

Bonjour à tous!

La situation sanitaire actuelle impacte directement le Forum provincial : Agressions sexuelles – Violence conjugale. Cependant, le comité intersectoriel en matière d'agression sexuelle et de violence conjugale en partenariat avec la Direction Santé mentale adulte et dépendance du CIUSSS MCQ avons organisé une conférence en ligne pour ses membres et ses partenaires sur le thème du stress.

En effet, le contexte actuel de pandémie entraîne des changements importants sur notre vie professionnelle, personnelle, familiale et conjugale. Avec le temps, les différents facteurs de stress peuvent fragiliser la santé mentale de la population et peuvent faire augmenter les différentes formes de violences lorsque les stratégies habituelles de gestion du stress n'arrivent plus à diminuer les tensions. Ainsi, nous vous invitons à participer à une conférence en ligne en lien avec le stress.

**Conférence en ligne : « OUI c'est possible de se libérer du stress de la COVID-19 ! »
Le 18 mai 2021 de 13 h à 15 h**

Cette conférence a été développée pour offrir aux participants des outils pour négocier le stress lié à la pandémie de la COVID-19.

- En ces temps de pandémie, il est normal (même nécessaire) d'avoir une réponse de stress et une description de la réponse biologique de stress et de son importance pour bien s'adapter à la situation sera présentée.
- La notion de résistance au stress sera utilisée pour expliquer différents comportements observés durant la pandémie et la peur que peut susciter le retour au travail (ou à l'école, etc.) pour certaines personnes.
- Des indices pour reconnaître le stress (chez soi, chez les employés, chez les membres de sa famille, etc.) seront présentés dans le but d'aider les gens à reconnaître rapidement le stress et à agir en aval pour prévenir l'émergence d'un stress chronique.
- Différents moyens validés scientifiquement et qui peuvent être utilisés pour diminuer la réponse de stress seront présentés en conclusion.

La conférence sera présentée par Catherine Raymond, 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. Mme 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.

Cette conférence gratuite s'adresse à un large public et nous vous invitons à la partager à vos partenaires et vos réseaux. **Inscrivez-vous rapidement, en [cliquant ici](#), les places sont limitées !**

En raison de la pandémie, les éditions 2020 et 2021 du Forum provincial : Agressions sexuelles - violence conjugale ont dû être reportées. Cependant, le comité intersectoriel en matière de violence conjugale et agressions sexuelle, organisateur de l'événement est heureux d'annoncer que la prochaine édition se tiendra à Victoriaville, le 5 mai 2022 !

Cordialement,
Le comité organisateur

Josée Trudel

APPR, répondante régionale pour les dossiers violence conjugale, agression sexuelle et prévention du suicide.

Répondante du dossier Maltraitance pour la DPSMAD.

Direction programme santé mentale adulte et dépendance

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux

de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ)

Centre multiservices de santé et de services sociaux Saint-Joseph

731, rue Ste-Julie, bureau E3-308, casier #41

Trois-Rivières (Québec) G9A 1Y1

Tél.: 819-374-7711, p. 57201

jtrudel_cssstr@ssss.gouv.qc.ca (MCQ)

<http://ciusssmcq.ca>