

# LA GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Dates : 2-3 juin 2023

Lieu : Paris, CIU

## *Programme détaillé du colloque*

### **Matinée : 9h00 - 12h30**

9h00 - 9h30 : Accueil et introduction

9h30 - 10h10 : Communication 1

#### **Titre : Évaluation et mesure du stress : outils et méthodes**

Intervenant : M. le Prof. [[Mathieu GUIDERE](#)], Professeur des Universités et directeur de recherche à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, France).

Résumé : Cette communication présente les dernières avancées dans l'évaluation et la mesure du stress chez les apprenants. Elle explore divers outils et méthodes, y compris des évaluations psychométriques et des techniques d'auto-évaluation, pour aider les éducateurs et les psychologues à identifier et à mesurer le stress chez les apprenants. Elle examine également comment les technologies numériques, telles que les applications mobiles et les plateformes en ligne, peuvent être utilisées pour aider les apprenants à gérer leur stress dans différents contextes éducatifs.

10h10 - 10h50 : Communication 2

#### **Titre : Perspectives culturelles sur le stress : une étude comparative**

Intervenante : Mme [[Chirine CHAMSINE](#)], Professeure à l'Université du Québec à Montréal (UQÀM, Canada)

Résumé : Cette communication présente une étude comparative sur la perception et la gestion du stress chez les apprenants dans différents contextes culturels. Elle explore comment les facteurs culturels influencent la manière dont le stress est vécu et géré par les apprenants et les éducateurs.

10h50 - 11h10 : Pause café

11h10 - 11h50 : Communication 3

**Titre : Les sources multifactorielles du stress**

Intervenant : M. [[Mouhieddine BEN SLIMANE](#)], Enseignant-chercheur en terminologie et traduction à l'Université de Monastir (Tunisie).

Résumé : Cette communication explore les diverses sources de stress chez les étudiants en traduction et interprétation, en mettant l'accent sur les facteurs environnementaux, psychologiques et sociaux. Le conférencier présente une étude récente qui identifie les principaux déclencheurs de stress et propose des pistes pour les aborder efficacement dans le contexte universitaire.

11h50 - 12h30 : Communication 4

**Titre : Impact du stress sur la mémoire et l'apprentissage.**

Intervenante : Mme [[Amal EL SABBAN](#)], Professeure à l'Université Ain Shams, Le Caire (Égypte)

Résumé : La conférencière discute des effets du stress sur les processus cognitifs, en particulier la mémoire et l'apprentissage. Elle présente des recherches récentes sur les mécanismes neurobiologiques du stress et leurs implications pour les stratégies pédagogiques visant à améliorer l'apprentissage chez les apprenants stressés.

Déjeuner : 12h30 - 14h00

**Après-midi : 14h00 - 17h30**

14h00 - 14h40 : Communication 5

**Titre : Stratégies de résilience et de gestion du stress chez les jeunes**

Intervenant : M. [[Hassan BANHAKEIA](#)], Professeur à la FLSH de Oujda (Maroc)

Résumé : Le conférencier aborde les stratégies de résilience et de gestion du stress chez les adolescents. Il présente des approches pratiques et des programmes d'intervention qui ont fait leurs preuves dans la réduction du stress et l'amélioration du bien-être émotionnel chez les jeunes.

14h40 - 15h20 : Communication 6

**Titre : L'impact des environnements éducatifs sur le stress**

Intervenante : Mme [[Fabienne NOTARIO](#)], Enseignante à l'UFR Lettres Langues et Sciences Humaines (LLSH), à l'Université d'Angers (France).

Résumé : La conférencière explore comment les environnements éducatifs, tels que la classe, l'école et le système éducatif dans son ensemble, peuvent influencer le niveau de stress des apprenants. Elle propose des recommandations pour la création d'environnements éducatifs moins stressants et plus propices à l'apprentissage.

15h20 - 15h40 : Pause café

15h40 - 16h20 : Communication 7

**Titre : Stress et anxiété chez les apprenants en situation de handicap**

Intervenante : Mme [[Kalthoum SAAFI](#)], Maître de conférences HDR à l'Université Paris-Nanterre (France)

Résumé : Cette communication se concentre sur le stress et l'anxiété spécifiques aux apprenants en situation de handicap. Elle aborde les défis uniques auxquels ces apprenants sont confrontés et propose des stratégies d'intervention adaptées pour les soutenir efficacement.

16h20 - 17h00 : Communication 8

**Titre : Stress et bien-être mental chez les étudiants du supérieur**

Intervenant : M. [[Zakaria TAHA](#)], Maître de conférences à l'Université Grenoble Alpes (France)

Résumé : Cette communication discute des défis spécifiques liés au stress et au bien-être mental chez les étudiants du supérieur. Elle présente des études de cas et des interventions efficaces pour promouvoir la santé mentale et la résilience chez cette population.

17h00 - 17h30 : Discussion et perspectives futures

Synthèse des communications par M. Le Prof. [[Mathieu GUIDERE](#)].