

► Informations générales

Cours

Sigle et section	PSY6137A1
Titre long	La psychologie positive appliquée et clinique
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Automne 2023
Horaire	Vendredi 8h30 à 11h30
Mode de formation	En présentiel
Site StudiUM	PSY6137-A1-A23 - Psychologie positive appliquée et clinique
Description courte et préalables	https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/

Enseignant(e)

Nom et titre	Mireille Joussemet, Ph.D. Professeure agrégée
Coordonnées	m.joussemet@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement

Nom	À déterminer
Coordonnées	À déterminer
Disponibilités	À déterminer

▶ 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).

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.

Méthodes pédagogiques utilisées

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.

► **Calendrier**

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
2023-09-08	Rencontre et organisation	Exercice	
Séminaire 1 2023-09-15	Psychologie positive	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
Séminaire 2 2023-09-22	Bien-être	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
Séminaire 3 2023-09-29	Bonheur, souffrance, sens	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
Séminaire 4 2023-10-06	Besoins psychologiques de base	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
Séminaire 5 2023-10-13	Pleine conscience	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
<i>Pas de séminaire</i> 2023-10-20	Semaine d'activités libres		
Séminaire 6 2023-10-27	Forces de caractères	Présentation orale	
Séminaire 7 2023-11-03	Gratitude	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
Séminaire 8 2023-11-10	Valeurs, congruence	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
Séminaire 9 2023-11-17	Relations positives	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
Séminaire 10 2023-11-24	Compassion et auto-compassion	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)

Séminaire 11 2023-12-01	Optimisme, espoir	Texte de réflexion intégratif; Exercice	voir listes de lecture hebdomadaire (StudiUM)
Séminaire 12 2023-12-08	Interventions, problèmes de santé psychologique spécifiques	Présentation orale	
2023-12-15	Retour, intégration	Exercice	
2023-12-22		Rapport de lecture	Livre de Joseph (2015) et lectures hebdomadaires

* Le 9 octobre est un jour férié.

► Évaluations

Moyen	Critères d'évaluation	Date de remise	Pondération
Exercices	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 intervenant.es, de courts exercices concrets (12) seront intégrés (parfois en classe, parfois à l'extérieur).	Séminaires 1 à 7, puis 9 à 11	- Retour/partage à propos des exercices (0.5 pt x 12 semaines) - Auto-évaluation : Degré d'engagement dans l'exercice de la semaine (0.5 pt x 12 exercices) Total 12 points
Lectures Il est attendu que tous les étudiant.es arrivent préparé.es 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. : 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	Séminaires 1 à 7, puis 9 à 11	- Retour/partage à propos des lectures (0.5 pt x 12 semaines) Total 6 points
Textes de réflexion intégratifs 8 textes (sur 10 occasions) seront rédigés afin de faire une intégration personnelle des lectures (600 à 700 mots/texte).	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. - Compréhension du message des auteurs \1 - Intégration des textes entre eux \1 - Intégration avec autres connaissances ou anciennes croyances \1 - Réflexion approfondie \2 - Organisation et clarté \1	Avant le début des séminaires portant sur le thème.	6 pts/texte intégratif Total 48 points
Présentations	Pour chaque présentation: - Fiche (remise sur StudiUM)	Séminaire 6 et 12	(8 pts/oral) Total 16 points

Liste courte; éléments pertinents \3

- Présentation : Communication orale efficace \5

a) Les forces de caractère : Lors du séminaire 6, 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 6 minutes, chaque présentation permettra de faire un survol d'une force de votre choix.

b) La PP et les problèmes de santé psychologique : Lors du séminaire 12, chaque étudiant.e nous présentera une intervention infusée de PP, implantée *et évaluée* auprès d'individus vivant avec une symptomatologie spécifique (p.ex., dépression, douleur chronique, trauma). D'une durée de 6 minutes, la présentation permet un survol d'interventions adaptées à une psychopathologie de votre choix.

Rapport de lecture

Suite à la lecture du livre de Joseph (2015) et le matériel portant sur les relations interpersonnelles et la communication optimale, un texte (1 200 mots, max 1 400) intégrera les notions que l'étudiant.e souhaite souligner et retenir.

- Intégration/compréhension du contenu \6
- Intégration/compréhension des facteurs relationnels durant semestre \6
- Intégration personnelle \2
- Organisation, clarté \2
- Qualité de la langue \2

Le 22 décembre

Total 18 points

Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux

Sur StudiUM

Matériel autorisé aux examens

N/A

► Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

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

Ouvrages en réserve à la bibliothèque N/A

Équipement (matériel) N/A

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.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>

Guides N/A

Autres N/A

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

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](#). 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 étudiant 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.

Consignes et règles pour les évaluations

Absence à un examen L'étudiant.e qui s'absente à un examen/quiz doit présenter une pièce justificative dûment datée et signée (i.e. billet médical) dans les sept jours suivant l'absence via le formulaire disponible à cet effet dans le Centre étudiant.

Si le motif est jugé valable, l'étudiant.e qui s'absente à une évaluation **intratrimestrielle** verra la pondération de cette évaluation redistribuée de façon proportionnelle sur les pondérations des autres évaluations du cours. Dans le cas d'un examen **final**, le département exigera qu'un examen différé soit complété par l'étudiant.e.

Une absence non-justifiée à un examen intra ou final emmène la note de 0% à cette évaluation.

Politique de retard des travaux À l'intérieur des cinq jours suivants la date de remise prescrite, la note de tout travail dont le retard n'est pas justifié par un motif accepté par la direction sera soumise à une pénalité. Cette pénalité consiste en la soustraction d'un nombre de points correspondant à 3% de la note maximale possible par jour ouvrable. Par exemple, deux jours de retard entraînent le retrait de 6 points si la note maximale est 100; cinq jours de retard entraînent le retrait de 7,5 points si la note maximale est de 50. Un retard de plus de cinq jours de calendrier entraîne une note de 0 pour le travail.

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

Seuil de réussite exigé Premier cycle : 50% Cycles supérieurs : 60%

Dates importantes

Modification de l'inscription 2023-09-20

Date limite d'abandon 2023-11-17

Évaluation de l'enseignement Vous recevrez un courriel à cet effet avant l'examen final. 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

L'enregistrement des cours n'est généralement pas autorisé. Exceptionnellement et sur demande de l'étudiant.e, l'enseignant.e peut, pour des raisons jugées valables, permettre l'enregistrement d'une ou de plusieurs séance(s) de son cours.

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.

Tous les ateliers des Services à la vie étudiante

<https://vieetudiante.umontreal.ca/catalogue-vie-etudiante>

Bureau du français dans les études

<https://vieetudiante.umontreal.ca/soutien-etudes/connaissance-francais>

Aide à l'apprentissage

<https://vieetudiante.umontreal.ca/soutien-etudes/aide-apprentissage>

Citer ses sources – styles et logiciels (guide)

<https://bib.umontreal.ca/citer/comment-citer>

Services du réseau des bibliothèques de l'UdeM

<https://bib.umontreal.ca/services>

Soutien aux étudiants en situation de handicap

<https://vieetudiante.umontreal.ca/a-propos/service/soutien-etudiants-situation-handicap>

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

<https://integrite.umontreal.ca/reglements/les-reglements-expliques/>

Tout sur le plagiat

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

Respect

À l'Université de Montréal, le harcèlement, la discrimination, le racisme et les violences à caractère sexuel sont proscrits.

Bureau du respect de la personne

<https://respect.umontreal.ca/accueil/>

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 seulement

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. 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.