MAMMOUTHMAGAZINE

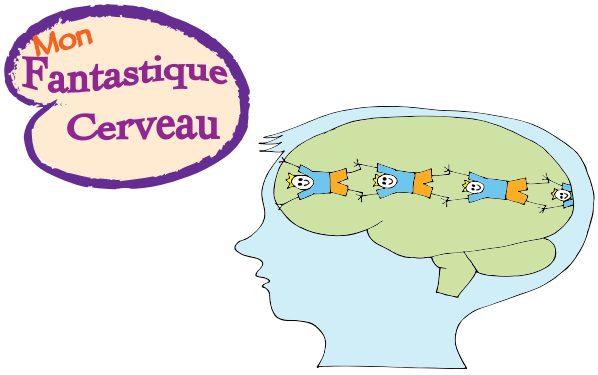
Premier Anniversaire!

Le Centre d'études sur le stress humain a été fondé par S. Lupien par le biais d'une subvention de $25,000 fournie par l'Institut universitaire en santé mentale Douglas pour un petit projet pilote. Au cours d'une période de 12 mois, le Centre a fourni un **site Internet** exhaustif qui présente des informations scientifiques valides sur le stress (www.douglas.qc.ca/stress).

En même temps, le Centre a lancé le **Mammouth-Magazine**, son journal officiel qui est très populaire auprès du public. Plusieurs des articles écrits dans un langage populaire par des scientifiques et des étudiants gradués du Centre ont été utilisés, avec notre permission, dans divers sites Internet.

Le Centre a également organisé une série de **conférences publiques**, ainsi que des forums publics sur divers thèmes liés au stress.

La réponse du stress est initiée par le cerveau. Par conséquent, le Centre a créé le **Programme Mon Fantastique Cerveau** (disponible gratuitement au www.douglas.qc.ca/stress) afin de familiariser les parents, les enseignants, les travailleurs sociaux et les enfants âgés entre 7 et 12 ans avec le cerveau. Le Centre offre une formation gratuite pour le Programme Mon Fantastique Cerveau aux enseignants, aux



travailleurs sociaux/conseillers et aux parents qui sont intéressés à présenter le programme à l'école de leurs enfants. Ainsi, le Centre "forme le formateur", ce qui contribue à une large diffusion des conclusions de recherche. Pour s'inscrire aux prochaines séances de formation, visitez le site web : www.douglas.qc.ca/stress sous la rubrique '**Mon Fantastique Cerveau'.**

Le Programme Mon Fantastique Cerveau sert d'introduction au **Programme DéStresse et Progresse** qui est un programme de 7 semaines visant à fournir une éducation sur le stress aux en-

fants qui font la transition de l'école primaire au secondaire.

Le Programme DéStresse et Progresse a été conçu en étroite collaboration avec des conseillers pédagogiques, des infirmiers scolaires, des travailleurs sociaux, des enseignants et des enfants/adolescents.

A la recherche de la mémoire de Mamie.

Conte : Sonia Lupien
Illustrations : Alexandra Fiocco

Série du Centre de Stress : '15 minutes de science SVP!'

Les enfants réagissent beaucoup aux histoires. Le Centre a donc débuté une série de livres pour enfants qui s'intitule ***"15 minutes de science SVP!".*** Le premier livre de la série qui a pour titre "***À la recherche de la mémoire de Mamie***" (Texte : S. Lupien; Illustrations : A. Fiocco, étudiante au Ph.D.) raconte l'histoire d'un garçon et de sa sœur qui apprennent de leur mère que leur grand-mère a "perdu la mémoire". Les enfants entreprennent alors un voyage (avec la Fée Noménale) afin de retrouver la mémoire de Mamie. Ils apprendront sur la vie de leur grand-mère, et ils arriveront à comprendre comment la mémoire fonctionne et pourquoi la mémoire de leur grand-mère est défaillante. De façon plus importante, ils apprendront des trucs pour maintenir la communication avec leur grand-mère.

Après dix-huit mois d'existence, le Centre d'études sur le stress humain a surpassé nos attentes par rapport à l'intérêt, l'enthousiaste et le besoin de nos services. C'est avec fierté que nous déclarons que tout ce qui a été décrit ci-haut a été initié avec peu ou pas de moyens financiers et une équipe de scientifiques et d'étudiants gradués qui ont dévoué leur temps généreusement afin de mettre en œuvre cette superbe initiative. En toute honnêteté, cependant, nous sommes maintenant à un point où les demandes excèdent tout simplement nos ressources financières et humaines. Conséquemment, nous serons actifs dans le futur afin de tenter d'obtenir des fonds et des dons qui nous permettront de poursuivre ce travail, qui semble sans aucun doute bénéficier grandement au public et aux professionnels de la santé et de l'éducation.

LES CONFÉRENCES PUBLIQUES

DU CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN

**"SUIS-JE BURNOUT?
SUIS-JE DÉPRIMÉ?
COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE?"**

Conférencier : Dr. Camillo Zacchia
Chef Professionnel de Psychologie,
Institut Douglas

-Quelles sont les caractéristiques du burn-out? En quoi sont-elles différentes de la dépression ?
-Comment les reconnaître? Comment composer avec celles-ci, personnellement et au boulot ?
-Dr Camillo Zacchia présentera les bases de connaissances de la dépression et du burn-out et offrira des pistes de détection.

Douglas
INSTITUT UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE
MENTAL HEALTH UNIVERSITY INSTITUTE

Date : Samedi le 8 décembre 2007
Heure : De 13 h à 15 h00
Prix d'entrée : $10,00
Endroit : Salle Douglas, Institut Douglas, 6875 Bld Lasalle, Verdun
Réservation Nécessaire : (514) 761-6131 poste 3452

Pour plus d'info:www.douglas.qc.ca/stress
Pour se rendre au Douglas, consulter le www.douglas.qc.ca