM | FACEBOOK.COM/STOMISESRY





Portrait de notre conférencière **CATHERINE RAYMOND, PhD en neurosciences**

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 Raymond 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 tels 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.



CATHERINE RAYMOND, PhD en neurosciences

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.

