MUSÉE DE LA SANTÉ ARMAND-FRAPPIER

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Pour diffusion immédiate

Studio pas de stress : le stress sous la loupe au Musée de la santé Armand-Frappier

Une nouvelle exposition temporaire, des projets réalisés avec et pour les jeunes, et une programmation pour tous les publics autour du stress et du bien-être.

Laval, mercredi 30 septembre 2026 - Comment le stress agit-il sur notre corps et comment peut-on le réguler ? Le 28 septembre dernier, le Musée de la santé Armand-Frappier inaugurait ***Studio pas de stress***, une nouvelle exposition temporaire produite par le **Centre des sciences de Montréal** et présentée avec le soutien de nombreux partenaires, dont **Bausch Health, Canada Inc.**

« *Nous sommes très heureux de voir Studio pas de stress rejoindre de nouveaux publics au Musée de la santé Armand-Frappier. Cette collaboration reflète notre engagement commun à rendre la science accessible, pertinente et inspirante pour tous, tout en favorisant les échanges et les découvertes autour d'enjeux qui touchent notre quotidien*. »
– Cybèle Robichaud, directrice du Centre des sciences de Montréal

Présentée au Musée jusqu'au 7 septembre 2027, *Studio pas de stress* propose une expérience interactive pour mieux comprendre le stress, ses mécanismes et ses effets, tout en découvrant différentes façons de favoriser le bien-être. À travers des dispositifs et des expériences qui abordent les réactions du corps, les émotions, la respiration, le mouvement, la créativité et le rôle du réseau social, le public est invité à observer ce qui se passe dans le corps lors d'une réaction de stress et à expérimenter différentes pistes pour y faire face. Conçue pour les jeunes de 6 ans et plus, l'exposition s'adresse à toutes et tous.

Un sujet d'actualité, abordé par la science

Le stress est une réaction naturelle qui joue un rôle important dans notre survie. Il permet notamment au corps de mobiliser rapidement son énergie pour réagir à une situation perçue

comme menaçante. Mais lorsque le stress devient intense ou prolongé, il peut entraîner des répercussions sur la santé et le bien-être.

Dans un contexte où la santé mentale fait l'objet de préoccupations croissantes, *Studio pas de stress* propose un espace pour poser des questions, mettre des mots sur ce que l'on ressent et mieux comprendre les mécanismes du stress, sans chercher à présenter une solution unique.

« Le stress fait partie de la vie. L'objectif n'est pas de le faire disparaître, mais de mieux comprendre ce qui se passe dans notre corps et de découvrir différentes façons d'y faire face. Avec Studio pas de stress, nous souhaitons offrir un espace où les membres du public peuvent poser leurs questions, expérimenter et développer leur compréhension du bien-être. Le fait d'avoir intégré à l'exposition les réflexions et les créations de jeunes de notre communauté enrichit cette présentation. »

— **Guylaine Archambault**, directrice générale du Musée de la santé Armand-Frappier

Une exposition enrichie par les jeunes

Alors que les enjeux liés à l'anxiété et à la détresse chez les jeunes sont de plus en plus présents dans les discussions sur leur santé et leur bien-être, l'inauguration a également permis de dévoiler plusieurs projets réalisés en collaboration avec des jeunes de Laval.

Dans le cadre du projet ***Un esprit sain, ça se cultive, science à l'appui***, réalisé avec le soutien du programme **NovaScience**, des élèves des **écoles Saint-Maxime et Saint-Gilles** ont été invités à partager leurs questions sur le stress, les émotions et le bien-être. Leurs interrogations ont ensuite été abordées avec une experte œuvrant à l'Association pour la santé publique du Québec, afin d'y apporter des réponses fondées sur les connaissances scientifiques. Ces échanges prennent maintenant vie dans l'exposition sous la forme de courtes capsules vidéo. Le public peut ainsi découvrir les questions et les réponses qui leur sont apportées, faisant de leurs préoccupations un point de départ pour explorer la science.

Le Musée a également collaboré avec **Les Zépanouis, centre de pédiatrie sociale de Laval**, dans le cadre du projet ***Pas de stress, l'art-thérapie au service du bien-être***. Accompagnés par l'art-thérapeute Claudia Laurin et l'artiste professionnelle Lisa Tognon, des jeunes ont exploré différentes façons d'utiliser la création artistique pour exprimer leurs émotions et favoriser leur bien-être. Les productions réalisées pendant ce projet sont intégrées à l'exposition et servent également de point de départ à certaines activités de la programmation éducative et culturelle du Musée.

« *Les activités m'ont permis de sortir de chez moi, d'aller chercher l'aide dont j'avais besoin et de trouver des façons de m'exprimer. À travers l'art, j'ai découvert qu'il existe mille façons de montrer ce que l'on ressent et de trouver qui l'on est. Ça m'a aussi fait comprendre que tout le monde a*

besoin de soutien, que chacun a sa place et que chacun peut trouver sa propre façon de s'exprimer.»

— **Théo,** participant au projet *Pas de stress, l'art-thérapie au service du bien-être*

Ces collaborations illustrent l'approche du Musée : croiser les connaissances scientifiques avec les expériences et les perspectives des jeunes, tout en ouvrant la porte à différentes façons de prendre soin de soi.

De l'exposition au laboratoire

La découverte se poursuit dans les laboratoires du Musée, où les membres du public peuvent approfondir certaines notions abordées dans l'exposition. L'atelier *La démarche scientifique : La science des émotions* permet aux participantes et participants de découvrir le cerveau, les neurones et les synapses. Elles et ils construisent un circuit électrique permettant d'illustrer concrètement certains mécanismes associés aux émotions dans le cerveau.

Une programmation rendue possible grâce à la mobilisation du milieu

La présentation de *Studio pas de stress* au Musée de la santé Armand-Frappier est rendue possible grâce au soutien de **Bausch Health, Canada Inc.,** commanditaire de l'exposition. Le soutien de Bausch Health permet au Musée de proposer au public une expérience où la science, l'expérimentation et la découverte se rencontrent autour d'un sujet qui nous concerne toutes et tous.

Le Musée remercie également le **gouvernement du Québec**, **le gouvernement du Canada**, la **Ville de Laval**, l'**Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)** et le **Centre de services scolaire de Laval** pour leur collaboration et leur soutien.

La réalisation de ces projets illustre l'importance de réunir les milieux scientifique, culturel, éducatif, communautaire et de la santé afin de créer des espaces où les connaissances circulent et sont mises en pratique, en plus de dialoguer avec les expériences des publics.

Informations pratiques

Dates : du 28 septembre 2026 au 7 septembre 2027
Horaires : Du lundi au dimanche de 10 h à 17 h
Fermé les 24, 25 et 31 décembre et le 1er janvier
Lieu : Musée de la santé Armand-Frappier – 2150, autoroute des Laurentides, Laval (Québec) H7T 2T8
Site web : www.museefrappier.org
Billetterie : https://museefrappier.logikpos.ca/ticketing2.aspx

À propos du Musée de la santé Armand-Frappier
Inspirée par le legs du Dr Frappier, le Musée de la santé Armand-Frappier a pour mission de favoriser la compréhension des sciences relatives à la santé humaine afin de contribuer au bien-être des personnes et des collectivités.

Outre, la Ville de Laval, le gouvernement du Québec, le gouvernement du Canada et Bausch Health, le Musée compte parmi ses principaux partenaires Actua, la Fondation Moderna, Roches Diagnostics et le Dr Gervais Dionne.

-30-

Relations de presse : Camille Flayol | c.flayol@museefrappier.org | 450 686•5641