

AVRIL 2023  
NUMÉRO 2

# La lanterne



VOTRE GUIDE VERS UN BIEN-ÊTRE UNIVERSITAIRE

## À L'INTÉRIEUR

Le stress  
Nos pensées et nos émotions  
Les Sentinelles  
et plus encore.





Ce journal est une initiative des Services aux étudiants de l'UQO afin d'informer et d'outiller la communauté universitaire en matière de santé mentale positive.

Celui-ci se veut un espace de promotion, de sensibilisation et de prévention pour les personnes étudiantes ainsi que les membres du personnel de l'UQO.

Chaque numéro abordera un nouveau thème et proposera un outil en lien avec celui-ci.

Nous vous invitons à nous écrire afin de rédiger un article, suggérer un thème, partager une œuvre ou offrir un témoignage portant sur le bien-être et la santé mentale positive.

**CORDIALEMENT,**

**Alexandra Houde**

Agente de liaison en santé mentale  
Services aux étudiants  
Université du Québec en Outaouais  
[WWW.UQO.CA/LALANTERNE](http://WWW.UQO.CA/LALANTERNE)

# La lanterne, source de lumière

# PROGRAMMATION

ACTIVITÉS À VENIR

**Mardi**

11  
AVRIL

**16 H**

**Université du  
Québec en  
Outaouais**

## **GROUPE DE SOUTIEN ET D'ÉCHANGE**

Gestion du stress en fin de session / épuisement  
GROUPE VIRTUEL

Inscription:  
<https://uqo.ca/cafe-virtuel/groupe-soutien-dechange>



**Semaine  
du**

1<sup>ER</sup> AU 7  
MAI

**Association  
canadienne pour la  
santé mentale**

## **SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE**

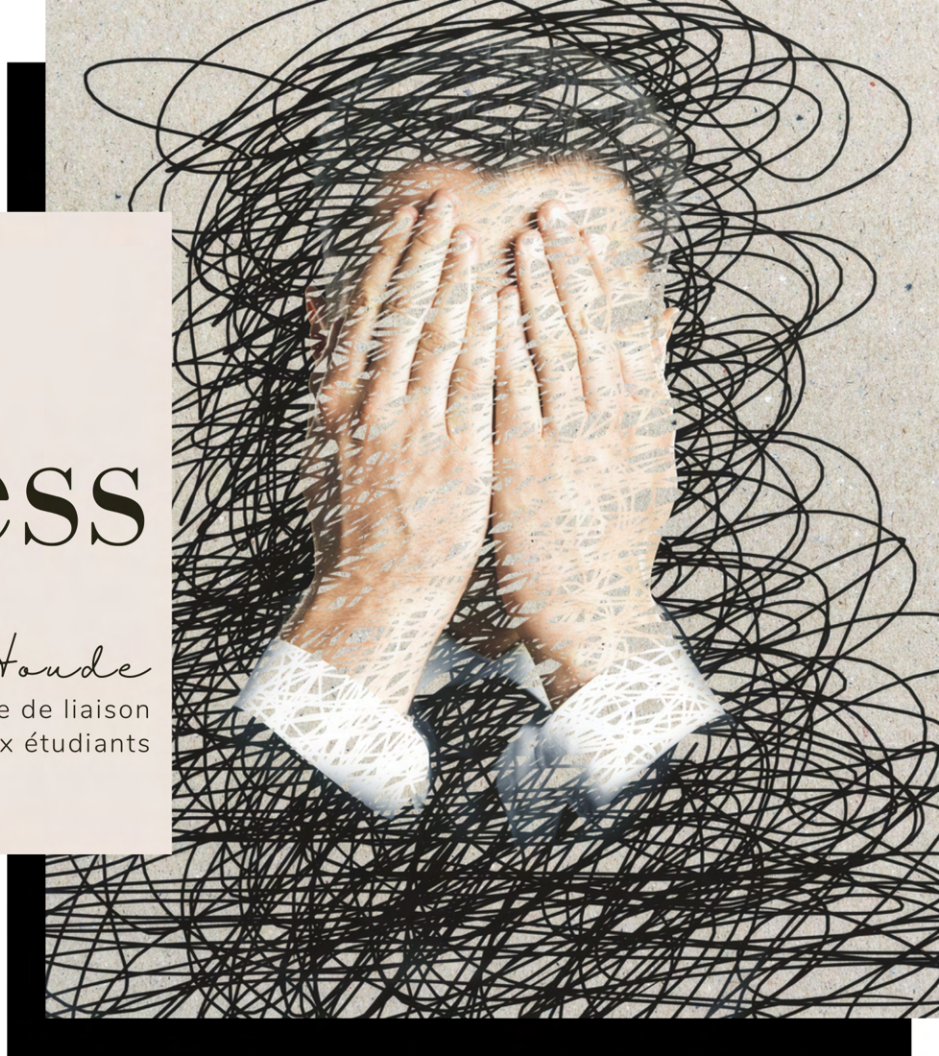
Programmation à venir:  
<http://www.semainedelasantementale.ca/>



# Le stress

*Alexandra Houde*

Agente de liaison  
Services aux étudiants



## C'est quoi le stress?

Lorsque l'humain préhistorique se retrouvait devant un mammouth, un mécanisme de survie s'enclenchait. Face à cette menace identifiée, son cerveau stimulait une réaction instantanée, qui lui donnait l'énergie nécessaire afin de lutter contre le mammouth ou de le fuir.



Malgré l'arrivée à l'ère moderne, notre cerveau détecte toujours des menaces. Celles-ci peuvent être réelles, telles qu'une voiture qui fonce vers nous, ou relatives, qui relèvent plutôt de notre perception de la situation.

Nous pouvons donc définir le stress comme étant un ensemble de réactions de notre corps en réponse à une menace identifiée par notre cerveau.

## Les déclencheurs du stress

Pour la docteure Sonia Lupien, fondatrice et directrice scientifique du Centre d'études sur le stress humain (CESH), il y a quatre ingrédients possibles pour qu'une situation génère du stress :

### Contrôle faible:

Avoir l'impression de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation. Par exemple, nous pouvons prendre une décision, mais avoir un sentiment de non-contrôle, puisque nous ne pouvons anticiper la réaction des gens face à celle-ci. (Lupien, 2020)

### Imprévisibilité:

Présence d'un imprévu ou d'une situation où il est impossible de prévoir ce qui s'en vient comme la perte d'un emploi ou l'annonce d'une maladie mortelle. (Lupien, 2020)

### Nouveauté:

Une nouvelle situation se présente, une situation à laquelle n'avez jamais fait face auparavant, telle qu'une première journée dans un nouvel emploi ou dans un nouvel établissement scolaire. (Lupien, 2020)

### Égo menacé:

Avoir l'impression que notre égo, nos compétences ou nos capacités sont mises à l'épreuve, par exemple, lorsqu'une personne se moque de nous pendant une présentation. (Lupien, 2020)

Ces éléments déclencheurs ou ingrédients du stress forment l'acronyme CINÉ, une façon plus facile de s'en souvenir. Il suffit d'un seul de ces éléments déclencheurs pour obtenir une réaction de stress. Plus il y a d'éléments présents, plus la situation est perçue comme stressante.

Il importe de dire qu'il devient parfois difficile d'identifier l'élément déclencheur, notre mammouth. Avec CINÉ, nous pouvons décortiquer notre stress et mieux identifier l'élément déclencheur.

## Les types de stress

Il y a deux types de stress qui ont chacun un effet différent sur le corps et le cerveau.

Le stress aigu est un stress ponctuel qui se manifeste lorsque nous sommes confrontés à des menaces telles qu'un accident de la route, un incendie ou encore lors d'une présentation devant un public. Ce type de stress fait partie de la vie quotidienne et ses effets sont temporaires.

Le stress chronique, quant à lui, est une exposition répétée et prolongée à un ou des stressseurs. La réponse au stress est constamment activée. Selon Dre Lupien, nous pouvons souffrir des effets du stress chronique.

## Comment vivre notre stress au positif ?

Lorsque nous faisons des recherches sur le stress, nous trouvons de l'information et des marches à suivre pour « combattre notre stress ». Or, le stress est l'arme de notre corps contre une menace réelle (incendie, accident, etc.) ou relative (CINÉ).

Tant et aussi longtemps que nous tentons de combattre le stress, nous nous battons contre nous-mêmes. Il faut donc apprendre à l'accepter et à le vivre de manière positive plutôt que de le percevoir comme toxique.

«Le stress, c'est cool.  
C'est l'arme qui nous permet de combattre les menaces de la vie.  
Bien contrôlé, le stress est notre meilleur allié.  
Il ne nous laissera jamais tomber.  
Jamais.  
C'est d'ailleurs pour cela qu'il ne s'en va ... jamais!»  
(Lupien, 2020)

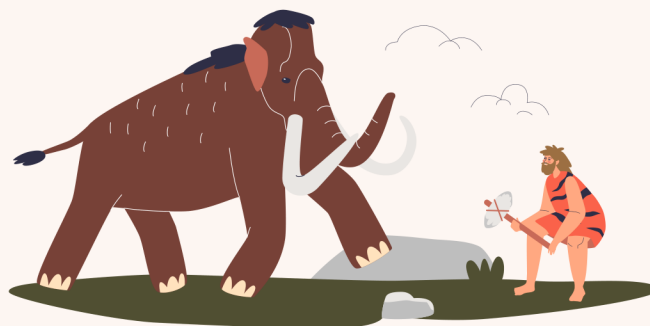
Selon Dre Sonia Lupien, le taux d'hormones de stress est influencé par notre perception positive ou négative de la situation stressante. Par exemple, une personne adepte des sensations fortes aura un taux d'hormones de stress plus bas lors d'un saut à l'élastique qu'une personne qui perçoit cette expérience négativement.

Pour changer notre perception envers le stress, nous pouvons analyser les différents stressseurs que nous avons rencontrés dans une journée afin d'identifier la menace avec l'aide de CINÉ, repérer nos manifestations du stress et analyser notre réponse.

Menace	CINÉ	Manifestations	Réponse

Cette analyse permettra de mieux comprendre vos réactions et de canaliser de manière positive votre stress.

En conclusion, ne combattez pas votre stress, mais plutôt le mammouth qui en est responsable.



# BIBLIOGRAPHIE

---

André, S. (2017). *Mon cahier Anti-stress*. Solar Editions. 198 pages.

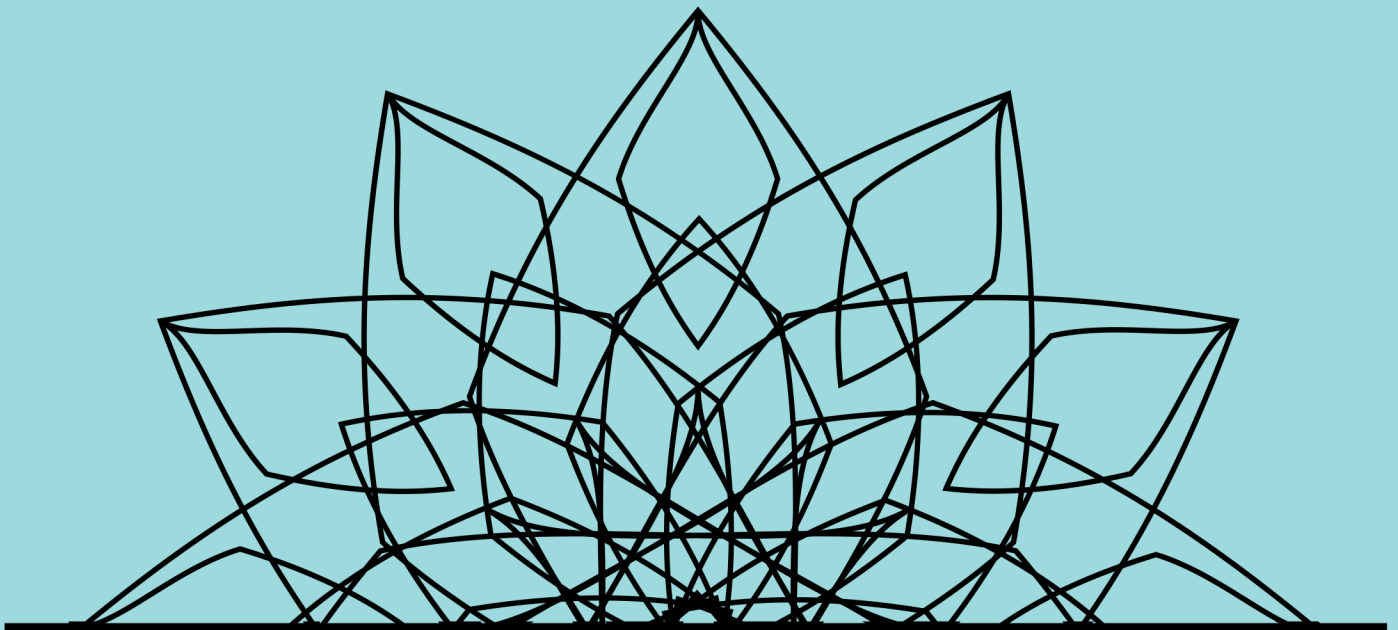
Centre d'études sur le stress humain (n.d.) *Le stress*. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/>

Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Editions Va Savoir. 438 pages.

Petitcollin, C. (2014). *Petit cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress*. Éditions Jouvence. 64 pages

Sellier, N. (n.d.). *Le stress*. Fédération pour la Recherche sur le Cerveau.

<https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/le-stress/>









# Nos pensées et nos émotions

*Josée Samson*

Agente de soutien administratif à la gestion des études

Étudiante au programme « Thérapeute spécialisée en relations humaines »

## **Nos pensées sont la fondation de nos émotions**

La vie est pleine d'événements qui nous déclenchent et nous amènent à vivre une panoplie d'émotions. Lorsque des stimuli externes nous affectent, nous perdons parfois nos repères. Dans ce cas, il est important de comprendre et de se rappeler que nos humeurs sont engendrées par nos pensées. Lorsque nos pensées deviennent désagréables et que nos croyances irrationnelles se pointent, alors notre objectivité ainsi que notre vision de la réalité peuvent devenir erronées. Il est important d'en prendre conscience, car nos perceptions découlent de la manière dont nous nous racontons l'histoire de la situation et de notre confiance en soi. Les émotions ainsi que les sentiments difficiles qui peuvent nous habiter sont le résultat même de nos pensées.

Pour notre mieux-être, il est important de travailler à démêler petit à petit tout nœud qui contrarie notre vie afin d'y ajouter davantage de couleurs en changeant nos types de pensées et en y ajoutant davantage de positif. Canaliser nos énergies vers le positif peut être que bénéfique pour nous. Un petit pas et un petit bonheur à la fois !

Par exemple, imaginez-vous que votre pensée est représentée par un tableau blanc et que vous détenez le contrôle quant aux couleurs des coups de pinceau. Alors, ajoutons les couleurs qui nous font du bien cognitivement et émotionnellement.

Par ailleurs, plus nous nettoyons nos pensées et prenons conscience de ce qui nous habite, plus nous avons le pouvoir de mettre à la porte ce qui nous fait moins de bien afin de laisser place à plus de douceur. Il s'agit de prendre le temps de se choisir et de nourrir notre estime de soi afin de grandir telle une fleur qui s'épanouit. En somme, il est important de ne pas rester pris avec des états d'âme difficiles et grugeurs d'énergie.

Ce qui est primordial, c'est de se rappeler que nous sommes la personne la plus importante de notre vie et qu'il faut travailler sur soi et se mettre en action, en tentant de retirer l'apathie. C'est en se mettant en action que la motivation revient et que les changements peuvent apparaître. Parfois, cela peut sembler grandement difficile de faire le premier pas, mais un coup en mouvement, de belles choses peuvent nous arriver. Lorsque nous n'aimons pas ce que nous vivons, nous sommes le seul maître de notre vie et il faut se rappeler que nous avons la possibilité de bouger. Donc, lorsque nous vivons un inconfort quant à une situation ou une personne, rappelons-nous que nous ne sommes pas figés au sol tel un arbre.

N'hésitez pas à consulter différents services qui sont disponibles en cas de besoin : les services psychosociaux de l'université ou du Réseau de la santé et des services sociaux, le programme d'aide aux membres du personnel et leur famille ainsi que les lignes d'écoute qui peuvent faire une différence au sein de notre quotidien simplement par une écoute empathique, neutre et sans jugement. Ils pourront vous diriger vers la ressource la plus appropriée, au besoin.

Au besoin, la thérapie peut être un outil intéressant pour nous aider à atteindre une « meilleure version de nous-mêmes ». Nous pouvons y obtenir des outils afin de mieux accueillir et vivre nos émotions de façon positive, nous aider à surmonter les épreuves, prendre conscience de nos schémas de pensées, etc. Elle peut nous amener à modifier notre manière de voir les choses en étant plus doux et bienveillant envers nous-mêmes et nous aider à développer de nouveaux mécanismes d'adaptation.

En conclusion, bien que les racines restent les mêmes, les feuilles changent de couleur et se renouvellent constamment comme nous avons la possibilité de le faire.

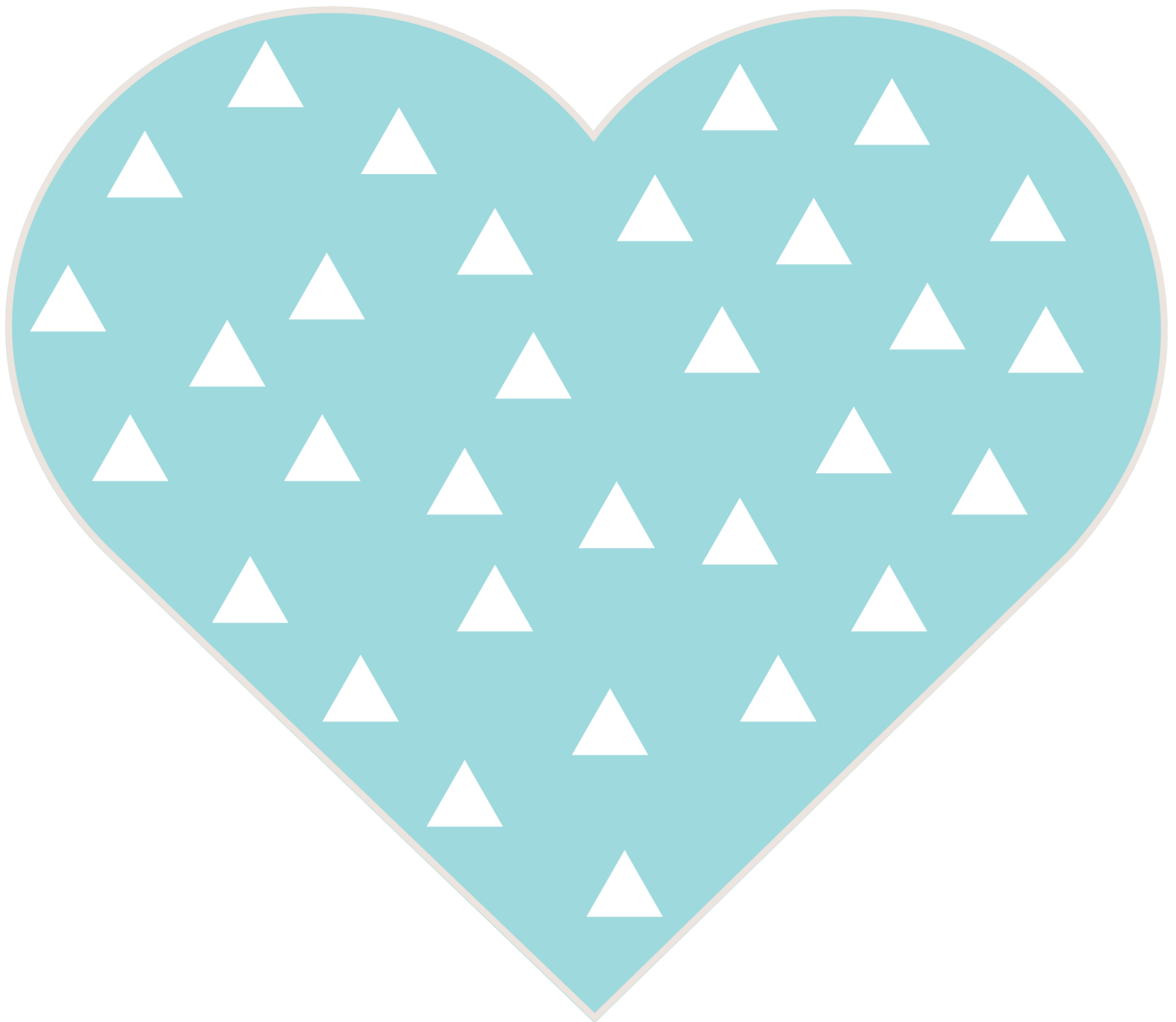
Ici et maintenant, prenez bien soin de vous. N'oubliez pas de profiter du moment présent.



# Bilan mensuel

À chaque journée sa dose de couleurs

Ajoute la couleur prédominante qui représente ton émotion de la journée  
(un triangle par jour)



PERSONNALISE TES ÉMOTIONS  
PAR COULEUR:



JOIE



TRISTESSE



PEUR



COLÈRE

# Les ressources

avec assistance immédiate

## Pour les personnes étudiantes

### Services aux étudiants

#### *Gatineau*

Pavillon Lucien-Brault  
Local B-0170  
819 595-3900, poste 3205  
paree@uqo.ca

#### *Saint-Jérôme*

Guichet étudiant  
Local J-0300  
450 553-4859  
uqo.st-jerome@uqo.ca

### Programme d'aide en santé étudiante

1 833 202-4570

Confidentiel et accessible 24/7

\*Pour les personnes étudiantes qui contribuent au régime collectif de l'ASEQ.

## Pour l'ensemble de la communauté

### Ligne Info-Social

811, option 2

### Ligne de prévention du suicide

1 866 APPELLE | suicide.ca

### SOS Violence conjugale

1 800 363-9010 | sosviolenceconjugale.ca

### Ligne de soutien en violence sexuelle

1 888 933-9007 | infoaideviolencesexuelle.ca

### Ligne en dépendance

1 800 265-2626 | aidedrogue.ca

### Ligne d'écoute d'espoir (peuples autochtones)

1 855 242-3310 | espoirpourlemieuxetre.ca

### Ligne Interligne (LGBTQIA2SP+)

1 888 505-1010 | interligne.co

### Espace mieux-être

1 888 417-2074 | espacemieux-etre.ca

## Pour les membres du personnel

### Programme d'aide aux employés et à leur famille

1 866 398-9505

Confidentiel et accessible 24/7



## Qu'est-ce qu'une Sentinelle?

Les Sentinelles sont des membres de la communauté universitaire qui peuvent accueillir, écouter, guider et orienter de façon confidentielle les personnes qui vivent des difficultés ou qui remettent en question leur existence. Elles guident les personnes vers les ressources d'aide afin que les spécialistes prennent la relève.

## Je veux rencontrer une Sentinelle

Sur le site Internet de l'UQO, vous pouvez retrouver l'ensemble des Sentinelles formées.

[www.uqo.ca/sentinelles](http://www.uqo.ca/sentinelles)



## Je veux devenir une Sentinelle

Pour devenir une Sentinelle, vous devez être un adulte volontaire qui n'a pas d'idée suicidaire et qui n'a pas été touché par un suicide récemment.

Vous désirez faire une différence ? Rendez-vous sur la page Web des Sentinelles de l'UQO.

## Les prochaines formations

GATINEAU

- 2 et 3 mai : 9 h à 12 h

SAINT-JÉRÔME

- Automne 2023

## Nouvelles

GATINEAU

Un nouveau groupe de Sentinelles sera disponible pour vous aider sous peu.

SAINT-JÉRÔME

Une première cohorte a vu le jour en février 2023, et une seconde est en cours de formation.



Le réseau des Alliés de la santé mentale de l'UQO

# CONCOURS



## GAGNE TA PAIRE DE BILLETS

POUR ASSISTER À UNE CONFÉRENCE DE MARC GERVAIS

---

Deux paires de billets à gagner. Une paire par campus.

Les entrées sont valides pour la conférence et la ville de votre choix, mais ne donnent pas accès aux ressourcements.

## POUR PARTICIPER

RENDEZ-VOUS AU [WWW.UQO.CA/LALANTERNE](http://WWW.UQO.CA/LALANTERNE)

Date limite de participation: 23 avril 23h59

Les billets sont généreusement offerts par Marc Gervais.





# Aux prises avec un problème de santé mentale ou de consommation de substances ?

Espace mieux-être Canada offre à toute la population canadienne du soutien **GRATUIT** et confidentiel.

## Faites le premier pas

### Ressources à votre portée

- ⚙ Ressources autodirigées
- ⚙ Accompagnement de groupe
- ⚙ Soutien communautaire
- ⚙ Thérapie cognitivocomportementale sur Internet (TCCI)
- ⚙ Groupe de soutien par les pairs axé sur la consommation de substances
- ⚙ Possibilités d'auto-évaluation
- ⚙ Counseling

### Vous ne voulez ni obtenir de soutien personnalisé ni créer un compte?

Vous n'avez donc qu'à accéder directement aux ressources éducatives, aux cours en ligne, au soutien par texto et au counseling gratuits par des professionnels de la santé mentale.

ESPACE MIEUX-ÊTRE  
**Canada**

Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

Espace mieux-être Canada est né d'un partenariat entre Stepped Care Solutions, Jeunesse, J'écoute et Homewood Health. Financé par Santé Canada, EMSC vise à combler les besoins en santé mentale de la population canadienne pendant la pandémie de la COVID-19.

[espacemieux-etre.ca](https://espacemieux-etre.ca)

UQO