



**Conférence sur le développement du cerveau, la gestion du stress et de l'anxiété**  
**Cégep de La Pocatière, 13 janvier 2021**  
**Ressources et références**

**Livres :**

Arcand, M. et Morin, M. (2019). *À GO, on ralentit : 12 mois pour se reconnecter à l'essentiel*. Montréal, Québec : Les Éditions de l'Homme.

Bordeleau, N. (2018). *Respire, un souffle profond peut tout changer*. Paris, France : Nil Éditions.

Bordeleau, N. (2020). *Tout passe. Comment vivre les changements avec sérénité*. Paris, France : Gallimard Itée – Édito.

Bohler, S. (2020). *Où est le sens? Les découvertes sur notre cerveau qui changent l'avenir de notre civilisation*. Paris, France : Éditions Robert Laffont.

Escudier, F. et Debas, K. (2020). *Savoir apprendre pour réussir*. Montréal, Québec : Éditions du Renouveau Pédagogique Inc. (ERPI).

Lenoir, F. (2020). *Vivre! Dans un monde imprévisible*. Lonrai, France : Éditions Fayard.

Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Montréal, Québec : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Mont Tremblant, Québec : Éditions Va Savoir.

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Boisbriand, Québec : Les Éditions au Carré inc.

Maffolini, S. (2020). *L'anxiété sans complexe*. Montréal, Québec : les Éditions Cardinal.

Michaud, C. (2019). *Mon projet bonheur : un programme de 12 semaines*. Québec : Les Éditions Gallimard Itée Édito.

Monzée, J. (2016). *J'ai juste besoin de votre attention : Aider l'enfant et l'adolescent aux prises avec l'anxiété et le stress*. Québec, Québec : Éditions le Dauphin blanc.

Quarré, C. (2019). *L'enfant stressé*. Septembre éditeur.

Rochon, M. (2020). *L'amour, la haine et le cerveau*. Montréal : Les Éditions MultiMondes.

Siegel, D. (2018). *Le cerveau de votre ado*. Laval, Québec : Guy St-Jean éditeur.

Siegel, D. (2018). *Le cerveau de votre enfant*. Laval, Québec : Guy St-Jean éditeur.

**Ressources et liens intéressants :**

**Exercice de cohérence cardiaque (5 minutes)**

<https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>

**Dossier « Comment aller mieux », revue L'Actualité, décembre 2020**

<https://lactualite.com/dossier/comment-aller-mieux/>

**Surfe ton stress** : une série de **quatre courtes capsules vidéo** (environ 5 ou 6 minutes chacune) développées par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) qui vise à aider les adolescents (et les adultes!) à mieux comprendre à quoi sert le stress et à apprivoiser celui-ci. Tout ce qui s'y trouve provient d'études scientifiques, mais est présenté de façon vulgarisée et dynamique.

<https://www.stresshumain.ca/programmes/surfe-ton-stress/?fbclid=IwAR2C6AO5dVmFT9Ddj4vaA7hGZtp-te5E7OGuWlmdR9WL8sDz72ma0t9SE5k>

**La méthode du chocolat chaud (respirer pour mieux gérer le stress)**

<https://mailchi.mp/3753b6c63640/la-mthode-du-chocolat-chaud?fbclid=IwAR3W67EdnfjeRZBzYw52FJKK-QP1hf7qLRJL3mmBfgd8w8tnWFXHgaxQWCg>

**La neuroplasticité expliquée en deux minutes** (la capacité du cerveau à changer et à créer de nouvelles connexions) : <https://www.youtube.com/watch?v=PDFWBMOF5yo>

**Extrait d'un webinaire de Caroline Quarré « La gestion du stress et de l'anxiété chez l'adulte »**

<https://www.youtube.com/watch?v=EGtTjQXTQEk&t=1485s>

**Extrait du livre de Caroline Quarré « L'enfant stressé »** et ce qui se passe dans le cerveau lors d'un épisode de stress

<https://pasapas.ca/wp-content/uploads/2020/10/Lenfant-stresse-introduction-preface-et-chapitre-5.pdf>

### Entrevue avec Corneille : « Je dois le meilleur de ma vie au pire de mon existence »

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/faut-se-parler/segments/entrevue/338478/corneille-noir-identite-medias-diversite>

### Pour les étudiants : 5 astuces pour étudier

<https://www.facebook.com/christelmilliardpsychoeducatrice/posts/2978296215736799>

### Motivation des ados en temps de pandémie : comment les soutenir

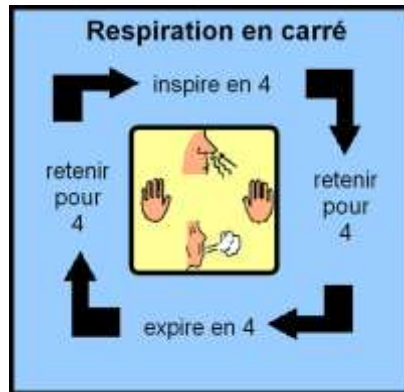
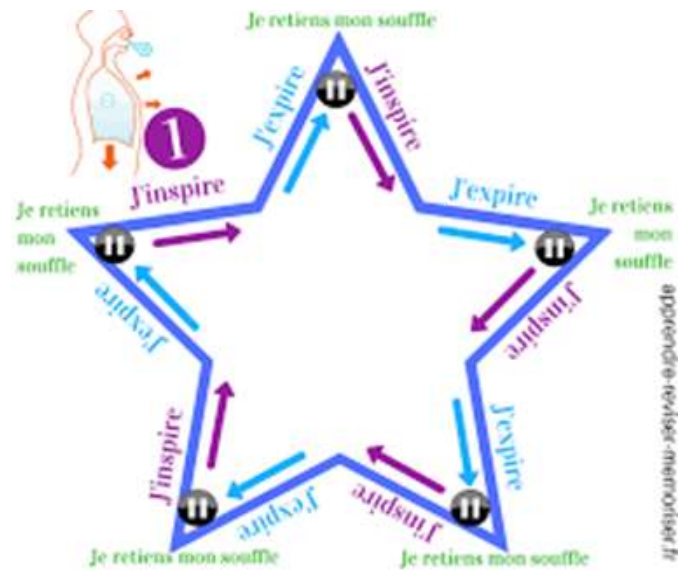
<https://aidersonenfant.com/motivation-des-ados-en-temps-de-pandemie-comment-les-soutenir/?fbclid=IwAR1WDCpMpkUGdghu6t8vXqj49IA9THCnIIXAuJXopBxp5i7EiDADaeITKAY>

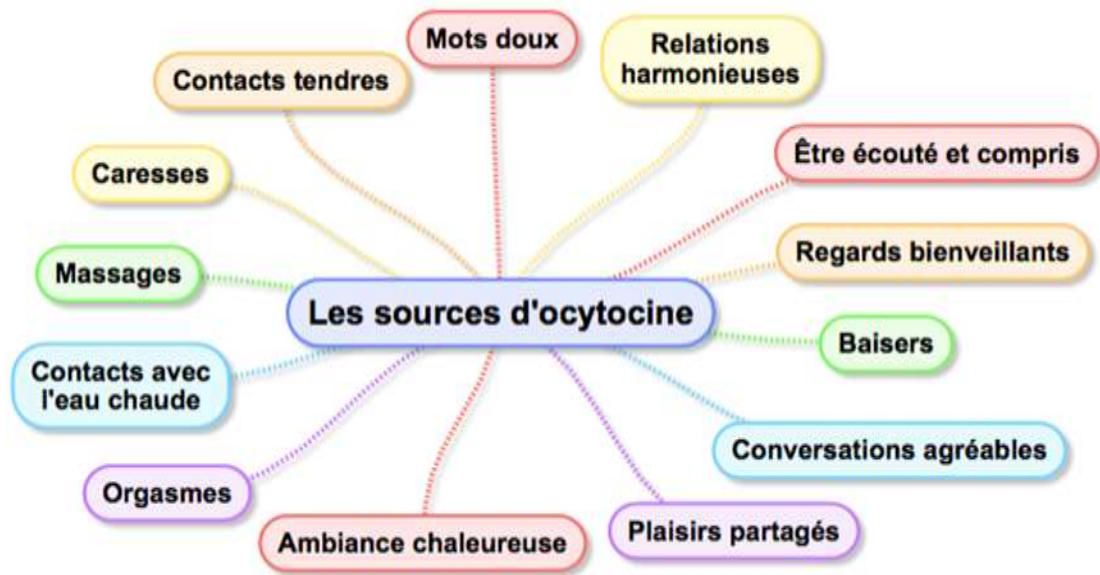
### Capsules de Guillaume Dulude (PhD, PSYCOM) pour vous accompagner dans votre gestion du stress et des émotions en temps de pandémie :

<http://communicationpsycom.com/covid19/?fbclid=IwAR2iaFyrnLfZOD3LQOXrQryC8zDE3A7x2452A9MHYCCbYcf7nQAJkcQPHCM>

### Des images qui parlent :







**Se parler et être organisé nous amène à mieux gérer le stress.** Aidons nos étudiants à mieux s'organiser! Agenda, préparation aux évaluations, stratégies d'études, prise de notes, rappels...

○	n° 1 : nom, cours, date, page
○	
○	
○	n° 2 : notes prises pendant le cours
○	
○	n° 4 : zone d'étude
○	
○	
○	n° 3 : résumé
○	

À bientôt! Karine Soucy