

Stress et anxiété: introduction

୩PSY1989G୧

Plan de cours pour le trimestre hiver 2016

Chargée de cours : Dominique Paré, Ph.D.

Département de psychologie

Université de Montréal

୩Organisation du cours

La formule d'enseignement utilisée dans ce cours comporte 3 éléments:

- 1- Exposés magistraux: Chaque cours commencera par un exposé magistral portant sur un thème selon la liste ci-jointe.
- 2- Documents audiovisuels: Pour certains cours, je présenterai un document audiovisuel explorant un des aspects du thème abordé durant le cours. Les documents audiovisuels ne sont pas matière à examen, mais contribuent cependant à votre compréhension générale d'un thème du cours.
- 3- Lecture de textes assignés : Suite à certains cours, les étudiants seront invités à lire un texte permettant soit d'approfondir un élément du cours, soit de le rendre plus concret. Au début du cours suivant, je recueillerai vos impressions et répondrai à vos questions sur le texte de la semaine précédente.

୩Diapositives

Les diapositives que je présente durant les exposés magistraux; ainsi que les textes assignés sont disponibles sur studiUM.

ATTENTION: Les diapos ne reprennent que les grandes lignes de mes exposés magistraux; il est essentiel d'assister au cours pour être préparé aux examens. À moins de problème technique, je mettrai un enregistrement audio de chaque cours sur studiUM, vous êtes invités à l'écouter si vous avez manqué un cours.

☯ Modes d'évaluation

Examens:

L'évaluation des étudiants se fera à partir de deux examens. Il s'agira d'examens à choix multiple et à développement. Les examens porteront sur le cours magistral et sur les lectures. Chacun des examens contribuera à 45% de la note finale.

Chaque examen sera composé de 35 questions à choix multiples (pour 70% de la note de l'examen) et de 3 questions à développement (30% de la note de l'examen). L'examen final n'est pas cumulatif.

Journal de méditation:

Pour donner une touche pratique au cours, vous aurez à pratiquer une technique de méditation tout au long de la session, et à documenter votre expérience en tenant un journal de méditation. Ce journal comptera pour 10% de la note finale. Il s'agira pour vous de méditer au moins 5 jours par semaine, au moins 5 mn par jour (mais je vous suggère entre 10 et 60 mn pour profiter au maximum des bienfaits de la méditation). La description complète du travail se trouve à la fin du plan de cours. La période de méditation s'étendra du mardi 12 janvier au vendredi 8 avril.

Le journal doit m'être remis en classe, au plus tard le 19 avril, le jour de l'examen. Je vous suggère cependant de me le remettre le mardi 12 avril. Si vous tenez votre journal sur ordinateur, vous pouvez le remettre de façon électronique à Charlotte Sordes, mon assistante (son courriel est dans le plan de cours). Vous devez alors le transmettre au plus tard le 19 avril à minuit.

☯ Disponibilités et adresse électronique

Je serai disponible pour vous rencontrer individuellement immédiatement après le cours, ou sur rendez-vous. Pour prendre rendez-vous vous pouvez venir me voir à la fin du cours ou me joindre par courriel à l'adresse suivante: dominique.pare@umontreal.ca. Vous pouvez aussi m'envoyer directement vos questions par courrier électronique.

☯ Disponibilité de mon assistante

Mon assistante pour le cours est Charlotte Sordes. Vous pouvez lui adresser vos questions, ainsi que lui faire parvenir vos exercices à son adresse courriel: charlotte.sordes@gmail.com.

Note importante:

À l'Université de Montréal, le plagiat est sanctionné par le Règlement disciplinaire sur la fraude et le plagiat concernant les étudiants. Pour plus de renseignements, consultez le site:

www.integrite.umontreal.ca/

☞ Calendrier hiver 2016

- ☞ 5 janvier : Présentation du plan de cours
Définition de l'anxiété et concepts apparentés
- ☞ 12 janvier : La méditation pleine conscience
Perspective comportementale de l'anxiété
Début perspective cognitive de l'anxiété
- ☞ 19 janvier : Perspective cognitive de l'anxiété
- ☞ 26 janvier : Facteurs développementaux dans l'anxiété
Facteurs génétiques dans l'anxiété
- ☞ 2 février : Anxiété pathologique - définition et diagnostic
- ☞ 9 février : Anxiété pathologique - définition et diagnostic (fin)
- ☞ 16 février : Les traitements de l'anxiété pathologique
- ☞ 23 février : **Examen intra-trimestriel**
- ☞ 1er mars : **Semaine de relâche**
- ☞ 8 mars : Introduction à l'étude du stress
- ☞ 15 mars : Stress vu comme un événement externe
Le stress au travail, les événements de vie
- ☞ 22 mars : Stress vu comme un état physiologique
- ☞ 29 mars : Stress vu comme une expérience résultant d'une relation entre la personne et l'environnement.
- ☞ 5 avril : Stress, personnalité vulnérable, et facteurs protecteurs
- ☞ 12 avril : La gestion du stress
- ☞ 19 avril : Examen final

Note: ce calendrier est à titre indicatif et pourrait être modifié au cours de la session.

Bibliographie

- American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition.
- Barlow, D. H. (2002): Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic. Second edition. New York: Guilford Press.
- Barlow, D.H., Farchione, T.J., Fairholme, C.P., Ellard, K.K., Boisseau, C.L., Allen, L.B. et Ehrenreich-May, J. (2011). Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders. Oxford University Press.
- Beck, A. T. et Emery, G. (1985): Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. New York: Basic Books Publishers.
- Brillon, P. (2004). Comment aider les victimes de stress post-traumatique: guide à l'intention des thérapeutes. Montréal: Québecor.
- Bruchon-Schweitzer, Marilou (2002): Psychologie de la santé: Modèles, concepts et méthodes. Paris: Dunod.
- Contrada, R. J. et Baum, A. (2011). The Handbook of Stress Science. Springer.
- Folkman, S. (2010). The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford University Press.
- Greenberger, D. et Padesky, C.A. (1996). Mind Over Mood: Change the way you feel by changing the way you think. New York: Guilford Press.
- Jones, F. et Bright, J. (2003). Stress: Myth, Theory and Research. Harlow: Prentice Hall.
- Ladouceur, R. Marchand, A. et Boisvert, J. M. (1999): Les troubles anxieux: approche cognitive et comportementale. Montréal: Gaetan Morin éditeur.
- Lazarus, R. S. (2006): Stress and emotion. New York: Springer.
- Lovallo, W. R. (1997). Stress and Health: Biological and Psychological Interactions. Sage: Thousand Oaks.
- Monat, A, Lazarus, R. A. et Reevy, G. M. (2007). The Praeger Handbook on Stress and Coping. Praeger: Westport.
- Persons, J. B. (2008). A Case Formulation Approach to Cognitive Therapy. Guilford Press.
- Rice, P. L. (1999): Stress and Health. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Seaward, B.L. (2012). Managing stress: Principles and strategies for health and well-being. Burlington: Jones and Bartlett.
- Smith, J. C. (2002). Stress Management: A comprehensive Handbook of Techniques and Strategies. New York: Springer.
- Segal, Z. V., Teasdale, J.D., Williams, J.M. (2006). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Bruxelles: De Boeck
- Thurin, J.M. et Baumann, N. (2003): Stress, pathologie et immunité. Paris: Flammarion.
- Young, J.E., Klosko, J.S. et Weishaar, M.E. (2003). Schema Therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford.

☞ Références

- André, C. et Légeron, P. (2003). La peur des autres: trac, timidité et phobie sociale. Paris: Odile Jacob.
- André, C. (2011). Méditer, jour après jour: 25 leçons pour vivre en pleine conscience. Éditions l'iconoclaste.
- Bodian, S. (2007). Zen! La méditation pour les nuls. Éditions de l'Harmattan.
- Brillon, P. (2004). Se relever d'un traumatisme: guide à l'intention des victimes. Montréal: Québecor.
- Bruchon-Schweitzer, Marilou (2002): Psychologie de la santé: Modèles, concepts et méthodes. Paris: Dunod.
- Burns, D. (1985). Être bien dans sa peau. Montréal: Héritage.
- Hirigoyen, M.-F. (2011). Le harcèlement moral. Pocket.
- Ladouceur, R., Bélanger, L., Léger, E. (2003). Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien. Paris: Odile Jacob.
- Ladouceur, R. Marchand, A. et Boisvert, J. M. (1999): Les troubles anxieux: approche cognitive et comportementale. Montréal: Gaetan Morin éditeur.
- Légeron, P. (2001). Le stress au travail. Paris: Odile Jacob.
- Leiter, M. P., Maslach, C. (2005). Banishing burnout. Wiley.
- Lupien, S. (2010). Par amour du stress. Les éditions au carré.
- Marchand, A. et Letarte, A. (2004). La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique. Montréal: Stanké.
- Nazare-Aga, I. (2013). Les manipulateurs sont parmi nous. Éditions de l'Homme.
- Noël, L. (2003). Je m'attache, nous nous attachons: le lien entre un enfant et ses parents. Montréal: éditions sciences et culture.
- Sabourin, M. Techniques de relaxation, vol.1. CD audio.
- Sapolsky, R. M. (1994): Why zebras don't get ulcers: A guide to stress, stress-related diseases and coping. New York: Freeman.
- Schafer, W. (2000). Stress management for wellness. Belmont: Thompson/Wadsworth.
- Smith, J. C. (2002). Stress Management: A comprehensive Handbook of Techniques and Strategies. New York: Springer.
- Young, J. E. et Klosko, J. S. (1995): Je réinvente ma vie. Montréal: les éditions de l'homme.
- Wilhelm, S, et Steketee, G. S. (2006). Cognitive therapy for obsessive-compulsive disorder: a guide for professionals. Oakland: New Harbinger.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z et Kabat-Zinn, J. (2010). Méditer pour ne plus déprimer; la pleine conscience, une méthode pour mieux vivre. Paris: Odile Jacob.
- Une référence pour un atelier de 12 vidéos sur la méditation pleine conscience, préparé par la faculté de médecine de l'université de Montréal:

<http://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/>

☯ Travail pratique: journal de méditation:

Ce travail compte pour 10% de votre note finale.

Pour le compléter, vous devez pratiquer une technique de méditation au moins 5 jours par semaine, au moins 5 mn par jour, mais je suggère entre 10 et 60 mn; et tenir un journal de méditation.

Choix de la technique de méditation:

Vous pouvez suivre une méditation guidée. Quelques suggestions de méditation:

- ❖ J'ai déposé sur studiUM des fichiers audio extraits du cd «méditer pour ne plus déprimer», que vous pouvez télécharger. Vous trouverez un «balayage corporel» (que j'ai malheureusement dû téléverser sur studiUM en trois fichiers, puisque le fichier complet est trop lourd pour studiUM) et une méditation basée sur la respiration. Le balayage corporel est le type de méditation qu'on suggère d'habitude pour débiter une pratique de méditation, il est plus guidé et ainsi notre esprit a moins tendance à s'égarer. Dans le premier fichier, vous trouverez des consignes de base et des conseils pour commencer.
- ❖ Le site «passeportsante.net» contient 12 méditations ou techniques de relaxation guidées de durée variable (entre 5 et 30 mn) qu'on peut écouter en ligne ou télécharger gratuitement.
- ❖ Si vous voulez vous procurer un ouvrage, les livres «Méditer pour ne plus déprimer; la pleine conscience, une méthode pour mieux vivre» et «Méditer, jour après jour: 25 leçons pour vivre en pleine conscience» contiennent chacun un CD où sont réunies des méditations guidées.
- ❖ Vous pouvez aussi suivre les indications du texte «La méditation, un exercice bien plus simple que vous ne le croyez» qui est reproduit sur studium, et pratiquer des périodes de méditation de la longueur de votre choix.
- ❖ Vous trouverez sur la page d'accueil de la faculté de médecine de l'université de Montréal, un lien pour des séminaires de méditation pleine conscience, animés par Hugues Cormier, professeur à la faculté de médecine;
- ❖ Finalement, vous pouvez pratiquer une méditation informelle. Voici un extrait du livre «méditer pour ne plus déprimer» (dont vous trouverez la référence complète dans votre plan de cours) qui décrit la méditation informelle:

« Pour cultiver la pleine conscience dans vos activités quotidiennes - ce que nous appelons la «pratique informelle» -, appliquez-vous à faire en conscience vos tâches habituelles - vous brosser les dents, prendre une douche, vous sécher, vous habiller, manger, conduire, ou sortir la poubelle: la liste des possibilités est infinie. L'idée est simplement de vous concentrer sur la conscience de ce que vous êtes en train de faire au moment où vous le faites, et aussi sur ce que vous pensez et ressentez d'instant en instant. Choisissez par exemple une activité par semaine, comme vous brosser les dents, et voyez si vous pouvez rester pleinement dans cette activité chaque fois que vous la faite, du mieux que vous pouvez. Évidemment, ce n'est pas facile. L'oublier et s'en ressouvenir est une partie importante de l'exercice.»
(p. 290)

Dans le choix de la technique de méditation, privilégiez la méditation «*pleine conscience*», c'est-à-dire une méditation qui vous permet de prendre conscience de vos sensations et sentiments, de votre corps. Il s'agit donc de méditations par lesquelles on porte l'attention vers l'intérieur de soi-même, par exemple en se concentrant sur sa respiration, sur ses sensations physiques, ou en détendant volontairement ses muscles.

Le journal:

Vous pouvez consigner votre journal sur ordinateur, ou utiliser un cahier de type «cahier Canada».

Le journal doit contenir une entrée à chaque pratique de la médiation. Vous devez y indiquer:

- La date de la pratique de la méditation;
- Comment vous vous sentiez avant de faire la méditation;
- Combien de temps vous avez médité, quel type de méditation vous avez fait;
- Comment s'est passé la méditation, comment vous vous sentez après la méditation.

Par exemple: «Mardi 15 septembre. Tendue et fatigué, mal aux épaules. Méditation de 10 mn (me concentrer sur ma respiration), difficile de me concentrer, j'ai tendance à repenser à mes cours. Plus relaxé après la méditation.»

«Mercredi 16 septembre. De bonne humeur. Balayage corporel 30mn, tendance à m'endormir, dois garder les yeux ouverts.»

Conclusion: j'aimerais savoir comment vous avez trouvé l'expérience et si vous avez des suggestions pour améliorer la formule.