

► Informations générales

Cours

Sigle et titre	PSY2044F
Titre long	Stress et anxiété
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Hiver 2020
Horaire et local	Lundi 13h00-16h00. local B-2325 Pav. 3200 J.-Brillant
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 psychophysologiques. Anxiété normale et pathologique. Principes de base : gestion du stress et traitement de l'anxiété.
Préalables	---
Site StudiUM	https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=167129

Enseignant(e)

Nom et titre	Martin Paquette Chargé de cours
Coordonnées	Martin.paquette@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement

Nom	Julien Jarret
Coordonnées	julien.jarret@gmail.com
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

- 6 janvier- Le stress, l'anxiété et l'angoisse
Définitions des concepts
Troubles (anxiété, stress)
Points communs aux concepts
Distinctions entre les concepts
- 13 janvier- Prévalence du stress dans les sociétés modernes
Prévalence du stress au Canada
Prévalence du stress dans le monde
Coûts du stress
- 20 et 27 janvier- 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)
- 3 et 10 février- L'évaluation cognitive et le coping
L'évaluation cognitive
Le coping
Les stratégies de coping
Les facteurs influençant le stress
- 17 février - Examen intra
- 24 février - 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
- 2 au 6 mars - Relâche
- 9 mars- 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
- 16 et 23 mars- 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
- 31 mars- 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
6 avril-	Gestion du stress
	Éléments de la gestion du stress
	Techniques de relaxation
	Stress et exercice physique
13 avril-	Congé férié
20 avril-	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
Examen intra	Choix de réponses, réponses courtes, court développement	17/02/2020	50%
Examen final	Choix de réponses, réponses courtes, court développement	20/04/2020	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

Modification de l'inscription	2020-01-21
Date limite d'abandon	2020-03-13
Évaluation de l'enseignement	Cliquez ici pour effectuer une sélection.
<i>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.</i>	

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	Avec autorisation du professeur
Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents	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	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
---	--

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.