

## ► Informations générales

### Cours

**Sigle et section** PSY2044T

**Titre long** Stress et anxiété

**Nombre de crédits** 3

**Trimestre et année** Été 2023

**Horaire** Mardi-vendredi 12h30 à 15h30

**Mode de formation** En présentiel

**Site StudiUM** <https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=241609>

**Description courte et préalables** <https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/>

### Enseignant(e)

**Nom et titre** Martin Paquette, chargé de cours

**Coordonnées** [Martin.paquette@umontreal.ca](mailto:Martin.paquette@umontreal.ca)

**Disponibilités** Sur rendez-vous

### Auxiliaire d'enseignement

**Nom** Sophie Pellerin

**Coordonnées** [sophie.pellerin.1@umontreal.ca](mailto: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.

## ► Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations
Cours 1 2023-05-02	- Le stress, l'anxiété et l'angoisse Définitions des concepts Troubles (anxiété, stress) Points communs aux concepts Distinctions entre les concepts	
Cours 2 2023-05-05	- Cours levé : journée scientifique	
Cours 3 2023-05-09	- Prévalence du stress dans les sociétés modernes Prévalence du stress au Canada Prévalence du stress dans le monde Coûts du stress	
Cours 4 2023-05-12	Les différentes conceptions du stress Conception physiologique (Selye) Syndrome générale d'adaptation	
Cours 5 2023-05-16	Les différentes conceptions du stress Fight, flight or fright Conception psycho-physiologique (psycho-sociale) Conception psychologique (Lazarus et Folkman)	
Cours 6 2023-05-19	- L'évaluation cognitive et le coping L'évaluation cognitive Le coping	
Cours 7 2023-05-23	<b>Examen intra</b>	<b>Examen intra</b>
Cours 8 2023-05-26	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	

# Plan de cours

Cours 9 2023-05-30	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	
Cours 10 2023-06-02	Le stress au travail Les définitions Les coûts Les sources de stress au travail Le stress au travail et la santé	
Cours 11 2023-06-06	Le burnout ou épuisement professionnel Manifestations et symptômes Phases du burnout Prévention	
Cours 12 2023-06-09	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	
Cours 13 2023-06-13	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	
Cours 14 2023-06-16	Gestion du stress Éléments de la gestion du stress	
Cours 15 2023-06-20	<b>Examen final</b>	<b>Examen final</b>

\* Les cours et stages sont levés le **5 mai 2023** pour la Journée scientifique annuelle du Département.

\*\* Le 22 mai est un jour férié.

## ▶ Évaluations

Moyens	Critères	Dates/heures	Pondération
Examen intra	Choix de réponses	23/05/2023 12h30-15h30	50%
Examen final	Choix de réponses	20/06/2023 12h30-15h30	50%

### Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux	-
Matériel autorisé aux examens	-

## ▶ Ressources

### Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents	-
Ouvrages en réserve à la bibliothèque	-
Équipement (matériel)	-

### Ressources complémentaires

Documents	-
Sites Internet	-
Guides	-
Autres	-

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** 2023-05-09

**Date limite d'abandon** 2023-06-02

**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. [Demande d'autorisation pour l'enregistrement d'un 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.