

CATHERINE RAYMOND

PH.D EN NEUROSCIENCES



BIOGRAPHIE

Catherine Raymond est chercheuse postdoctorale au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. Cette dernière a complété un doctorat au département de Neurosciences de l'Université de Montréal sous la supervision de Dre Sonia Lupien, experte reconnue mondialement en psychoneuroendocrinologie du stress.

EXPERTISE DE RECHERCHE

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.

CONTACT

info@sonialupien.com

Mammoth II: Peut-on parfois générer son propre stress?



Auditoire cible : Public général, employés et employeurs, professionnels de l'éducation, écoles et étudiants



Durée: 90 minutes

Bien souvent, le stress ne provient pas uniquement des pressions externes; parfois, nous sommes notre propre mammoth!

Dans cette conférence, Dre Raymond explore la façon dont nos schémas de pensées peuvent alimenter notre stress. Elle mettra en lumière les effets délétères de la rumination sur des événements passés ainsi que de l'anxiété provoquée par l'anticipation de situations futures.

D'autre part, notre perception du stress influence grandement son impact. Envisager le stress comme un défi à relever plutôt qu'une menace insurmontable peut révolutionner notre réponse à celui-ci. Nous dévoilerons des méthodes concrètes pour contrer ces sources internes de stress et pour améliorer la gestion du stress (et des émotions désagréables!) au quotidien.

Pour ceux qui optent pour notre format de 90 minutes, en plus du contenu principal, nous explorerons le fascinant phénomène de la "perspective du temps". Êtes-vous ancré dans le passé, le présent, ou tourné vers le futur? Découvrez les implications profondes que cela a sur votre système de stress physiologique et sur votre santé mentale.

La conférence "Mammoth II: Peut-on parfois générer son propre stress?" est idéale pour ceux qui ont assisté à la conférence "Comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau?" et qui désirent approfondir leurs connaissances sur le stress!

Une conférence qui fait grandement réfléchir!



selon.une.etude