

Informations générales

Cours

Sigle et titre PSY2044F

Titre long Stress et anxiété

Nombre de crédits 3

Horaire Cours offert entièrement en ligne
Lundi de 13:00 à 16:00 (du 18 janvier 2021 au 26 avril 2021)

Trimestre et année Hiver 2021

Description courte (selon l'annuaire UdeM) 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.

Préalable Équivalents : PSY1989/PSY2044

Enseignant(e)

Nom et titre Karine Olivier, D.Psy.

Coordonnées karine.olivier@umontreal.ca

Disponibilités Voir modalités de communication enseignante-étudiants ci-bas

Auxiliaire d'enseignement

Nom Béatrice Pelletier-De Koninck

Coordonnées beatrice.pelletier-de.koninck@umontreal.ca

Disponibilités Sur rendez-vous via courriel ou sur le forum via StudiUM

Apprentissages visés

Objectifs généraux

Ce cours vise essentiellement à approfondir les notions de stress et **d'anxiété** via diverses approches et par le biais de notions théoriques appuyées. La première partie du cours (cours 1 à 5) portera sur le concept de stress. Au sein de cette première partie du cours, **l'étudiant** devra parvenir à distinguer le stress de concepts apparentés, comprendre le processus neurobiologie du stress et les conséquences qui en découlent. La deuxième partie de ce cours (cours 6 à 10) portera sur le concept **d'anxiété**. **L'anxiété** sous **l'angle** de diverses approches sera illustrée. **L'étudiant** devra par la suite parvenir à conceptualiser et à analyser de façon critique chaque trouble anxieux (DSM-5) selon ces approches, tout en maîtrisant les traitements spécifiques recommandés pour chacun de ces troubles.

Objectifs d'apprentissage

Plus spécifiquement, les objectifs visés dans le cadre de ce cours sont de permettre aux participants de :

- Distinguer les concepts de stress et d'anxiété de concepts apparentés;
- Développer une maîtrise des conceptualisations du stress et de l'anxiété selon diverses approches théoriques;
- Se familiariser avec les processus neurobiologiques du stress et de l'anxiété;
- Développer une conscience et une réflexion critiques des conséquences du stress chronique et de l'anxiété;
- Se familiariser et distinguer les différents troubles liés au stress, ainsi que les différents troubles anxieux;
- Maîtriser des techniques de gestion du stress et du traitement des troubles anxieux.

Modalités de communication enseignante-étudiants

Les forums seront utilisés pour toutes questions liées au contenu du cours. Vous devrez indiquer sur le forum du cours le titre général de votre question (p. ex. anxiété pathologique) et vous devrez préciser la page du powerpoint à laquelle se réfère votre question. Ainsi, vos collègues pourront facilement parcourir les sujets qui leur génèrent des questionnements et bénéficier des échanges ayant déjà eu lieu.

Par souci d'**équité**, je ne répondrai à aucune question portant sur le contenu du cours via courriel. Je serai active sur le forum du lundi au vendredi entre 9:00 et 17:00. Un délai maximal de réponse de 48 heures pourrait être applicable.

Pour toute question d'ordre personnel, je vous invite à me contacter via courriel à l'adresse suivante :

karine.olivier@umontreal.ca

Formules pédagogiques

Afin de favoriser l'atteinte des objectifs du cours, diverses activités d'apprentissages vous seront proposées. Tout d'abord, chaque semaine vous serez invités à visionner un cours via powerpoint en format narratif. Au sein de ces powerpoints hebdomadaires, des exercices vous seront proposés en lien avec la matière de chaque cours. Ces exercices prendront diverses formes : cas cliniques à analyser, questions d'intégration de la matière, échanges/discussions proposés,

Visant à faciliter la réalisation de ces exercices, vous aurez accès à un forum spécifique à chaque cours sur le StudiUM du cours. Au sein de ces forums, vous serez invités à échanger entre vous vos réponses aux divers exercices. Ces forums spécifiques à chaque cours seront aussi utilisés afin que vous y posiez vos questions en lien avec le contenu des cours. Vous serez invités préalablement à tenter de répondre aux questions entre vous et subséquemment à vos échanges, l'enseignante et l'auxiliaire d'enseignement peaufineront vos réponses au besoin.

En complémentarité aux thèmes abordés lors des présentations powerpoints, vous serez invités à participer hebdomadairement à la tenue de journaux de bord (lorsqu'applicable, voir calendrier détaillé du cours).

Des lectures complémentaires doivent aussi être effectuées au cours de la première partie de cours (pré-intra). Le contenu de ces lectures étant sujet à se retrouver à l'examen intra. Ces lectures seront effectuées à partir du site: stresshumain.ca. Sous l'onglet lectures (voir calendrier détaillé ci-bas) le numéro correspond au numéro du Mammoth Magazine à lire. Seul le contenu figurant dans les pages précisées pourra être sujet à question d'examen.

Dans le cadre des cours 1 et 2, vous devrez aussi visionner des extraits vidéo via la chaîne Youtube de quatre chercheurs et un virus. Le contenu de ces extraits vidéo pourrait aussi se retrouver à l'examen intra. Le tout sera davantage explicité lors de la rencontre obligatoire expliquant le plan de cours le 18/01/2021 via Zoom à 13:00.

Le cours aura lieu en mode mixte, c'est-à-dire utilisant essentiellement le mode asynchrone, mais trois périodes prédéterminées auront lieu en mode synchrone.

Le mode asynchrone vous permettra de réaliser vos apprentissages de façon flexible. Par exemple, à chaque lundi du trimestre, vous aurez accès sur StudiUM aux ressources d'apprentissages de la semaine (powerpoints, questions réflexives hebdomadaires afin de rédiger votre journal de bord, ...). Ces ressources demeureront disponibles jusqu'au moment de l'examen. Le calendrier du cours ci-bas consiste donc en une référence de structure proposée. Certes je vous conseille fortement de ne pas attendre à la dernière minute avant de débiter votre étude!

Le mode synchrone sera utilisé pour la présentation du plan de cours et pour les périodes d'examen. Le mode synchrone exige votre participation au jour et à l'heure prévus du cours (le lundi à 13:00). Il est donc obligatoire dans le cadre de ce cours que vous soyez disponibles le 18 janvier (de 13:00 à 14:00), le 22 février et le 19 avril 2021 de 13:00 à 16:00.

Calendrier détaillé du cours

Cours	Date	Contenu / activités	Modes	Lectures	Journal de bord
1	18/01/21	Présentation du plan de cours via Zoom Introduction : Stress : définition, historique, distinction entre concepts apparentés	Synchrone Asynchrone	Numéro 6 p.6 Épisode 2 : Début à 7min.30 sec.	Journal 1 Question 1
2	25/01/21	Stress aigu, stress chronique et leurs conséquences	Asynchrone	Numéro 4 p.1 à 14 Épisode 4 : 6min. à 17min.34sec.	Journal 1 Question 2
3	01/02/21	Processus neurobiologiques du stress	Asynchrone	Numéro 6 p.7 à 9	Journal 1 Question 3
4	08/02/21	Différences individuelles : populations et personnalités à risque	Asynchrone	Numéro 6 p.1 à 4 Numéro 6 p.11 à 14	Journal 1 Question 4
5	15/02/21	Troubles liés à des traumatismes ou à des facteurs de stress : tableaux cliniques, causes et traitements	Asynchrone	Numéro 12 p.1 à 12	Journal 1 Question 5
	22/02/21	Examen intra (35%) Date limite de dépôt du journal de bord 1	Synchrone	N/A	N/A
	01/03/21	Période d'activités libres		N/A	N/A
6	08/03/21	Anxiété : définition, historique, causes, distinction de concepts apparentés	Asynchrone	N/A	Journal 2 Question 1
7	15/03/21	Anxiété de séparation, mutisme sélectif : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques	Asynchrone	N/A	Journal 2 Question 2
8	22/03/21	Trouble d'anxiété généralisée : tableau clinique, causes et traitements spécifiques	Asynchrone	N/A	Journal 2 Question 3
9	29/03/21	Attaque de panique, trouble panique, agoraphobie : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques	Asynchrone	N/A	Journal 2 Question 4

	05/04/21	Congé Pascal			
10	12/04/21	Phobie spécifique, phobie sociale : tableaux cliniques, causes et traitements spécifiques.	Asynchrone	N/A	Journal 2 Question 5
11	19/04/21	Examen final (40%) Date limite de dépôt du journal de bord 2	Synchrone	N/A	N/A

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
Journal de bord 1	Contenu des cours 1 à 5, lectures et visionnement des capsules vidéo	22/02/21	12,5 %
Examen intra	Contenu des cours 1 à 5, lectures et visionnement des capsules vidéo	22/02/21	35 %
Journal de bord 2	Contenu des cours 6 à 10	19/04/21	12,5 %
Examen final	Contenu des cours 6 à 10	26/04/21	40 %

Les évaluations auront lieu en ligne. Un tutoriel expliquant la procédure d'évaluation en ligne et le dépôt des évaluations sera disponible sur le Studium de notre cours.

Journal de bord 1 (12,5%)

Objectif : Dans le cadre de cette activité, une question de nature réflexive portant sur les cours pré-intra (cours 1 à 5) vous sera posée chaque semaine. Ces 5 questions évalueront votre capacité à intégrer les concepts vus dans chacun de ces cours. Dès le premier jour de cours (18/01/2021) vous aurez accès à la première question du journal de bord 1 sur le StudiUM du cours. Vous devrez y répondre directement sur StudiUM. Un tutoriel vous illustrant la façon de répondre à ces questions sur StudiUM sera déposée sous l'onglet Journal de bord 1 dès le début du trimestre. La profondeur et la richesse de vos réflexions, le respect du canevas, la clarté des points que vous soulevez, ainsi que votre capacité à synthétiser vos réflexions seront évalués. Vous devrez avoir répondu aux 5 questions du Journal de bord 1 directement dans StudiUM AVANT 16:00 lundi le 22 février 2021. Si votre journal de bord n'est pas complété avant ce moment limite, il ne vous sera plus possible d'y avoir accès, StudiUM le transmettra automatiquement à 16:00. Une pénalité pouvant aller jusqu'à 10% de la note totale de cette activité pourrait être appliquée pour des fautes grammaticales.

Examen intra (35%)

Objectif : Cet examen vise à évaluer l'intégration de vos connaissances, ainsi que la profondeur de vos apprentissages quant aux contenus des cours 1 à 5, aux lectures complémentaires que vous aurez effectuées, ainsi qu'au visionnement des vidéos (pour les cours 1 et 2). Puisque le cours s'offre en ligne, la majorité des questions sera composée de questions à moyen/long développement. Toutefois, quelques questions seront à choix de réponse et/ou à court développement afin de couvrir l'ensemble de la matière. Cet examen aura lieu en ligne directement sur StudiUM lundi le 22 février 2021 à 13:00. Vous aurez 3 heures pour compléter l'examen. À noter, une fois le moment limite atteint (16:00), StudiUM bloquera l'accès à l'examen et le transmettra automatiquement. Une pénalité pouvant aller jusqu'à 10% de la note totale de cet examen pourrait être appliquée pour des fautes grammaticales.

Journal de bord 2 (12,5%)

Objectif : Dans le cadre de cette activité, une question de nature réflexive portant sur les cours post-intra (cours 6 à 10) vous sera posée chaque semaine. Ces 5 questions évalueront votre capacité à intégrer les concepts vus dans chacun de ces cours. Dès le 08/03/21 vous aurez accès à la première question du journal de bord 2 sur le StudiUM du cours. Vous devrez y répondre à nouveau directement sur StudiUM. La profondeur et la richesse de vos réflexions, le respect du canevas, la clarté des points que vous soulevez, ainsi que votre capacité à synthétiser vos réflexions seront évalués. Vous devrez avoir répondu aux 5 questions du Journal de bord 2 directement dans StudiUM AVANT 16:00 lundi le 19 avril 2021. Si votre journal de bord n'est pas complété avant ce moment limite, il ne vous sera plus possible d'y avoir accès, StudiUM le transmettra automatiquement à 16:00. Une pénalité pouvant aller jusqu'à 10% de la note totale de cette activité pourrait être appliquée pour des fautes grammaticales.

Examen final (40%)

Objectif : Cet examen vise à évaluer l'intégration de vos connaissances, ainsi que la profondeur de vos apprentissages quant aux contenus des cours 6 à 10. À nouveau, puisque le cours s'offre en ligne, la majorité des questions sera composée de questions à moyen/long développement. Toutefois, quelques questions seront à choix de réponse et/ou à court développement afin de couvrir l'ensemble de la matière. Cet examen aura lieu en ligne directement sur StudiUM lundi le 19 avril 2021 à 13:00. Vous aurez 3 heures pour compléter l'examen. À noter, une fois le moment limite atteint (16:00), StudiUM bloquera l'accès à l'examen et le transmettra automatiquement. Une pénalité pouvant aller jusqu'à 10% de la note totale de cet examen pourrait être appliquée pour des fautes grammaticales.

Consignes et règles pour les évaluations

Absence à un examen	Une absence justifiée par des motifs sans approbation du département vous sera refusée. Voir ici les articles 9.7 et 9.9 du Règlement des études de premier cycle.
Retard dans le dépôt d'un examen	StudiUM transmettra automatiquement vos examens et vos journaux de bord aux heures et dates prévues.
Matériel autorisé	Vous aurez droit à toutes vos notes de cours dans le cadre des évaluations.
Qualité de la langue	Une pénalité pouvant aller jusqu'à 10% de la note totale pour chaque évaluation pourra être appliquée si de nombreuses fautes de syntaxe et/ou d' orthographe sont soulevées.
Seuil de réussite exigé	50%

Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription	Vous référer au Centre étudiant
Date limite d'abandon	Vous référer au Centre étudiant
Évaluation de l'enseignement <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>	Vous serez informés de la période au cours de laquelle vous pourrez procéder à l'évaluation de l'enseignement le moment venu. Au plaisir de lire vos commentaires.

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	Les cours sont déjà enregistrés et demeureront disponibles jusqu'au moment de l'examen. Par exemple, les cours 1 à 5 seront disponibles jusqu'au moment de l'examen intra et les cours 6 à 10 seront disponibles jusqu'au moment de l'examen final.
Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents	N/A

Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents Présentations PowerPoint disponibles sur StudiUM, questions liées aux journaux de bord sur StudiUM, lectures obligatoires via le site : stresshumain.ca, visionnement de vidéos quatre chercheurs et un virus via Youtube.

Ouvrage obligatoire Aucun

Lecture recommandée Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Montreal: éditions au carré.

Équipement (matériel) Il est obligatoire dans le cadre de ce cours de vous assurer d'avoir un ordinateur ainsi qu'une connexion internet fonctionnels.

N'oubliez pas ! Vous pouvez profiter des services des bibliothécaires disciplinaires : <https://bib.umontreal.ca/criminologie-psychologie-travail-social/psychologie>

Ressources complémentaires

Références bibliographiques pertinentes dans le cadre du cours

American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition.

Marchand, A. et Letarte, A. (2004). La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique. Montreal: Stanke.

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 pros crit. 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.