

# Plan de cours

## ► Informations générales

### Cours

<b>Sigle et section</b>	<b>PSY2044T</b>
<b>Titre</b>	<b>Stress et anxiété</b>
<b>Nombre de crédits</b>	<b>3</b>
<b>Trimestre et année</b>	Été 2025
<b>Horaire</b>	Lundi et mercredi 8h30 à 11h30 <b>** Vous trouverez le local dans votre Centre étudiant ou dans votre Centre corps professoral. Cette information est <u>confidentielle</u> et ne doit pas apparaître sur le plan de cours.</b>
<b>Mode de formation<sup>1</sup></b>	En présentiel
<b>Site StudiUM disponible</b>	Oui

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

<sup>1</sup>Les cours hybrides, multimodaux et entièrement en ligne doivent obligatoirement avoir été approuvés par la direction du Département de psychologie avant la soumission du plan de cours.

### Personne enseignante

<b>Nom et titre</b>	Martin Paquette PhD, chargé de cours
<b>Coordonnées</b>	<a href="mailto:Martin.paquette@umontreal.ca">Martin.paquette@umontreal.ca</a>
<b>Disponibilités<sup>2</sup></b>	Sur rendez-vous

### Auxiliaire d'enseignement

<b>Nom</b>	Sophie Pellerin
<b>Coordonnées</b>	<a href="mailto:sophie.pellerin.1@umontreal.ca">sophie.pellerin.1@umontreal.ca</a>
<b>Disponibilités<sup>2</sup></b>	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 2025-05-05	- Le stress, l'anxiété et l'angoisse Définitions des concepts Troubles (anxiété, stress) Points communs aux concepts Distinctions entre les concepts	<b>Cours</b>	
Cours 2 2025-05-07	- Le stress, l'anxiété et l'angoisse Définitions des concepts Troubles (anxiété, stress) Points communs aux concepts Distinctions entre les concepts	<b>Cours</b>	
Cours 3 2025-05-12	- Prévalence du stress dans les sociétés modernes Prévalence du stress au Canada, dans le monde Coûts du stress		
Cours 4 2025-05-14	Les différentes conceptions du stress Conception physiologique (Selye)	<b>Cours</b>	
2025-05-19	<b>FÉRIÉ</b>		
Cours 5 2025-05-21	Les différentes conceptions du stress Fight, flight or fright Conception psycho-physiologique Conception psychologique (Lazarus et Folkman)	<b>Cours</b>	
Cours 6 2025-05-26	- L'évaluation cognitive et le coping L'évaluation cognitive Le coping	<b>Cours</b>	
Cours 7 2025-05-28	Examen intra 8h30-10h30 d'une durée de 2h	<b>Examen intra</b>	

# Plan de cours

Cours 8 2025-06-02	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	<b>Cours</b>
Cours 9 2025-06-04	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	<b>Cours</b>
Cours 10 2025-06-09	Le stress au travail  Les définitions, les coûts Les sources de stress au travail  Le stress au travail et la santé	<b>Cours</b>
Cours 11 2025-06-11	Le stress au travail  Les définitions, les coûts, les sources de stress au travail  Le stress au travail et la santé	<b>Cours</b>
Cours 12 2025-06-16	Le burnout ou épuisement professionnel  Manifestations et symptômes Phases du burnout  Prévention	<b>Cours</b>
Cours 13 2025-06-18	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	<b>Cours</b>
Cours 14 2025-06-23	Examen final 8h30-10h30 d'une durée de 2h	<b>Examen final</b>

# Plan de cours

## ▶ Évaluations

Moyens	Critères	Dates/heures	Pondérations
<b>Examen intra</b> <b>Durée : 2h00</b>	Choix de réponses	28/05/2025 <b>8h30-10h30</b>	<b>50%</b>
<b>Examen final</b> <b>Durée : 2h00</b>	Choix de réponses	23/06/2025 <b>8h30-10h30</b>	<b>50%</b>

## Consignes et règles pour les évaluations

Lieu de dépôt des travaux	N/A
Matériel autorisé aux examens	N/A

## ▶ Ressources

### Manuel(s), texte(s) ou autre(s) ressource(s) obligatoire(s)

Documents (obligatoires)

Ouvrage(s) à la réserve (obligatoire)

Équipement ou matériel obligatoire

### Ressources complémentaires

Documents

Sites Internet

Guides

Autres

N'oubliez pas ! Vous pouvez profiter des formations sur la recherche et l'utilisation de logiciels, et d'autres services des bibliothécaires disciplinaires ici : <https://bib.umontreal.ca/criminologie-psychologie-travail-social/psychologie> . Vous trouverez aussi un modèle de la **page de présentation officielle d'un travail** au Département de 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 une évaluation

La personne étudiante qui s'absente à un **examen**, un **quizz** ou un **cours pour lequel la participation est évaluée** doit présenter une pièce justificative dûment datée et signée (p. ex. billet médical) **dans les sept (7) jours suivant l'absence** via le formulaire CHE\_Absence\_Evaluation dans Synchro (Centre étudiant). La pièce justificative n'a pas à être transmise à l'enseignant(e) du cours.

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. Les examens différés ont lieu à dates fixes, environ trois ou quatre semaines après la fin du trimestre.

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 (5) jours suivant la date de remise prescrite** via le formulaire CHE\_Delai\_remise\_travail dans le Centre étudiant. La pièce justificative n'a pas à être transmise à l'enseignant(e) du cours.

La note de tout travail dont le retard n'est pas justifié par un motif accepté par la direction sera soumise à une **pénalité de 3% de la note maximale possible pour cette évaluation 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 (5) jours de calendrier entraîne une note de zéro (0)** pour le travail si la demande de délai n'a pas été faite à temps, ou si le motif est jugé non recevable par le Département.

**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.**

# Plan de cours

**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.

## Dates importantes

**Modification de l'inscription (sans frais)** 2025-05-09

**Date limite d'abandon (avec frais)** 2025-06-06

**Évaluation de l'enseignement** Avant l'examen final, vous recevrez un courriel vous invitant à donner votre rétroaction quant à l'enseignement. Cette rétroaction se veut constructive et les commentaires doivent être respectueux. Il est à noter que les enseignant(e)s lisent les commentaires concernant leur cours.

## Soutien aux personnes étudiantes en situation de handicap (PESH)

**Mesures d'accommodement**

- Le **SPESH** est l'instance qui accorde les accommodements après étude du dossier de l'étudiant(e) qui en a fait la demande.
- Le **SAFIRE** est l'instance qui organise les examens des PESH (ainsi que les examens différés) qui sont effectués en classe et qui sont d'une durée d'une heure ou plus.

**IMPORTANT** : Une fois que les accommodements ont été accordés par le ou la conseiller(ère) du SPESH, la personne étudiante est responsable de faire sa demande pour que les mesures d'accommodements liés aux examens soient organisées par SAFIRE.

Si vous communiquez vos demandes concernant un examen à votre conseiller(ère) du SPESH, 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 du SAFIRE 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 automatiquement le refus de la demande.

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

# Plan de cours

## 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 responsable de faire l'enregistrement, ou de faire faire l'enregistrement par un pair désigné, dont l'identité aura été communiquée à l'enseignant(e) du cours.

Des modalités concernant l'utilisation du matériel enregistré sont convenues avec l'enseignant(e), notamment en ce qui concerne la confidentialité, la durée de conservation et la destruction des enregistrements.

Dans tous les cas, y compris si vous bénéficiez d'un accommodement accordé par le SPESH lié à l'enregistrement des cours, **vous devez obligatoirement compléter et faire signer le formulaire d'autorisation** par l'enseignant(e) pour être autorisé(e) à faire l'enregistrement. Vous trouverez le formulaire [ICI](#), ainsi que sur les WikiPsy des étudiants et des enseignants du Département de 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. 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>

(suite – page suivante)

# Plan de cours

## Intégrité, fraude et plagiat

*À l'Université de Montréal, le plagiat est sanctionné par le règlement disciplinaire sur la fraude et le plagiat.*

### Règlements disciplinaires sur le plagiat et la fraude

[Règlement disciplinaire - Plagiat et fraude \(1er cycle\)](#)

[Règlement disciplinaire - Plagiat et fraude \(cycles supérieurs\)](#)

### Directive sur l'utilisation de l'intelligence artificielle (IA) générative à l'Université de Montréal

[Directive UdeM - Utilisation de l'intelligence artificielle](#)

### Tout sur l'intégrité, la fraude, et le plagiat

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

## Code de vie du Département de psychologie et Respect de la personne

*À l'Université de Montréal, le harcèlement, la discrimination, le racisme et les violences à caractère sexuel sont proscrits.*

En outre, le Département de psychologie, en collaboration avec ses Associations étudiantes, s'est doté d'un [Code de vie](#). Le code de conduite vise à se doter de principes qui devraient guider les interactions entre les individus. Il a pour objectif premier de favoriser un climat et milieu propice aux études et au travail. Le code est organisé autour des trois principes directeurs suivants :

- 1) Respect envers les personnes et les lieux
- 2) Assumer ses responsabilités
- 3) Faire preuve d'ouverture d'esprits, d'autocritique et de tolérance

Il est attendu que ce code de conduite soit lu et respecté par toutes les personnes de la communauté départementale (personnes étudiantes, enseignantes et employées).

### Politique universitaire

[Politique visant à favoriser un milieu de travail, d'études et de vie empreint de respect et exempt de toute forme d'incivilité, de harcèlement, de discrimination et de racisme](#)

### Bureau du respect de la personne

<https://respect.umontreal.ca/accueil/>

(suite – page suivante)

## 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 30 étudiants et plus, 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. Les autres questions de l'évaluation voient alors leur pondération augmenter proportionnellement.

### 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.