

Informations générales

Cours

Sigle et section	PSY2044L
Titre long	Stress et anxiété
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Automne 2024
Horaire	Mardi 12h30 à 15h30 ** Vous trouverez le local dans votre Centre étudiant ou dans votre Centre corps professoral
Mode de formation	En présentiel
Site StudiUM	Oui
Description courte et préalables disponibles ici : https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/	

Personne enseignante

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

Auxiliaire d'enseignement

Nom	Sophie Pellerin
Coordonnées	sophie.pellerin.1@umontreal.ca
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.

Plan de cours

► Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travail personnel
Cours 1 2024-09-03	- Le stress, l'anxiété et l'angoisse Définitions des concepts Troubles (anxiété, stress) Points communs aux concepts Distinctions entre les concepts		Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Cours 2 2024-09-10	- Le stress, l'anxiété et l'angoisse Définitions des concepts Troubles (anxiété, stress) Points communs aux concepts Distinctions entre les concepts		Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Cours 3 2024-09-17	- Prévalence du stress dans les sociétés modernes Prévalence du stress au Canada, dans le monde Coûts du stress		
Cours 4 2024-09-24	Les différentes conceptions du stress Conception physiologique (Selye) Syndrome générale d'adaptation		Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Cours 5 2024-10-01	Les différentes conceptions du stress Fight, flight or fright Conception psycho-physiologique Conception psychologique (Lazarus et Folkman)		Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Cours 6 2024-10-08	- L'évaluation cognitive et le coping L'évaluation cognitive Le coping		Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Cours 7 2024-10-15	Examen intra 12h30-14h30 d'une durée de 2h		Examen intra
Cours 8 2024-10-29	Bases neurophysiologiques et endocriniennes de la réaction de stress		Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

Plan de cours

Bases neurophysiologiques et endocriniennes,
système immunitaire
Les conséquences du stress
Stress, anxiété et adaptation

Anxiété de trait et anxiété d'état

Cours 9
2024-11-05

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

Cliquez ou appuyez ici
pour entrer du texte.

Cours 10
2024-11-12

Le stress au travail

Les définitions, les coûts
Les sources de stress au travail

Le stress au travail et la santé

Cliquez ou appuyez ici
pour entrer du texte.

Cours 11
2024-11-19

Le stress au travail

Les définitions, les coûts, les sources de stress
au travail

Le stress au travail et la santé

Cliquez ou appuyez ici
pour entrer du texte.

Cours 12
2024-11-26

Le burnout ou épuisement professionnel

Manifestations et symptômes
Phases du burnout

Prévention

Cliquez ou appuyez ici
pour entrer du te te.

Cours 13
2024-12-03

Sources du stress

Les sources de stress, stress relationnel
La communication comme source de stress
Stress et contrôle perçu

Gestion du stress : Éléments de la gestion du stress

L'espace interpersonnel comme source de stress

Cliquez ou appuyez ici
pour entrer d

Cours 14
2024-12-10

Examen final 12h30-14h30 **d'une durée de 2h**

Examen final

Plan de cours

* Le 27 septembre et le 14 octobre sont des jours fériés.

Plan de cours

▶ Évaluations

Moyens	Critères	Dates/heures	Pondérations
Examen intra	Choix de réponses	15/10/2024 12h30-14h30	50%
Examen final	Choix de réponses	10/12/2024 12h30-14h30	50%

Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Matériel autorisé aux examens	Aucun

▶ Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Ouvrages en réserve à la bibliothèque	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Équipement (matériel)	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

Ressources complémentaires

Documents	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Sites Internet	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Guides	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Autres	Cliquez ou appuyez 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>

Plan de cours

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 Synchro, ces dernières ont préséance. Accédez à Synchro 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 concernant les évaluations

Absence à un examen La personne étudiante qui s'absente à un examen/quiz doit présenter une pièce justificative dûment datée et signée (p. ex. billet médical) **dans les sept jours suivant l'absence** via le formulaire CHE_Absence_Evaluation dans Synchro.

Si le motif est jugé valable, l'étudiant(e) qui s'absente à une évaluation **intra-trimestrielle** verra la pondération de cette évaluation redistribuée de façon proportionnelle sur les pondérations des autres évaluations du même type. Dans le cas d'une absence à un examen **final**, la personne étudiante devra obligatoirement se soumettre à un examen différé.

Une absence non-justifiée à un examen intra ou final emmène la note de zéro (0) à cette évaluation, sans possibilité de reprise ou de modification de la pondération des autres évaluations.

IMPORTANT : Les personnes enseignantes ne sont en aucun cas autorisé(e)s à accorder des délais, des modifications de pondération ou tout autre accommodement à une personne étudiante pour une situation individuelle.

Retard pour la remise des travaux La personne étudiante qui remet un travail en retard doit présenter une demande à **l'intérieur des cinq jours suivant la date de remise prescrite** via le formulaire CHE_Delai_remise_travail dans le Centre étudiant. 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 de calendrier. Par exemple, deux jours de retard entraînent le retrait de 6 points si la note maximale est de 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 zéro (0) pour le travail.

IMPORTANT : Les personnes enseignantes ne sont en aucun cas autorisé(es) à accorder des délais, des modifications de pondération ou tout autre accommodement à une personne étudiante pour une situation individuelle.

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 **Barème littéral** : Premier cycle : 50% (D) et Cycles supérieurs : 60% (C)
Barème succès ou échec (S/E) : À noter que l'étudiant(e) doit être en succès dans chacune des modalités d'évaluation prévue au plan de cours. Ceci est applicable à tous les cycles d'études.
(*) Voir barème de notation à la fin du présent document.

Plan de cours

Dates importantes

Modification de l'inscription 2024-09-18

Date limite d'abandon 2024-11-08

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.

Soutien aux étudiants en situation de handicap (SESH)

Mesures

d'accommodement

- **SESH (accorder des accommodements)** : <https://vieetudiante.umontreal.ca/soutien-etudes/mesures-accommodement/rendez-vous-personne-situation-handicap>
- **SAFIRE (gestion des examens)** : <https://safire.umontreal.ca/reussite-et-ressources/mesures-daccommodement-aux-examens-pour-les-etudiants-en-situation-de-handicap/>

IMPORTANT : Une fois que les accommodements ont été accordés par le ou la conseiller(ère) du SESH, il est de la responsabilité de la personne étudiante de faire sa demande pour l'application des accommodements pour les examens auprès du SAFIRE. Si vous communiquez vos demandes concernant un examen à votre conseiller(ère) du SESH, à votre enseignant(e), ou au Département de psychologie, **l'information ne sera pas transmise au SAFIRE**. Le cas échéant, aucune modalité de compensation ne sera accordée à la personne étudiante.

Le formulaire de demande en ligne doit être rempli au moins **21 jours** avant la date de l'examen. Il est **FORTEMENT** recommandé de faire votre demande pour tous vos examens dès le début de la session lorsque vos inscriptions aux cours sont définitives

Tout retard entrainera le refus de la demande.

**** AUCUN accommodement ne pourra être pris auprès de l'enseignant(e) ou du Département de psychologie ****

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), la personne enseignante peut, pour des raisons jugées valables, permettre l'enregistrement d'une ou de plusieurs séance(s) de son cours. L'étudiant(e) est alors responsable de faire l'enregistrement, ou de faire faire l'enregistrement par un pair désigné.

Plan de 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. 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>

Aide en français <https://francais.umontreal.ca/soutiller-en-francais/guides-et-outils-pratiques/>

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>

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.

Premier cycle	Résultat final en pourcentage (%)	Notation		Cycles supérieurs
		Lettre	Points	
Excellent	90-100	A+	4,3	Excellent
	85-89	A	4,0	
	80-84	A-	3,7	
Très bon	77-79	B+	3,3	Bon
	73-76	B	3,0	
	70-72	B-	2,7	
Bon	65-69	C+	2,3	Passable
	60-64	C	2,0	
	57-59	C-	1,7	
Passable	54-56	D+	1,3	Échec
	50-53	D	1,0	
Faible (échec)	35-49	E	0,5	
Nul (échec)	0-34	F	0	

Standardisation des notes au premier cycle

Au premier cycle, dans les cours comptant au moins 30 étudiants, la moyenne finale de groupe doit se situer entre 65% (2,30 ou C+) et 79% (3,65 ou B+) inclusivement, une fois le barème de conversion appliqué. 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.

Si toutefois la distribution des notes s'éloignait trop de la courbe normale, ou si la correction ci-dessus était trop importante, d'autres mesures de correction pourraient être appliquées afin que la mise en rang des étudiants soit appropriée. Par exemple, l'enseignant(e) *peut* décider de retirer d'une évaluation les questions ayant été manquées ou réussies par 90% des étudiant(e)s ou plus, puisque la validité des questions pourrait alors être mise en cause.

Barème Succès ou Échec (S/E)

À tous les cycles d'études, pour tous les cours et stages dont le barème de notation est Succès (S) ou Échec (E), l'étudiant(e) doit être en succès dans chacune des modalités d'évaluation prévue au plan de cours.