

## ► Informations générales

Cours	
<b>Sigle et titre</b>	PSY2044 LA
<b>Titre long</b>	Stress et anxiété
<b>Nombre de crédits</b>	3
<b>Trimestre et année</b>	Automne 2021
<b>Horaire et local</b>	Lundi de 13h00 à 16h00 - Local 3111, Campus Laval
<b>Mode de formation</b>	En présentiel
<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>Préalables</b>	Aucun
<b>Site StudiUM</b>	<a href="https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=205748">https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=205748</a>

Enseignant(e)	
<b>Nom et titre</b>	Dominique Paré, Ph. D.
<b>Coordonnées</b>	dominique.pare@umontreal.ca
<b>Disponibilités</b>	Avant ou après le cours, sur rendez-vous ou par courriel.

Auxiliaire d'enseignement	
<b>Nom</b>	À venir
<b>Coordonnées</b>	-
<b>Disponibilités</b>	-

## ► Apprentissages visés

Objectifs généraux
Ce cours vise à faire connaître aux étudiants les concepts de base théoriques à propos du stress et de l'anxiété. Il vise également à permettre un arrimage de la théorie avec les aspects pratiques de ces concepts, par l'utilisation de vignettes cliniques. Le cours comporte également un volet appliqué, durant lequel les étudiant.es seront guidé.es dans l'application personnelle de la technique de méditation pleine conscience.

Objectifs d'apprentissage
1- Familiariser les étudiants avec les notions d'anxiété et de stress, et les distinguer de concepts apparentés ;
2- Donner aux étudiants une compréhension critique des principales approches théoriques expliquant l'anxiété et le stress ;
3- Permettre aux étudiants de comprendre le développement de l'anxiété et ses différentes manifestations normales et pathologiques ;
4- Décrire les modes d'adaptation et les facteurs personnels et sociaux liés au stress ;
5- Décrire de façon concrète les traitements utilisés pour traiter les troubles de l'anxiété et transiger avec le stress.

## Compétences développées

À la fin du cours les étudiants seront en mesure de :

- Décrire les fonctions du stress et de l'anxiété, ainsi que les enjeux de santé qu'ils entraînent ;
  - Comprendre et décrire les facteurs développementaux prédisposant à l'anxiété et aux troubles anxieux ;
  - Connaître les principaux troubles anxieux ;
  - Connaître les principales composantes du traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux ;
  - Appliquer une pratique de méditation visant la relaxation ainsi que la connaissance de soi ;
  - Mettre en pratique des éléments d'un programme de gestion du stress.
-

► **Calendrier**

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
13 septembre	Présentation du plan de cours Définition de l'anxiété et concepts apparentés La méditation pleine conscience	Présentation magistrale en présentiel	Voir Studium
20 septembre	Perspective comportementale de l'anxiété Perspective cognitive de l'anxiété (début)	Présentation magistrale en présentiel * Début du journal de méditation	Voir Studium
27 septembre	Perspective cognitive de l'anxiété (suite)	Présentation magistrale en présentiel	Voir Studium
4 octobre	Facteurs développementaux dans l'anxiété	Présentation magistrale en présentiel	Voir studium
11 octobre	Pas de cours – journée fériée (Action de grâces)		
18 octobre	Relâche – pas de cours		
25 octobre	Examen de mi-session	En présentiel	
1er novembre	Anxiété pathologique	Présentation magistrale en présentiel	
8 novembre	Les traitements des troubles anxieux	Présentation magistrale en présentiel	Voir studium
15 novembre	Les traitements des troubles anxieux (suite)	Présentation magistrale en présentiel Vidéo : <a href="#">schema therapy</a>	Voir studium
22 novembre	Introduction à l'étude du stress Stress vu comme une expérience résultant d'une relation entre la personne et l'environnement.	Présentation magistrale en présentiel	Voir studium

29 novembre	Stress vu comme un état physiologique	Présentation magistrale en présentiel	Voir studium
6 décembre	La gestion du stress	Présentation magistrale en présentiel	Voir studium
13 décembre	Pas de cours		
20 décembre	Examen final	En présentiel	

**Attention !** Exceptionnellement, des modifications au plan de cours pourraient être apportées en cours de trimestre.

Veillez 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 intratrimestriel Questions à choix multiples et à développement	Mémorisation, compréhension, mise en situation.	25 octobre	45%
Examen final	Mémorisation, compréhension, mise en situation.	20 décembre	45%
Journal de méditation	Voir section ci-dessous	13 décembre Heure limite : 23h55	10%

Veillez 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](#).

Pour donner une touche pratique au cours, vous aurez à pratiquer une technique de méditation tout au long de la session, et à documenter votre expérience en tenant un journal de méditation. Il s'agira pour vous de méditer au moins 5 jours par semaine, au moins 5 min par jour (mais je vous suggère entre 10 et 60 min pour profiter au maximum des bienfaits de la méditation). Il y aura des consignes particulières pour les étudiant.es présentant un TDA ou TDAH, un trouble anxieux, un trouble de stress post-traumatique, un trouble de la personnalité, ou toute autre difficulté particulière, et des accommodements seront proposés pour ces étudiant.es.

La période de méditation commence le lundi 20 septembre et termine le dimanche 5 décembre. Ceci donne 11 semaines de méditation, vous devez donc avoir 55 entrées (ou plus) au journal. Différentes techniques de méditation seront présentées durant le cours et accessibles sur Studium pour vous guider. Si, pour une raison personnelle vous ne voulez pas pratiquer la méditation, je vous invite à communiquer avec moi et je vous donnerai des travaux à compléter en remplacement du journal.

Le journal doit contenir une entrée à chaque pratique de la méditation. Vous devez y indiquer:

- La date de la pratique de la méditation;
  - Comment vous vous sentiez avant de faire la méditation;
  - Combien de temps vous avez médité, quel type de méditation vous avez fait;
  - Comment s'est passé la méditation, comment vous vous sentez après la méditation.
- Par exemple : *«vendredi 14 septembre. Tendue et fatigué, mal aux épaules. Méditation de 10 min - me concentrer sur ma respiration. Difficile de me concentrer, j'ai tendance à repenser à mes cours. Plus relaxé après la méditation.»*  
*«samedi 15 septembre. De bonne humeur. Balayage corporel 30mn, tendance à m'endormir, dois garder les yeux ouverts. Je me sens fatiguée après la méditation, mes muscles sont lourds.»*

Vous trouverez des consignes plus détaillées dans la section d'introduction du site StudiUM du cours.

### Consignes et règles pour les évaluations

**Absence à un examen** Pour une absence à l'examen intra-trimestriel, l'examen final comptera pour 90% de la note. Pour une absence à l'examen final, il y aura un examen de reprise. Voir les [articles 9.7 et 9.9 du Règlement des études de premier cycle](#).

**Dépôt des travaux** StudiUM.

**Matériel autorisé** Aucun

**Qualité de la langue** .

**Seuil de réussite exigé** 50%

## ► Rappels

### Dates importantes

<b>Modification de l'inscription</b>	21 septembre
<b>Date limite d'abandon</b>	5 novembre
<b>Évaluation de l'enseignement</b>	Sera précisé au cours de la session

*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** À moins de pépin technique, je déposerai sur studium un enregistrement audio des cours. Les étudiants peuvent enregistrer le cours. Il n'est pas permis de diffuser les enregistrements, ils sont proposés à des fins d'utilisation personnelle uniquement.

**Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents** Les diapositives seront déposées sur Studium en format PowerPoint et PDF.

## ► Ressources

### Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

**Documents** Les textes à lire seront disponibles sur Studium. Les textes sont en français ou en anglais. Il n'y a pas de manuel à acheter.

### Ressources complémentaires

**Documents** Une liste de références utiles sera placée sur Studium, pour les étudiants qui désireraient approfondir un thème du cours.

**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	<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

<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)

---

## ► 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.