

## PLAN DE COURS

**Titre :** Stress et anxiété  
**Sigle :** PSY2044 –G  
**Horaire :** Mardi 13 :00 – 16 :00  
**Lieu :** Local 1120, Faculté d'aménagement.  
**Semestre :** Hiver 2016

---

**Professeur :** Marika Audet-Lapointe, chargée de cours  
**Courriel :** [marika.audet-lapointe@umontreal.ca](mailto:marika.audet-lapointe@umontreal.ca)  
**Disponibilités :** Les jours de cours ou sur demande  
**Auxiliaire d'enseignement :** psy2044@hotmail.ca  
**Disponibilités :** Sur prise de rendez-vous par courriel

---

### Objectifs d'apprentissage du cours 'Stress et anxiété'

1. Le cours se propose de familiariser les étudiants avec **les notions d'anxiété et de stress** et de les distinguer de concepts apparentés;
2. Le cours envisage de donner aux étudiants une **compréhension critique** des principales approches théoriques expliquant l'anxiété et le stress
3. Le cours propose également de décrire le **processus d'accommodation au stress**, ainsi que les **facteurs personnels et sociaux** liés au stress;
4. Le cours envisage de décrire de façon concrète **les traitements** utilisés pour traiter les troubles anxieux et le stress.
5. Le cours se propose également **d'approcher la réalité quotidienne** des individus atteints de différents troubles anxieux, afin de permettre aux étudiants de comprendre le développement de l'anxiété et ses différentes manifestations normales et pathologiques

### Activités d'enseignement et d'apprentissage

La formule d'enseignement utilisée dans ce cours comporte 2 éléments:

- Exposés magistraux: Chaque cours commencera par un exposé magistral portant sur un thème selon la liste ci-jointe.
- Lecture de textes assignés : Les étudiants seront invités à lire différents textes permettant soit d'approfondir un élément du cours, soit de le rendre plus concret.

### **Planification des rencontres (sujet à modifications)**

<b>Cours 1</b>	05/01/2016	Plan de cours, objectifs du cours et procédures d'évaluation. Stress, peur et anxiété: définition
<b>Cours 2</b>	12/01/2016	Qu'est- ce que le stress – théorie Par amour du stress : Chapitre 1 Par amour du stress : Chapitre 2, 3
<b>Cours 3</b>	19/01/2016	Le stress et ses conséquences Par amour du stress : Chapitre 6, 7, 11
<b>Cours 4</b>	26/01/2016	Le stress et la santé Par amour du stress : Chapitre 4, 5
<b>Cours 5</b>	02/02/2016	Processus d'accommodation - Théorie transactionnelle de Lazarus, différences individuelles Par amour du stress : Chapitre 8, 15, 16 et 17, Annexe 1
<b>Cours 6</b>	09/02/2016	Composer avec le stress Par amour du stress : Chapitre 12, 15, 16 et 17
<b>Cours 7</b>	16/02/2016	Cours d'ajustement
<b>Cours 8</b>	23/02/2016	<b>EXAMEN MI-SESSION</b>
<b>Cours 9</b>	08/03/2016	Perspectives théoriques de l'anxiété (Comportementale et cognitive)
<b>Cours 10</b>	15/03/2016	Perspectives théoriques de l'anxiété (Attachement et neurobiologique)
<b>Cours 11</b>	22/03/2016	Troubles anxieux et modèles d'intervention Évaluation de l'anxiété Trouble de l'anxiété généralisée, attaque de panique, agoraphobie, et trouble panique
<b>Cours 12</b>	29/03/2016	Troubles anxieux et modèles d'intervention Trouble de l'anxiété sociale et trouble obsessionnel-compulsif
<b>Cours 13</b>	05/04/2016	Troubles anxieux et modèles d'intervention Etat de stress aigu et Trouble de stress post-traumatique
<b>Cours 14</b>	12/04/2016	Cours d'ajustement
<b>Cours 15</b>	19/04/2016	<b>EXAMEN FINAL</b>

## **Évaluation**

1. 50 % des points seront réservés pour l'examen de mi-session portant sur les exposés théoriques et les lectures associées. L'examen est constitué d'une section à choix multiples et d'une section à court/moyen développement.  
Date d'examen: **23 février 2016**
2. 50 % des points seront réservés pour l'examen final portant sur les exposés théoriques et les lectures associées. L'examen est constitué d'une section à choix multiples et d'une section à court/moyen développement.  
Date d'examen: **19 avril 2016**

A 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](http://www.integrite.umontreal.ca)

## **Lectures obligatoires et acétates**

- ⇒ Vous retrouverez les diapositives, les lectures obligatoires et les articles scientifiques sur StudiUM.
- ⇒ Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Montréal: éditions au carré.