

## Activité de formation

**organisée par le Centre interdiocésain de formation en théologie et en pastorale (CIFO) et les diocèses catholiques de Nicolet et de Trois-Rivières**

### **Le stress : Ou comment chasser le mammouth sans y laisser sa peau**

***Personne ressource : Marie-France Marin Ph.D.***

Comment devient-on stressé? Quels sont les effets du stress sur la santé physique et mentale? Pourquoi développons-nous du gras autour du ventre, une dépression ou un trouble anxieux lorsque nous sommes stressés de manière chronique? Dre Marin démystifie la notion de stress et décrit les mécanismes par lesquels le stress peut nous faire développer des maladies physiques et mentales. Lorsqu'on comprend bien comment le stress fonctionne, il est facile de contrôler la réponse de stress.



Dre Marie-France Marin a obtenu son doctorat en sciences neurologiques de l'Université de Montréal. Elle détient une formation postdoctorale au Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School qui lui a permis d'approfondir ses connaissances en neuroimagerie et dans le domaine des troubles anxieux et du stress post-traumatique. Elle est maintenant chercheure au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeure-chercheure adjointe au département de psychiatrie de l'Université de Montréal. Elle est également membre scientifique du Centre d'études sur le stress humain.

**Date : 11 octobre 2018**

**Heure : 13h 30 – Accueil  
— 14 h 00 Conférence (60 minutes)**

**Coût : 12,00 \$**

**Adresse de l'évènement :**

**Sanctuaire Notre-Dame-du Cap,  
Sous-sol de la Basilique,  
626, rue Notre-Dame Est,  
Trois-Rivières, Québec, G8T 4G9**

Pour s'inscrire : [cliquer sur ce lien](#)

**Inscription obligatoire avant le 1<sup>er</sup> octobre 2018.** Pour valider votre inscription vous devez faire parvenir votre chèque au nom du CIFO à l'adresse suivante : CIFO, 1690 rue de Malapart, Trois-Rivières, Québec, G8Y 4 V7. Un courriel vous sera envoyé pour confirmer votre inscription.

**Pour plus d'information :** Jean-Louis René, Coordonnateur CIFO ; tél.: 819-699-4673  
Courriel : [mailto:cifotr@gmail.com](mailto:mailto:cifotr@gmail.com)