

PLAN DE COURS

Titre : Stress et anxiété - introduction
Sigle : PSY2044 –T
Horaire : Mardi et jeudi 8:30 à 11:30
Lieu : Local 2010, Pavillon Margueritte d'Youville.
Semestre : Été 2014

Professeur : Marika Audet-Lapointe, chargée de cours
Courriel : marika.audet-lapointe@umontreal.ca
Disponibilités : Les jours de cours ou sur demande
Auxiliaire d'enseignement : psy2044@hotmail.ca
Disponibilités : Sur prise de rendez-vous par courriel

Objectifs d'apprentissage du cours 'Stress et anxiété'

1. Le cours se propose de familiariser les étudiants avec **les notions d'anxiété et de stress** et de les distinguer de concepts apparentés;
2. Le cours envisage de donner aux étudiants une **compréhension critique** des principales approches théoriques expliquant l'anxiété et le stress
3. Le cours propose également de décrire le **processus d'accommodation au stress**, ainsi que les **facteurs personnels et sociaux** liés au stress;
4. Le cours envisage de décrire de façon concrète **les traitements** utilisés pour traiter les troubles anxieux et le stress.
5. Le cours se propose également **d'approcher la réalité quotidienne** des individus atteints de différents troubles anxieux, afin de permettre aux étudiants de comprendre le développement de l'anxiété et ses différentes manifestations normales et pathologiques

Activités d'enseignement et d'apprentissage

La formule d'enseignement utilisée dans ce cours comporte 2 éléments:

- Exposés magistraux: Chaque cours commencera par un exposé magistral portant sur un thème selon la liste ci-jointe.
- Lecture de textes assignés : Les étudiants seront invités à lire différents textes permettant soit d'approfondir un élément du cours, soit de le rendre plus concret.

Planification des rencontres (sujet à modifications)

Cours 1	06/05/2014	Plan de cours, objectifs du cours et procédures d'évaluation. Stress, peur et anxiété: définition Qu'est- ce que le stress – théorie Par amour du stress : Chapitre 1 Par amour du stress : Chapitre 2, 3
Cours 2	08/05/2014	Le stress et ses conséquences Par amour du stress : Chapitre 6, 7, 11
Cours 3	13/05/2014	Le stress et la santé Par amour du stress : Chapitre 4, 5
Cours 4	15/05/2014	Processus d'accommodation - Théorie transactionnelle de Lazarus, différences individuelles Par amour du stress : Chapitre 8, 15, 16 et 17, Annexe 1
Cours 5	20/05/2014	Composer avec le stress Par amour du stress : Chapitre 12, 15, 16 et 17
Cours 6	22/05/2014	Cours d'ajustement
Cours 7	27/05/2014	EXAMEN MI-SESSION
Cours 8	29/05/2014	Perspectives théoriques de l'anxiété (Comportementale et cognitive)
Cours 9	03/06/2014	Perspectives théoriques de l'anxiété (Attachement et neurobiologique)
Cours 10	05/06/2014	Troubles anxieux et modèles d'intervention Évaluation de l'anxiété Trouble de l'anxiété généralisée, attaque de panique, agoraphobie, et trouble panique
Cours 11	10/06/2014	Troubles anxieux et modèles d'intervention Trouble de l'anxiété sociale et trouble obsessionnel-compulsif
Cours 12	12/06/2014	Troubles anxieux et modèles d'intervention Etat de stress aigu et Trouble de stress post-traumatique
Cours 13	17/06/2014	Cours d'ajustement
Cours 14	19/06/2014	EXAMEN FINAL

Évaluation

1. 50 % des points seront réservés pour l'examen de mi-session portant sur les exposés théoriques et les lectures associées.
Date d'examen: **27 mai 2014**
2. 50 % des points seront réservés pour l'examen final portant sur les exposés théoriques et les lectures associées. Date d'examen: **19 juin 2014**

A l'Université de Montréal, le plagiat est sanctionné par le Règlement disciplinaire sur la fraude et le plagiat concernant les étudiants. Pour plus de renseignements, consultez le site www.integrite.umontreal.ca

Lectures obligatoires et acétates

- ⇒ Vous retrouverez les diapositives, les lectures obligatoires et les articles scientifiques sur StudiUM. L'étudiant moyen devra consacrer environ 4 heures/semaine de travail personnel (lecture et étude) afin d'obtenir une note moyenne.
- ⇒ Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Montréal: éditions au carre.