

► Informations générales

Cours	
Sigle et titre	PSY 6137
Titre long	La psychologie positive appliquée et clinique
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Automne 2020
Horaire et local	Vendredi 8h30 à 11h30 : séminaires <u>synchrones</u>
Mode de formation	Non présentiel
Description courte (selon l'annuaire UdeM)	Étude du fonctionnement psychologique optimal: bien-être, potentiel humain, relations positives et forces de caractère. Évaluation, intervention et bien-être psychologique. Relation thérapeutique. Interventions concrètes.
Préalables	Avoir été admis.e dans un programme clinique du département de psychologie de 3 ^e cycle
Site StudiUM	PSY6137-E-A20 - La psychologie positive appliquée et clinique

Enseignant(e)	
Nom et titre	Mireille Joussemet, PhD Professeure agrégée
Coordonnées	m.joussemet@umontreal.ca 9h à 17h
Disponibilités	Sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement	
Nom	Cliquez ici pour entrer du texte. Pour ajouter un tableau identique à celui-ci, cliquez dans le tableau puis sur le + qui apparaît à la droite de la dernière ligne.
Coordonnées	Cliquez ici pour entrer du texte.
Disponibilités	

► Apprentissages visés

Objectifs généraux
Ce cours vise à familiariser les étudiants avec la psychologie positive et sa mise en œuvre dans un contexte clinique.

Objectifs d'apprentissage
En plus d'acquérir des connaissances sur les fondements de ce domaine de la psychologie contemporaine, les étudiants pourront aussi apprendre comment la psychologie positive peut contribuer au processus thérapeutique, de même qu'au fonctionnement optimal des clients en psychothérapie (et de leur psychologue).

Les méthodes pédagogiques auxquelles nous aurons recours pour l'atteinte des objectifs sont : la lecture d'articles scientifiques, d'études de cas et d'un livre spécifique, les discussions au cours des séminaires, la présentation orale brève, les exercices pratiques et les textes de réflexion intégratifs.

Compétences développées

À la fin du cours, l'étudiant.e sera capable : 1) de décrire les principaux thèmes de ce domaine de recherche, comme le bien-être, le potentiel humain, les relations positives et les forces de caractère. 2) d'expliquer comment cette approche influence l'évaluation, l'intervention et le bien-être psychologique, de même que la relation thérapeutique. 3) de comprendre comment la psychologie positive a été étudiée dans le cadre d'interventions concrètes, adaptées à des problèmes de santé psychologique. 4) d'organiser et d'intégrer des connaissances théoriques, empiriques, et personnelles au sujet d'une force de caractère particulière et de les exposer. 5) de présenter une analyse des connaissances actuelles sur une intervention infusée de psychologie positive, appliquée auprès d'une population choisie.

► **Calendrier**

Séances et dates	Contenus	Activités/Travaux/Évaluations	Lectures
4 septembre	Rencontre et organisation	Exercice	
11 septembre	Séminaire 1 : Psychologie positive	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaires (StudiUM)
18 septembre	Séminaire 2: Bien-être	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
25 septembre	Séminaire 3: Bonheur, souffrance, sens	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
2 octobre	Séminaire 4: Besoins psychologiques de base	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
9 octobre	Séminaire 5: Pleine conscience	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
16 octobre	Séminaire 6: Compassion et auto-compassion	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
23 octobre	Semaine d'activité libres		
30 octobre	Séminaire 7: Relations positives	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
6 novembre	Séminaire 8: Forces de caractère en action	Présentation orale	
13 novembre	Séminaire 9: Gratitude	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
20 novembre	Séminaire 10 : Valeurs, congruence	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
27 novembre	Séminaire 11: Optimisme, espoir	Texte de réflexion intégratif; Exercice	
4 décembre	Séminaire 12: Interventions, problèmes de santé psychologique spécifiques	Présentation orale	
11 décembre	Retour, intégration	Rapport de lecture; Exercice	Livre de Joseph 2015

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
<p>Exercices et Participation</p> <p>Dans le but de vivre la psychologie positive et d'alimenter la réflexion sur les déterminants potentiels du mieux-être et de leur place dans le processus thérapeutique et dans le « self-care » des intervenants, de courts exercices concrets (13) seront intégrés chaque semaine (parfois en classe, parfois à l'extérieur). Le partage se fera à propos des lectures et des exercices.</p>	<p>Il est attendu que tous les étudiants arrivent préparés à chaque séminaire afin de contribuer (et de profiter) des discussions et activités prévues. Être préparé/e = avoir lu tous les textes assignés, ayant noté, p.ex. :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) liens avec connaissances antérieures, 2) « coups de cœur »; 3) surprises; 4) sections plus floues et/ou incompréhensibles; 5) explication bien appréciée; 6) réflexion plus personnelle 	L'ensemble des séminaires	<p>Retour/partage lors du séminaire</p> <p>Exercices</p> <p>Degré d'engagement dans l'exercice de la semaine (auto-évaluation)</p> <p>Total 13 points (1 pt/semaine)</p>
<p>Textes de réflexion intégratifs</p> <p>10 textes seront rédigés afin de faire une intégration personnelle des lectures. Ces textes de 600 à 700 mots. Ces textes ont pour but non pas de résumer les articles lus mais de faire preuve d'analyse, de réflexion et d'intégration. De type commentaire, ces textes sont l'occasion de discuter d'éléments importants des articles, de même que ceux qui suscitent une réaction ou un intérêt particulier et de créer des liens entre les nouvelles connaissances.</p>	<p>Critères :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compréhension du message des auteurs \1 - Intégration des textes entre eux \1 - Intégration avec croyances/connaissances personnelles \1 - Réflexion approfondie \2 - Organisation et clarté \1 	Remise sur StudiUM avant le début des séminaires 1 à 7, puis 9 à 11.	Total 60 points (6pts/texte intégratif)
<p>Présentations</p> <p>a) Les forces de caractère : Lors du séminaire 8, l'étudiant.e présentera une force de caractère qui puisse servir de levier dans le processus thérapeutique et au mieux-être. D'une durée de 7 minutes, chaque présentation permettra de faire un survol d'un thème de votre choix.</p> <p>b) La PP et les problèmes de santé psychologique : Lors du séminaire 12, chaque étudiant.e nous permettra une intervention infusée de psychologie positive, implantées et évaluées auprès d'individus vivant avec une symptomatologie spécifique (p.ex., dépression, douleur chronique, trauma). D'une durée de 7 minutes, la présentation permet un survol d'interventions adaptées à une psychopathologie de votre choix.</p>	<p>Critères (pour chaque oral):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fiche (remise sur StudiUM) Liste courte: éléments pertinents \3 - Présentation : Communication orale efficace \4 	séminaire 8 et 12	Total 14 points (7pts/oral)
<p>Rapport de lecture</p> <p>Suite à la lecture du livre de Joseph (2015) et le matériel portant sur les relations interpersonnelles et la communication optimale, un texte (maximum 1500 mots) intégrera les notions que l'étudiant.e souhaite souligner et retenir.</p>	<p>Critères :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intégration/compréhension du contenu du livre \5 - Intégration/compréhension des facteurs relationnels durant semestre \5 - Intégration personnelle \1 - Organisation, clarté \1 - Qualité de la langue \1 	11 décembre	Total 13 points

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](#).

Consignes et règles pour les évaluations

Absence à un examen	Veillez vous référer au Guide de l'étudiant
Dépôt des travaux	Sur StudiUM
Matériel autorisé	Tous les textes et livres
Qualité de la langue	Importante
Seuil de réussite exigé	Cliquez ici pour entrer du texte.

► Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription	2020-09-17
Date limite d'abandon	2020-11-06
Évaluation de l'enseignement	Date à déterminer

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.

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

Enregistrement des cours	Interdit
Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents	Permise

► Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents	Joseph, S. (2015): <i>Positive therapy: Building bridges between positive psychology and person-centred psychotherapy</i> . New York: Routledge.
Ouvrages en réserve à la bibliothèque	Cliquez ici pour entrer du texte.
Équipement (matériel)	Cliquez ici pour entrer du texte.

Ressources complémentaires

Documents

Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Academic Press.

Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American psychological Association

Sites Internet

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter>

Guides

Cliquez ici pour entrer du texte.

Autres

Cliquez ici pour entrer du texte.

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

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

► 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.