

FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



Les JEUDIS DE LA FAAG

16 et 30 novembre 2017, 14h30 -16h30

Amphithéâtre de l'UOG – Place des Grottes 3

(entrée libre et moment de convivialité et d'échanges à l'issue de chaque conférence)

En prenant de l'âge : faire du stress notre ami

Prof. Roger Darioli

Prof. hon.UNIL, Dr med., spécialiste en promotion de la santé et en prévention cardiovasculaire

Beaucoup parmi nous se sentent stressé-e-s. Avec les années, notre vulnérabilité à des situations stressantes – même les plus insignifiantes - augmente et devient source de malconfort, voire de souffrance. Pourtant le stress représente une réaction tout à fait normale et salutaire à ce qui est ressenti comme des menaces ou des contraintes. L'activation d'hormones de stress suscite une stimulation des forces physiques et intellectuelles permettant à notre organisme de faire face à cette situation et à surmonter les risques. Cependant, un déséquilibre durable entre les exigences posées à un individu et de ses moyens, possibilités ou ressources pour y faire face peuvent conduire à une situation nuisible de stress chronique.

Dès lors, qu'en est-il avec notre avancée en âge, souvent concomitante avec une diminution des réserves permettant de répondre à des stress ? Devenons-nous plus vulnérables pour répondre à des facteurs de stress ou des événements critiques ?

Les deux Jeudis de la FAAG visent à nous faire acquérir une compréhension du stress, des mécanismes le régissant, de son potentiel et des risques ainsi que des possibilités à faire face.

Jeudi 16 novembre

Le stress – un atout indispensable pour notre survie

Nous chercherons à connaître les mécanismes neurobiologiques des différents types de stress (bon stress, stress négatif, aigu ou chronique), les types de stressseurs et ce qui les détermine, les signes d'alarme, les réactions comportementales et physiques au stress et ses impacts sur la santé.

Les connaissances apportées par le conférencier seront complétées par les récits d'expériences rapportées par les participant-e-s. Leurs questions avancées pendant la séance et récoltées à son issue via un questionnaire nous permettront de préparer la deuxième séance.

Jeudi 30 novembre

Je suis stressé-e : comment m'y prendre?

Les réponses que nous pouvons apporter pour gérer notre stress sont multiples et ne se limitent pas à mieux le maîtriser sur un plan psychologique, ce qui permet d'augmenter nos réserves pour y faire face. Nous pouvons agir sur les stressseurs, les éviter ou diminuer leur impact, modifier nos attitudes et exigences, apprendre à mieux maîtriser notre temps, mieux cibler nos activités, recourir à des stratégies et des mesures compensatoires, trouver appui auprès de différents réseaux ou personnes.

Ces stratégies pour gérer le stress seront dégagées par le dialogue entre le conférencier et le public.

Avec le soutien de :

AVEC · LE · SOUTIEN
· · · · · DE · LA
VILLE · DE · GENÈVE



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

Responsable des deux séances : Hans Peter Graf

FAAG p/a UOG, 3, place des Grottes, 1201 Genève – e-mail : faag@uog.ch – internet : www.faag-ge.ch