

► Informations générales

Cours	
Sigle et titre	PSY2044-T
Titre long	Stress et anxiété
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Été 2019
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/course/view.php?id=151027

Enseignant(e)	
Nom et titre	Dominique Paré, Ph. D.
Coordonnées	Dominique.pare@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous, avant ou après le cours et par courriel.

Auxiliaire d'enseignement	
Nom	Catherine Hache-Labelle
Coordonnées	catherine.hache-labelle@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous et par courriel

► 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 et d'exemples concrets. Le cours comporte également un volet appliqué, par lequel les étudiants seront guidés 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	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
2019-05-02	Présentation du plan de cours Définition de l'anxiété et concepts apparentés	Présentation magistrale	Voir Studium
2019-05-07	La méditation pleine conscience Perspective comportementale de l'anxiété	Présentation magistrale	Début du journal de méditation
2019-05-09	Perspective cognitive de l'anxiété	Présentation magistrale	Voir Studium
2019-05-14	Facteurs développementaux dans l'anxiété	Présentation magistrale	Voir Studium
2019-05-16	Facteurs génétiques et biologiques dans l'anxiété Anxiété pathologique (début)	Présentation magistrale	Voir Studium
2019-05-21	Anxiété pathologique	Présentation magistrale Présentation d'une vidéo : le trouble panique	Voir Studium
2019-05-23	Relâche		N/A
2019-05-28	Examen de mi-session		N/A
2019-05-30	Les traitements des troubles anxieux	Présentation magistrale Présentation d'une vidéo : schema therapy	Voir Studium
2019-06-04	Introduction à l'étude du stress	Présentation magistrale	Voir Studium
2019-06-06	Stress vu comme un événement externe Les événements de vie	Présentation magistrale	Voir Studium
2019-06-11	Stress vu comme un état physiologique	Présentation magistrale	Voir Studium

2019-06-13	Stress vu comme une expérience résultant d'une relation entre la personne et l'environnement. Personnalité vulnérable et facteurs protecteurs	Présentation magistrale	Voir Studium
2019-06-18	La gestion du stress	Présentation magistrale	Voir Studium Remise du journal de méditation
2019-06-20	Examen final		N/A

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](#).

► Évaluations

Moyens	Critères	Dates	Pondérations
Examen intratrimestriel 35 questions à choix multiple 3 questions à développement (environ 1 page par question)	Mémorisation et compréhension.	2019-05-28	45%
Examen final	Mémorisation et compréhension L'examen final n'est pas cumulatif	2019-06-20	45%
Journal de méditation	Une description du journal de méditation sera déposée sur Studium	2019-06-18	10%

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](#).

Consignes et règles pour les évaluations

Absence à un examen Une absence à l'examen doit être motivée ; présentez votre pièce justificative au secrétariat de psychologie qui me fera part de la décision. Pour une absence à l'examen intratrimestriel 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 Au choix : secrétariat de psychologie ou par studium.

Matériel autorisé Aucun

Qualité de la langue [Cliquez ici pour entrer du texte.](#)

Seuil de réussite exigé 50%

► Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription 2019-05-09

Date limite d'abandon 2019-05-31

Évaluation de l'enseignement 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

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

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