

## Informations générales

### Cours

**Sigle et titre** PSY2044L

**Titre long** Stress et anxiété

**Nombre de crédits** 3

**Horaire** Cours offert entièrement en ligne  
Vendredi de 13:00 à 16:00 (du 04 septembre 2020 au 18 décembre 2020)

**Trimestre et année** Automne 2020

**Description courte (selon l'annuaire UdeM)** 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**.

**Préalable** Équivalents : PSY1989/PSY2044

### Enseignant(e)

**Nom et titre** Karine Olivier, D.Psy.

**Coordonnées** [karine.olivier@umontreal.ca](mailto:karine.olivier@umontreal.ca)

**Disponibilités** Voir modalités de communication enseignante-étudiants ci-bas

### Auxiliaire d'enseignement

**Nom** À déterminer

**Coordonnées** À déterminer

**Disponibilités** Sur le forum ou par rendez-vous via courriel ou Zoom 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 12) 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.
- 

### Modalités de communication enseignante-étudiants

Les forums seront utilisés pour toutes questions liées au contenu du cours. Vous devrez indiquer sur le forum du cours le titre général de votre question (p. ex. anxiété pathologique) et vous devrez préciser la page du powerpoint à laquelle se réfère votre question. Ainsi, vos collègues pourront facilement parcourir les sujets qui leur génèrent des questionnements et bénéficier des échanges ayant déjà eu lieu.

Par souci d'**équité**, je ne répondrai à aucune question portant sur le contenu du cours via courriel. Je serai active sur le forum du lundi au vendredi entre 9:00 et 17:00. Un délai maximal de réponse de 48 heures pourrait être applicable.

Pour toute question d'ordre personnel, vous pourrez me contacter via courriel à l'adresse suivante : [karine.olivier@umontreal.ca](mailto:karine.olivier@umontreal.ca)

---

## Formules pédagogiques

Afin de favoriser l'atteinte des objectifs du cours, diverses activités d'apprentissages vous seront proposées. Tout d'abord, chaque semaine vous serez invités à visionner un cours via powerpoint en format narratif. Au sein de ces powerpoints hebdomadaires, des exercices vous seront proposés en lien avec la matière de chaque cours. Ces exercices prendront diverses formes : cas cliniques à analyser, questions d'intégration de la matière, échanges/discussions proposés, ....

Visant à faciliter la réalisation de ces exercices, vous aurez accès à un forum spécifique à chaque cours sur le StudiUM du cours. Au sein de ces forums, vous serez invités à échanger entre vous vos réponses aux divers exercices. Ces forums spécifiques à chaque cours seront aussi utilisés afin que vous y posiez vos questions en lien avec le contenu des cours. Vous serez invités préalablement à tenter de répondre aux questions entre vous et subséquemment à vos échanges, l'enseignante et l'auxiliaire d'enseignement peaufineront vos réponses au besoin.

En complémentarité aux thèmes abordés lors des présentations powerpoints, vous serez invités à participer hebdomadairement à la tenue de journaux de bord. Des lectures complémentaires doivent aussi être effectuées au cours de la première partie de cours (pré-intra). Le contenu de ces lectures étant sujet à se retrouver à l'examen intra.

Les formules pédagogiques pour notre cours se résument donc par des exposés magistraux (sous forme powerpoints en version narrative), des activités et discussions réflexives (ayant lieu sur les forums), des analyses de cas, la tenue d'un journal de bord hebdomadaire et des lectures complémentaires.

Le cours aura lieu en mode mixte, c'est-à-dire utilisant essentiellement le mode asynchrone, mais aussi deux périodes prédéterminées auront lieu en mode synchrone.

Le mode asynchrone vous permettra de réaliser vos apprentissages de façon flexible. Par exemple, à chaque lundi du trimestre, vous aurez accès sur StudiUM aux ressources d'apprentissages de la semaine (powerpoints, questions réflexives hebdomadaires afin de rédiger votre journal de bord, ...). Ces ressources demeureront disponibles jusqu'au moment de l'examen. Ainsi, vous aurez accès au matériel des cours 1 à 6 jusqu'au moment de l'examen intra et des cours 7 à 12 jusqu'au moment de l'examen final. Le calendrier du cours ci-bas consiste donc en une référence de structure proposée. Certes je vous conseille fortement de ne pas attendre à la dernière minute avant de débiter votre étude!

Le mode synchrone sera utilisé pour les périodes d'examen. Le mode synchrone exige votre participation au jour et à l'heure prévus du cours (le vendredi à 13:00). Il est donc obligatoire dans le cadre de ce cours que vous soyez disponibles le 16 octobre 2020 et le 18 décembre 2020 de 13:00 à 16:00.

---

## Calendrier détaillé du cours

Cours	Date	Contenu / activités	Modes	Lectures	Journal de bord
1	04/09/20	Introduction : Stress : définition, historique, distinction entre concepts apparentés	Asynchrone	Numéro 6 p.15-16 Numéro 16 p.1 à 4	Journal 1 Question 1
2	11/09/20	Stress aigu, stress chronique et leurs conséquences	Asynchrone	Numéro 4 p.1 à 14	Journal 1 Question 2
3	18/09/20	Processus neurobiologiques du stress	Asynchrone	N/A	Journal 1 Question 3
4	25/09/20	Différences individuelles : populations et personnalités à risque	Asynchrone	Numéro 6 p.1 à 4 Numéro 6 p.11 à 14	Journal 1 Question 4
5	02/10/20	Troubles liés à des traumatismes ou à des facteurs de stress : tableaux cliniques, causes et traitements	Asynchrone	Numéro 12 p.1 à 12	Journal 1 Question 5
6	09/10/20	Modèles de gestion du stress	Asynchrone	Numéro 16 p.1 à 14	<b>Journal 1</b> <b>Question 6</b>
	16/10/20	Examen intra (40%) Date limite de dépôt du journal de bord 1	Synchrone		
	23/10/20	<b>Période d'activités libres</b>			
7	30/10/20	Anxiété : définition, historique, causes, distinction de concepts apparentés	Asynchrone	N/A	Journal 2 Question 1
8	06/11/20	L'anxiété selon les perspectives comportementale et cognitive	Asynchrone	N/A	Journal 2 Question 2
9	13/11/20	Anxiété de séparation, mutisme sélectif : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques	Asynchrone	N/A	Journal 2 Question 3

10	20/11/20	Trouble d'anxiété généralisée : tableau clinique, causes et traitements spécifiques	<b>Asynchrone</b>	N/A	Journal 2 Question 4
11	27/11/20	Attaque de panique, trouble panique, agoraphobie : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques	<b>Asynchrone</b>	N/A	Journal 2 Question 5
12	04/12/20	Phobie spécifique, trouble d'anxiété sociale : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques.	<b>Asynchrone</b>	N/A	Journal 2 Question 6
	11/12/20	<b>Semaine de révision</b>			
	18/12/20	Examen final (35%) Date limite de dépôt du journal de bord 2	<b>Synchrone</b>		

**Attention !** Exceptionnellement, des modifications au plan de cours pourraient être apportées en cours de trimestre. Veuillez vous référer à l'[article 4.8 du Règlement des études de premier cycle](#) et à l'[article 28 du Règlement pédagogique de la Faculté des études supérieures et postdoctorales](#).

## Évaluations

Moyens	Critères	Dates	Pondérations
Journal de bord 1	Contenu des cours 1 à 6 et lectures associées	16/10/20	12,5 %
Examen intra	Contenu des cours 1 à 6	16/10/20	40 %
Journal de bord 2	Contenu des cours 7 à 12	18/12/20	12,5 %
Examen final	Contenu des cours 7 à 12	18/12/20	35 %

Les évaluations auront lieu en ligne. Un tutoriel expliquant la procédure d'évaluation en ligne et le dépôt des évaluations sera disponible sur le Studium de notre cours.

### Journal de bord 1 (12,5%)

Objectif : Dans le cadre de cette activité, une question de nature réflexive portant sur les cours pré-intra (cours 1 à 6) vous sera posée chaque semaine. Ces 6 questions évalueront votre capacité à intégrer les concepts vus dans chacun de ces cours. Dès le premier jour de cours (04/09/2020) vous aurez accès au gabarit du journal de bord 1 sur le Studium du cours. Vous devrez l'enregistrer sur votre ordinateur. Chaque semaine vous inscrirez initialement la question réflexive de la semaine et vous y répondrez ensuite via maximum 1/2 page en police Times New Roman, caractère 12. La profondeur de vos réflexions et votre capacité de synthétiser vos réflexions seront évaluées. Vous devrez remettre votre journal de bord 1 sous forme de

devoir via StudiUM (la procédure de remise est indiquée dans le journal de bord) AVANT 16:00 vendredi le 16 octobre 2020. Si votre journal de bord n'est pas déposé avant ce moment limite, il ne sera pas corrigé et aucun point ne vous sera accordé.

## Examen intra (40%)

Objectif : Cet examen vise à évaluer l'intégration de vos connaissances, ainsi que la profondeur de vos apprentissages quant aux contenus des cours 1 à 6 et aux lectures complémentaires que vous aurez effectuées. Cet examen aura lieu en ligne jeudi le 16 octobre 2020 à 13:00. Vous aurez 3 heures pour compléter l'examen et pour le déposer en ligne (la procédure de dépôt d'examen sera expliquée dans les consignes de l'examen). Aucun examen déposé après 16:00 ne sera accepté, ni corrigé. Ainsi, il est de votre responsabilité de prévoir quelques minutes afin de procéder au dépôt de l'examen. Puisque le cours s'offre en ligne, la majorité des questions sera composée de questions à moyen/long développement. Toutefois, quelques questions pourraient être à choix de réponse et/ou à court développement afin de couvrir l'ensemble de la matière.

## Journal de bord 2 (12,5%)

Objectif : Dans le cadre de cette activité, une question de nature réflexive portant sur les cours post-intra (cours 7 à 12) vous sera posée chaque semaine. Ces 6 questions évalueront votre capacité à intégrer les concepts vus dans chacun de ces cours. Le 30/10/20 vous aurez accès au gabarit du journal de bord 2 sur le StudiUM du cours. Vous devrez une fois de plus l'enregistrer sur votre ordinateur. Chaque semaine vous inscrirez initialement la question réflexive de la semaine et vous y répondrai ensuite via maximum 1/2 page en police Times New Roman, caractère 12. Vous serez évalués selon la profondeur de vos réflexions, ainsi que selon votre capacité de synthétiser vos réflexions. Vous devrez remettre votre journal de bord 2 sous forme de devoir via StudiUM (la procédure de remise est indiquée dans le journal de bord) AVANT 16:00 vendredi le 18 décembre 2020. Si votre journal de bord n'est pas déposé avant ce moment limite, il ne sera pas corrigé et aucun point ne vous sera accordé.

## Examen final (35%)

Objectif : Cet examen vise à évaluer l'intégration de vos connaissances, ainsi que la profondeur de vos apprentissages quant aux contenus des cours 7 à 12. Cet examen aura lieu en ligne jeudi le 18 décembre 2020 à 13:00. Vous aurez 3 heures pour compléter l'examen et pour le déposer en ligne (la procédure de dépôt d'examen sera expliquée dans les consignes de l'examen). Aucun examen déposé après 16:00 ne sera accepté, ni corrigé. Ainsi, il est de votre responsabilité de prévoir quelques minutes afin de procéder au dépôt de l'examen. Puisque le cours s'offre en ligne, la majorité des questions sera composée de questions à moyen/long développement. Toutefois, quelques questions pourraient être à choix de réponse et/ou à court développement afin de couvrir l'ensemble de la matière.

## Consignes et règles pour les évaluations

<b>Absence à un examen</b>	Dans une telle situation, vous devrez en aviser la chargée de cours et obtenir l' <b>approbation</b> 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 <b>Règlement des études</b> de premier cycle.
<b>Dépôt des travaux</b>	N/A
<b>Matériel autorisé</b>	Vous aurez droit à vos notes de cours dans le cadre des évaluation.
<b>Qualité de la langue</b>	Une pénalité pouvant aller <b>jusqu'à</b> 10% de la note pourra être appliquée si de nombreuses fautes de syntaxe et/ou <b>d'orthographe</b> sont soulevées.
<b>Seuil de réussite exigé</b>	50%

## Rappels

### Dates importantes

<b>Modification de l'inscription</b>	Date limite pour modification ou annulation de choix de cours : 17/09/20
<b>Date limite d'abandon</b>	Date limite pour l'abandon (avec frais) d'un cours : 06/11/20
<b>Évaluation de l'enseignement</b> <i>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.</i>	Vous serez informés de la période au cours de laquelle vous pourrez procéder à l'évaluation de l'enseignement le moment venu. Au plaisir de lire vos commentaires.

**Attention !** En cas de différence entre les dates inscrites au plan de cours et celles publiées dans le Centre étudiant, ces dernières ont préséance. Accédez au Centre par le [Bureau du registraire](#) pour trouver l'information. Pour les cours à horaires atypiques, les dates de modification de l'inscription et les dates d'abandon peuvent être différentes de celles des cours à horaires réguliers.

## Utilisation des technologies en classe

<b>Enregistrement des cours</b>	Les cours sont déjà enregistrés et demeureront disponibles jusqu'au moment de l'examen. Par exemple, les cours 1 à 6 seront disponibles jusqu'au moment de l'examen intra et les cours 7 à 12 seront disponibles jusqu'au moment de l'examen final.
<b>Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents</b>	N/A

## Ressources

### Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

<b>Documents</b>	Présentations PowerPoint disponibles sur StudiUM, journaux de bord, lectures obligatoires via le site : <a href="http://www.stresshumain.ca">www.stresshumain.ca</a>
<b>Ouvrage obligatoire</b>	Aucun
<b>Lecture recommandée</b>	Lupien, S. (2010). <i>Par amour du stress</i> . Montreal: éditions au carré.
<b>Équipement (matériel)</b>	<b>Il est obligatoire dans le cadre de ce cours de vous assurer d’avoir un ordinateur ainsi qu’une connexion internet fonctionnels.</b>

**N’oubliez pas !** Vous pouvez profiter des services des bibliothécaires disciplinaires : <https://bib.umontreal.ca/criminologie-psychologie-travail-social/psychologie>

### Ressources complémentaires

<b>Références bibliographiques pertinentes dans le cadre du cours</b>	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. Montreal: Stanke.
---	---

### 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	<a href="http://cce.umontreal.ca/">http://cce.umontreal.ca/</a>
Centre étudiant de soutien à la réussite	<a href="http://cesar.umontreal.ca/">http://cesar.umontreal.ca/</a>
Citer ses sources – styles et logiciels (guide)	<a href="http://www.bib.umontreal.ca/LGB/">http://www.bib.umontreal.ca/LGB/</a>
Services du réseau des bibliothèques de l’UdeM	<a href="http://www.bib.umontreal.ca/services/default.htm">http://www.bib.umontreal.ca/services/default.htm</a>
Soutien aux étudiants en situation de handicap	<a href="http://bsesh.umontreal.ca/">http://bsesh.umontreal.ca/</a>



## 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)

## Grille de conversion des notes

Dans chaque cours, le résultat final en pourcentage sera transformé selon le barème reproduit dans la grille de conversion. À chaque pourcentage correspondent une lettre et sa valeur numérique; cette valeur numérique servira au calcul de la moyenne de groupe. Avant de faire la conversion en lettre, la note numérique finale doit être arrondie à l'entier le plus près.

### GRILLE DE CONVERSION

Résultat final en pourcentage	Notation littérale	
	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

Au premier cycle, dans les cours comptant au moins 30 étudiants, la moyenne de groupe doit se situer entre 2,30 (C+) et 3,65 (B+) inclusivement, une fois appliqué le barème de conversion. Cette règle ne s'applique pas aux cours de cycles supérieurs.

Si la moyenne finale des notes est inférieure à 2,30 ou supérieure à 3,65 dans un cours donné, des mesures de correction s'appliquent obligatoirement. Il faut alors respectivement ajouter ou enlever à chaque étudiant le nombre de points (sur 100) tout juste nécessaire pour que la moyenne de groupe atteigne 2,30 ou ne dépasse pas 3,65, une fois refaite la conversion à la notation littérale.