

► Informations générales

Cours

Sigle et titre	PSY2044 B
Titre long	Stress et anxiété
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Automne 2021
Horaire et local	Mardi 13h00-16h00 - Local 1120, pavillon d'Aménagement
Mode de formation	En présentiel
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.
Préalables	Aucun
Site StudiUM	https://studium.umontreal.ca/user/index.php?id=202468

Enseignant(e)

Nom et titre	Martin Paquette, Chargé de cours
Coordonnées	Martin.paquette@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement

Nom	Marie-Ève Desjardins
Coordonnées	mariedesjardins1510@gmail.com
Disponibilités	Sur rendez-vous

► Apprentissages visés

Objectifs généraux

Ce cours vise à offrir à l'étudiant une vision d'ensemble des concepts de stress et d'anxiété et une connaissance plus approfondie des théories et principes qui régissent ces concepts. La première section du cours portera les principales notions concernant le stress et l'anxiété (définitions, prévalence dans les sociétés modernes, considérations théoriques, principales approches du stress). La seconde section abordera les bases neurophysiologiques et endocriniennes sous-jacentes au stress et à l'anxiété et ses conséquences sur le corps. La dernière section portera sur le stress au travail, l'épuisement professionnel et la gestion du stress.

► **Calendrier**

Séances et dates/ contenus

7 septembre	Le stress, l'anxiété et l'angoisse Définitions des concepts Troubles (anxiété, stress) Points communs aux concepts Distinctions entre les concepts
14 septembre	Prévalence du stress dans les sociétés modernes Prévalence du stress au Canada Prévalence du stress dans le monde Coûts du stress
21-28 septembre	Les différentes conceptions du stress Conception physiologique (Selye) Syndrome générale d'adaptation Fight, flight or fright Conception psycho-physiologique (psycho-sociale) Conception psychologique (Lazarus et Folkman)
5-12 octobre	L'évaluation cognitive et le coping L'évaluation cognitive Le coping Les stratégies de coping Les facteurs influençant le stress
26 octobre	Examen intra
2 novembre	Bases neurophysiologiques et endocriniennes de la réaction de stress Bases neurophysiologiques et endocriniennes Système immunitaire Les conséquences du stress Stress, anxiété et adaptation Anxiété de trait et anxiété d'état
9 novembre	Bases neurophysiologiques et endocriniennes de la réaction de stress Bases neurophysiologiques et endocriniennes Système immunitaire Les conséquences du stress Stress, anxiété et adaptation Anxiété de trait et anxiété d'état
16-23 novembre	Le stress au travail et le burnout Le stress au travail Les définitions Les coûts Les sources de stress au travail Le stress au travail et la santé Le burnout ou épuisement professionnel Manifestations et symptômes Phases du burnout Prévention
30 novembre	Sources du stress Les sources de stress Le stress relationnel La communication comme source de stress Stress et contrôle perçu L'espace interpersonnel comme source de stress
7 décembre	Gestion du stress Éléments de la gestion du stress Techniques de relaxation Stress et exercice physique
21 décembre	Examen final

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
Examen intra	Choix de réponses, réponses courtes, court développement	26/10/2021	50%
Examen final	Choix de réponses, réponses courtes, court développement	21/12/2021	50%

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](#).

► Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription	2021-09-21
Date limite d'abandon	2021-11-05
Évaluation de l'enseignement	Cliquez ici pour effectuer une sélection.
<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>	

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	Avec autorisation du professeur
Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents	Autorisation

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

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 correspondant 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.