

CYCLE DE CONFÉRENCES

Santé et qualité de vie au travail

L'objectif de ce cycle de conférences est de réunir des universitaires et des experts professionnels traitant de thématiques liées à la santé et à la qualité de vie au travail sous des angles différents. Il est organisé par des chercheurs de l'Axe 3 « Performances, Socio-performances et Apprentissages » du Laboratoire de Psychologie : Cognition, Comportement, Communication (LP3C), avec la participation de l'équipe pédagogique du D.U. «Santé et Qualité de Vie au Travail».

A cette occasion, les échanges permettront de croiser les regards et d'ouvrir le débat avec les acteurs du monde l'entreprise sur les questions de santé et qualité de vie au travail.

Au cours de l'année 2025, deux demi-journées sont prévues pour ce cycle de conférences : le vendredi 6 juin (matin) et le jeudi 4 septembre (après-midi).

Au programme du jeudi 4 septembre :

- 14h15 : Introduction du cycle de conférences
Virginie Dodeler & Estelle Michinov
- 14h30 : Jean-Pierre Houppe
Le stress au travail : un bourreau du coeur ?
- 16h : Cocktail de clôture

LES INTERVENTIONS

Le stress au travail : un bourreau du coeur ?

Jean-Pierre HOUPE

Cardiologue de formation, **Jean-Pierre Houpe** a toujours été fasciné par le vivant. En complément de son parcours médical hospitalo-universitaire puis libéral, il s'est formé à la psychologie de la santé, à la sophrologie ainsi qu'au développement personnel par le clown.

Ceci l'a amené à créer une nouvelle discipline : la psychocardiologie et à promouvoir le bien-être en prévention de la santé.

Auteur d'ouvrages de prévention holistique en cardiologie, son activité actuelle est orientée vers le bien-être en consultation individuelle et lors de formation en tant qu'expert à la fois dans le monde médical et dans celui de l'entreprise.

Il est notamment l'auteur de :

- *Prendre soin de son cœur . Introduction à la psychocardiologie.* (2025). Éditions Dunod
- *Le cœur du bonheur : J'ai décidé d'être heureux pour éviter l'infarctus.* (2019). Éditions Dunod

Résumé :

« Dans un sens, nous prenons rarement de décision au cours de notre vie.

Nous nous adaptons et si nous ne nous adaptons pas, nous dépérissons. »

Nicolas de Tonnac. Chacun porte en soi une force insoupçonnée

Beaucoup de gens parlent du stress mais en réalité peu en connaissent réellement les mécanismes, les avantages et les inconvénients. Le stress a une connotation négative alors qu'il s'agit d'une extraordinaire réaction d'adaptation qui a permis à l'être humain d'être là où il en est à l'heure actuelle.

Cependant, comme tout élément positif, si la réaction de stress est mal employée, elle peut malheureusement donner des résultats péjoratifs à la fois sur notre psychisme et notre santé. Cette conférence sera donc l'occasion d'étudier plus en profondeur le fonctionnement de notre cerveau pour mieux comprendre comment il peut nous arriver, au travail ou dans les circonstances de la vie quotidienne, et ceci à notre insu, de mal utiliser cette réaction d'adaptation qui en réalité n'existe que pour nous permettre de vivre.

La santé, comme l'a bien montré la crise COVID que nous avons traversée ces dernières années, ne peut être envisagée que sous un angle bio-psycho-social. Le stress, mais également d'autres composantes psychologiques et sociales, risquent d'avoir un retentissement sur notre santé, qu'il s'agisse d'un banal bouton de fièvre, d'un trouble digestif ou d'un infarctus du myocarde. Il semble donc indispensable de mieux appréhender les mécanismes psychosociaux qui sous-tendent notre santé afin de pouvoir se prémunir d'éventuels effets néfastes à l'aide d'outils simples et faciles d'emploi nous permettant de mieux gérer cette demande d'adaptation permanente, et donc de préserver notre santé. William Osler est le premier cardiologue à avoir évoqué de façon intuitive la possible responsabilité du stress au travail dans la survenue d'un infarctus du myocarde. Voyons ce que nous dit la littérature scientifique sur cette question en 2025.

INFORMATIONS PRATIQUES

LIEU

Université Rennes 2 - Campus Villejean
Place du recteur Henri Le Moal - 35043 RENNES Cedex

Les conférences se dérouleront dans l'amphithéâtre L3 Hélène et Victor Basch (RDC du bâtiment L)

Le café de clôture sera servi dans le hall du bâtiment L, à partir de 16h.

Un plan du campus est téléchargeable à ce lien :

https://conf-sqvt.sciencesconf.org/data/Plan_Villejean_Amphi_L3.pdf

INSCRIPTION ET TARIF

Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont obligatoires.

Tarif : gratuit pour tous

Inscription en ligne au plus tard le mardi 2 septembre 2025 :

=> <https://conf-sqvt.sciencesconf.org>

ORGANISATION

Virginie DODELER & Estelle MICHINOV

UFR Sciences Humaines - LP3C - Département de Psychologie

Responsables du D.U. Santé et Qualité de Vie au Travail

dpt-psychologie-dusqvt@univ-rennes2.fr

CONTACT

Brigitte MORIN

brigitte.morin@univ-rennes2.fr

02 99 14 19 08



WWW.UNIV-RENNES2.FR

