

► Informations générales

Cours

Sigle et titre	PSY2048-F
Titre long	Psychologie de la santé
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Hiver 2020
Horaire et local	Lundi, 13:00 – 16:00 ; Local E-240, Pavillon Marie-Victorin
Mode de formation	En présentiel
Description courte (selon l'annuaire UdeM)	Influence des facteurs psychologiques sur la santé physique. Comportements touchant la santé (p.ex. tabagisme, alimentation). Conceptions du stress et vulnérabilité. Rôle de la psychologie en ce qui concerne la santé et la maladie.
Préalables	Ce cours s'adresse aux étudiants qui ont une base en psychologie générale et veulent élargir leurs horizons pour comprendre la relation réciproque qui existe entre la santé physique et la santé mentale.
Site StudiUM	L'information se retrouve également sur StudiUM

Enseignant(e)

Nom et titre	Dr. Bianca D'Antono, PhD, Professeur agrégé
Coordonnées	Bureau C-350, Pavillon Marie-Victorin Bureau C-3465, Centre de recherche, Institut de Cardiologie bianca.d.antono@umontreal.ca
Disponibilités	lundi de 10h30 à 12h00, suite au cours, et sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement

Nom	Vicki St-Arnaud
Coordonnées	Vicki.st-arnaud@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous

► Apprentissages visés

Objectifs généraux

Des facteurs comportementaux sont impliqués dans les plus importantes causes de mortalité et de morbidité au Canada. Ce cours explorera la relation qui existe entre le corps et l'esprit telle qu'observée à travers les théories et recherches en psychologie de la santé – domaine excitant et en rapide évolution.

Ce cours s'adresse aux étudiants qui ont une base en psychologie générale et veulent élargir leurs horizons pour comprendre la relation réciproque qui existe entre la santé physique et la santé mentale. Il examinera comment nos pensées, nos émotions, nos motivations, et comportements interagissent avec et influencent notre santé physique. À cet effet, l'accent sera mis sur les aspects biologiques, psychologiques, et sociaux

impliqués dans la promotion et le maintien de la santé, ainsi que dans le développement, la prévention, et le traitement de la maladie. Nous examinerons également l'impact qu'a la maladie sur nos émotions, cognitions, et comportements. Parmi les maladies que nous regarderons de façon plus détaillée sont les maladies cardiovasculaires, le cancer, et la douleur chronique. Une évaluation des approches méthodologiques en psychologie de la santé sera également faite afin de développer un œil plus critique envers la recherche. Il est à noter que ce cours se veut une introduction aux nombreuses sphères de la psychologie de la santé. Dans ce contexte, les cours et lectures viseront davantage à faire un survol du domaine, et non un approfondissement exhaustif des concepts et théories.

Objectifs d'apprentissage

Une fois le cours complété, l'étudiant pourra :

- 1) comprendre et pouvoir décrire ce qu'est la psychologie de la santé;
- 2) comprendre et expliquer l'interaction complexe qui existe entre le bien-être physique et divers facteurs biologiques, psychologiques, et sociaux.
- 3) apprendre les méthodes scientifiques principales utilisées en psychologie de la santé et développer des habiletés de base nécessaires à l'évaluation et l'interprétation de la recherche dans le domaine.
- 4) apprendre et être sensible au rôle que jouent plusieurs des concepts principaux dans le domaine, dont ceux portant sur le stress, le "coping", le contrôle personnel, et le soutien social ;
- 5) apprendre et pouvoir expliquer par quels mécanismes des facteurs psychologiques peuvent influencer le développement et/ou la progression des maladies physiques ;
- 6) comprendre et pouvoir expliquer les comportements de risque, les habitudes de santé, et discuter d'exemples courants tels le tabagisme, l'obésité, et la sédentarité;
- 7) comprendre, expliquer et pouvoir appliquer les théories et modèles importants en psychologie de la santé qui seront vus en classe (modèle biopsychosocial, le modèle des croyances sur la santé, théorie des actions planifiées, modèle transthéorique sur les stades du changement, et autres);
- 8) explorer ce qui est connu sur le rôle de concepts psychologiques dans les maladies cardiovasculaires, cancer, douleurs chroniques, etc. ;
- 9) comprendre les difficultés vécues par les patients qui éprouvent des symptômes inquiétants, qui souffrent de maladies, ou encore, qui sont hospitalisés ;
- 10) décrire pourquoi il est pertinent pour les psychologues de s'impliquer dans les interventions visant des problèmes communs tels le tabagisme, l'obésité, et le stress, dans le combat contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, et la douleur chronique. Comment les méthodes, ainsi que les approches théoriques et appliquées en psychologie peuvent être utilisées pour rehausser les approches biomédicales dans la promotion de la santé et le traitement de la maladie ?

Compétences développées

Pensée critique ; connaissances permettant de comprendre et prendre en charge sa santé

► **Calendrier**

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
Séance 1. 06/01/2020	Introduction à la psychologie de la santé & description générale et historique de la psychologie de la santé	Cours en présentiel & vidéo	Chapitre 1
Séance 2. 13/01/2020	Comportements de santé, perception de risque, et promotion de la santé	Cours en présentiel	Chapitre 3
Séance 3. 20/01/2020	Le contrôle du poids et l'exercice	Cours en présentiel	Chapitre 5 (pages 129-154), chapitre 15 (pages 447-467)
Séance 4. 27/01/2020	Tabagisme, alcool, et autre substances	Cours en présentiel Des segments du documentaire, Deadly Persuasion de Jean Kilbourne, seront présentés si le temps le permet	Chapitre 4
Séance 5. 03/02/2020	Stress I : Définition, sources, et impact	Cours en présentiel	Chapitre 11
Séance 6. 10/02/2020	Stress II : Facteurs modérateurs du stress et gestion du stress	Cours en présentiel	Chapitre 12
17/02/2020	Intra		Matière cours 1 – 6 (matière du livre + celle présentée en classe)
Séance 7. 24/02/2020	Le sommeil	Invité spéciale	
02/03/2020	Période d'activités libres	Pas de cours	

Séance 8. 09/03/2020	Tomber malade !	Cours en présentiel & des sections du documentaire Cœur à bout seront également présentées	Chapitre 10
Séance 9. 16/03/2020	Vivre avec une maladie chronique	Cours en présentiel & sections de vidéos	Chapitre 9
Séance 10. 23/03/2020	La douleur chronique	Conférencière spéciale	Chapitre 13
Séance 11. 30/03/2020	Vivre avec une maladie qui menace la vie : Maladies cardiovasculaires	Cours en présentiel & sections de vidéos	Chapitre 15 (pages 473 - 482)
Séance 12. 6/04/2020	Vivre avec une maladie qui menace la vie : Cancer	Cours en présentiel & sections de vidéos	Chapitre 14 (page 428 - 439)
20/04/2020	Examen final		Matière cours 7 – 12 (matière du livre + celle présentée en classe)

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
Questions à choix multiples	Cours 1-6	17/02/2020	50%
Questions à choix multiples	Cours 7-12	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](#).

Consignes et règles pour les évaluations

Absence à un examen	Il faut communiquer avec l'administration.
Dépôt des travaux	Non-applicable
Matériel autorisé	Non
Qualité de la langue	Non-applicable
Seuil de réussite exigé	Selon le barème du département

▶ Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription	2020-01-21
Date limite d'abandon	2020-03-13
Évaluation de l'enseignement	À déterminer

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	Interdit , sauf exception sur demande formelle
Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents	Vous pouvez prendre des notes sur papier ou ordinateur, mais il est interdit d'enregistrer

▶ Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents	Livre obligatoire
Ouvrages en	Jane Ogden. Psychologie de la santé, 3^{ème} édition. De Boeck Supérieur 2018. <u>Numéro</u>

réserve à la bibliothèque ISBN 978-2-8073-1939-4.

Équipement (matériel) NA

Ressources complémentaires

Documents Cliquez ici pour entrer du texte.

Sites Internet Cliquez ici pour entrer du texte.

Guides Cliquez ici pour entrer du texte.

Autres Cliquez ici pour entrer du texte.

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

► 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.