

## Informations générales

### Cours

<b>Sigle et titre</b>	PSY2044B
<b>Titre long</b>	Stress et anxiété
<b>Nombre de crédits</b>	3
<b>Horaire</b>	Mardi de 13:00 à 16:00 (du 03 septembre 2019 au 17 décembre 2019)
<b>Local</b>	Pavillon Claire-McNicoll (Campus Montréal) Local : Z-240
<b>Trimestre et année</b>	Automne 2019
<b>Description courte (selon l'annuaire UdeM)</b>	Principales approches dans l'étude du stress et de l'anxiété. Composantes cognitives, comportementales et psychophysiologiques. Anxiété normale et pathologique. Principes de base : gestion du stress et traitement de l'anxiété.
<b>Préalable</b>	Équivalents : PSY1989/PSY2044

### Enseignant(e)

<b>Nom et titre</b>	Karine Olivier, D.Psy.
<b>Coordonnées</b>	<a href="mailto:karine.olivier@umontreal.ca">karine.olivier@umontreal.ca</a>
<b>Disponibilités</b>	15 minutes avant et après chaque cours ou sur rendez-vous via courriel

### Auxiliaire d'enseignement

<b>Nom</b>	Lancelot Legendre-Courville
<b>Coordonnées</b>	<a href="mailto:lancelot.legendre-courville@umontreal.ca">lancelot.legendre-courville@umontreal.ca</a>
<b>Disponibilités</b>	Sur rendez-vous via courriel ou sur le forum via StudiUM, ainsi que pour les consultations d'examens

## Apprentissages visés

### Objectifs généraux

Ce cours vise essentiellement à approfondir les notions de stress et d'anxiété via diverses approches et par le biais de notions théoriques appuyées. La première partie du cours (cours 1 à 6) portera sur le concept de stress. Au sein de cette première partie du cours, l'étudiant devra parvenir à distinguer le stress de concepts apparentés, comprendre le processus neurobiologie du stress et les conséquences qui en découlent. La deuxième partie de ce cours (cours 7 à 13) portera sur le concept d'anxiété. L'anxiété sous l'angle de diverses approches sera illustrée. L'étudiant devra par la suite parvenir à conceptualiser et à analyser de façon critique chaque trouble anxieux (DSM-5) selon ces approches, tout en maîtrisant les traitements spécifiques recommandés pour chacun de ces troubles.

---

### Objectifs d'apprentissage

Plus spécifiquement, les objectifs visés dans le cadre de ce cours sont de permettre aux participants de :

- Distinguer les concepts de stress et d'anxiété de concepts apparentés;
  - Développer une maîtrise des conceptualisations du stress et de l'anxiété selon diverses approches théoriques;
  - Se familiariser avec les processus neurobiologiques du stress et de l'anxiété;
  - Développer une conscience et une réflexion critiques des conséquences du stress chronique et de l'anxiété;
  - Se familiariser et distinguer les différents troubles liés au stress, ainsi que les différents troubles anxieux;
  - Maîtriser des techniques de gestion du stress et du traitement des troubles anxieux.
-

## Calendrier

Séances	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
• Cours 1 Mardi 03 septembre	• Sommaire du plan de cours. Introduction : Stress : définition, historique, distinction entre concepts apparentés		<u>Lecture obligatoire</u> : Mammouth Magazine Numéro 6 p.15-16 Mammouth Magazine Numéro 16 p.1 à 4
• Cours 2 Mardi 10 septembre	• Stress aigu, stress chronique et leurs conséquences		<u>Lecture obligatoire</u> : Mammouth Magazine Numéro 4 p.1 à 14
• Cours 3 Mardi 17 septembre	• Processus neurobiologiques du stress		<u>Lecture obligatoire</u> : Congé de lecture
• Cours 4 Mardi 24 septembre	• Différences individuelles : populations et personnalités à risque		<u>Lecture obligatoire</u> : Mammouth Magazine Numéro 6 p.1 à 4 Numéro 6 p.11 à 14
• Cours 5 Mardi 01 octobre	• Troubles liés à des traumatismes ou à des facteurs de stress : tableaux cliniques, causes et traitements		<u>Lecture obligatoire</u> : Mammouth Magazine Numéro 12 p.1 à 12
• Cours 6 Mardi 08 octobre	• Modèles de gestion du stress. Période de questions allouée en vue de l'examen intra		<u>Lecture obligatoire</u> : Mammouth Magazine Numéro 16 p.1 à 14
• Examen intra Mardi 15 octobre			
• Mardi 22 octobre	• Semaine de lecture		
• Cours 7 Mardi 29 octobre	• Anxiété : définition, historique, causes, distinction de concepts apparentés		
• Cours 8 Mardi 5 novembre	• L'anxiété selon les perspectives comportementale et cognitive		
• Cours 9 Mardi 12 novembre	• Anxiété de séparation, mutisme sélectif : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques		
• Cours 10 Mardi 19 novembre	• Trouble d'anxiété généralisée : tableau clinique, causes et traitements spécifiques		
• Cours 11 Mardi 26 novembre	• Attaque de panique, trouble panique, agoraphobie : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques		
• Cours 12 Mardi 3 décembre	• Phobie spécifique, trouble d'anxiété sociale : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques. Période de questions allouées en vue de l'examen final.		
• Cours 13 Mardi 10 décembre	• Semaine de révision		
• Examen final Mardi 17 décembre			

## Évaluations

Moyens	Critères	Dates	Pondérations
--------	----------	-------	--------------

L'évaluation de ce cours reposera sur 2 éléments :

1. Examen intra 50% :
2. Examen final 50%

1. Examen intra (50%) : **Examen semi-objectif** composé de questions à choix de réponses, de questions d'associations et de questions à court développement. Cet examen, d'une durée maximale de 3 heures, aura lieu en classe mardi le 15 octobre 2019. Il portera sur le contenu des cours 1 à 6. **N.B.** : Certaines questions portant sur les lectures obligatoires sur le site : [streshumain.ca](http://streshumain.ca) pour la majorité des cours de cette mi-session seront aussi à l'examen.

2. Examen final (50%) : **Examen semi-objectif** composé de questions à choix de réponses, de questions d'associations et de questions à court développement. Cet examen, d'une durée maximale de 3 heures, aura lieu en classe mardi le 17 décembre 2019. Il portera sur le contenu des cours 7 à 13.

## Consignes et règles pour les évaluations

**Absence à un examen** Dans une telle situation, vous devrez en aviser la chargée de cours et obtenir l'approbation du département. Une absence justifiée par des motifs sans approbation du département vous sera refusée. Voir ici les articles 9.7 et 9.9 du Règlement des études de premier cycle.

**Dépôt des travaux** N/A

**Matériel autorisé** Aucun

**Qualité de la langue** Une pénalité pouvant aller jusqu'à 10% de la note pourra être appliquée si de nombreuses fautes de syntaxe et/ou d'orthographe sont soulevées.

**Seuil de réussite exigé** 50%

## Rappels

### Dates importantes

**Modification de l'inscription** 18 septembre 2019

**Date limite d'abandon** 8 novembre 2019

**Évaluation de l'enseignement** Une période (15-20 minutes) sera accordée en classe pour procéder à l'évaluation de l'enseignement. Vous serez informé de la date précise de cette évaluation ultérieurement.  
*Accordez à l'évaluation tout le sérieux qu'elle mérite. Vos commentaires contribuent à améliorer le déroulement du cours et la qualité de la formation.*

### Utilisation des technologies en classe

**Enregistrement des cours** Si vous souhaitez enregistrer un/des cours, vous devez présenter un motif valable et obtenir préalablement l'approbation de la chargée de cours.

**Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents** N/A

## Ressources

### Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

**Documents** Présentations PowerPoint disponibles sur StudiuM, lectures obligatoires via le site : [stresshumain.ca](http://stresshumain.ca)

**Lecture recommandée** Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Montréal: éditions au carré.

**Équipement (matériel)** N/A

### Ressources complémentaires

**Références bibliographiques pertinentes dans le cadre du cours** American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition.  
Marchand, A. et Letarte, A. (2004). *La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique*. Montréal: Stanké.

### Soutien à la réussite

De nombreuses activités et ressources sont offertes à l'Université de Montréal pour faire de votre vie étudiante une expérience enrichissante et agréable. La plupart d'entre elles sont gratuites. Explorez les liens ci-dessous pour en savoir plus.

Centre de communication écrite <http://cce.umontreal.ca/>

Centre étudiant de soutien à la réussite <http://cesar.umontreal.ca/>

Citer ses sources – styles et logiciels (guide) <http://www.bib.umontreal.ca/LGB/>

Services du réseau des bibliothèques de l'UdeM <http://www.bib.umontreal.ca/services/default.htm>

Soutien aux étudiants en situation de handicap <http://bsesh.umontreal.ca/>

### Intégrité, fraude et plagiat

À l'Université de Montréal, le plagiat est sanctionné par le règlement disciplinaire sur la fraude et le plagiat concernant les étudiants.

Règlements disciplinaires sur le plagiat ou la fraude <http://www.integrite.umontreal.ca/reglementation/officiels.html>

Site Intégrité <http://integrite.umontreal.ca/>

### Harcèlement

À l'Université de Montréal, le harcèlement de tout type est proscrit. Si vous sentez que vous êtes victime d'une quelconque forme de harcèlement, plusieurs ressources s'offrent à vous.

Bureau d'intervention en matière de harcèlement [www.harcelement.umontreal.ca](http://www.harcelement.umontreal.ca)

Résultat final en pourcentage	Lettre	Valeur numérique
90-100	A+	4,3
85-89	A	4,0
80-84	A-	3,7
77-79	B+	3,3
73-76	B	3,0
70-72	B-	2,7
65-69	C+	2,3
60-64	C	2,0
57-59	C-	1,7
54-56	D+	1,3
50-53	D	1,0
35-49	E	0,5
0-34	F	0

Table de conversion