

## ► Informations générales

### Cours

Sigle et titre	<b>PSY2044T</b>
Titre long	<b>Stress et anxiété</b>
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	<b>Été 2021</b>
Horaire et local	Mardi-vendredi 8h30-11h30. En ligne (Mode asynchrone)
Mode de formation	En ligne
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	Cliquez ici pour entrer du texte.
Site StudiUM	<a href="https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=193467">https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=193467</a>

### Enseignant(e)

Nom et titre	Martin Paquette Chargé de cours
Coordonnées	<a href="mailto:Martin.paquette@umontreal.ca">Martin.paquette@umontreal.ca</a>
Disponibilités	Sur rendez-vous

### Auxiliaire d'enseignement

Nom	Johémie Boucher
Coordonnées	<a href="mailto:johemie.b@hotmail.com">johemie.b@hotmail.com</a>
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.**

► **Calendrier**

Séances et dates/ contenus

- 4 mai - Le stress, l'anxiété et l'angoisse  
Définitions des concepts  
Troubles (anxiété, stress)  
Points communs aux concepts  
Distinctions entre les concepts
- 7 mai - Prévalence du stress dans les sociétés modernes  
Prévalence du stress au Canada  
Prévalence du stress dans le monde  
Coûts du stress
- 11 et 14 mai - Les différentes conceptions du stress  
Conception physiologique (Selye)  
Syndrome générale d'adaptation  
Fight, flight or fright  
Conception psycho-physiologique (psycho-sociale)  
Conception psychologique (Lazarus et Folkman)
- 18 et 21 mai - L'évaluation cognitive et le coping  
L'évaluation cognitive  
Le coping  
Les stratégies de coping  
Les facteurs influençant le stress
- 25 mai - Examen intra
- 28 mai - 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
- 1<sup>er</sup> juin - 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
- 4 et 8 juin - Le stress au travail et le burnout  
Le stress au travail  
Les définitions  
Les coûts  
Les sources de stress au travail  
Le stress au travail et la santé  
Le burnout ou épuisement professionnel  
Manifestations et symptômes  
Phases du burnout  
Prévention
- 11 et 15 juin - Sources du stress  
Les sources de stress  
Le stress relationnel

	La communication comme source de stress Stress et contrôle perçu L'espace interpersonnel comme source de stress
18 juin	- Gestion du stress Éléments de la gestion du stress Techniques de relaxation Stress et exercice physique
22 juin	- Examen final

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](#).

## ▶ Évaluations

Moyens	Critères	Dates	Pondérations
<b>Examen intra</b>	Choix de réponses, réponses courtes, court développement	25/05/2021	50%
<b>Examen final</b>	Choix de réponses, réponses courtes, court développement	22/06/2021	50%

**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](#).

## ▶ Rappels

### Dates importantes

<b>Modification de l'inscription</b>	2021-05-11
<b>Date limite d'abandon</b>	2021-06-04
<b>Évaluation de l'enseignement</b>	Cliquez ici pour effectuer une sélection.

*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

<b>Enregistrement des cours</b>	Avec autorisation du professeur
<b>Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents</b>	Autorisation

## 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	<a href="http://bsesh.umontreal.ca/">http://bsesh.umontreal.ca/</a>

## 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	<a href="http://www.integrite.umontreal.ca/reglementation/officiels.html">http://www.integrite.umontreal.ca/reglementation/officiels.html</a>
Site Intégrité	<a href="http://integrite.umontreal.ca/">http://integrite.umontreal.ca/</a>

## 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	<a href="http://www.harcelement.umontreal.ca">www.harcelement.umontreal.ca</a>
---	--

## 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.