

► Informations générales

Cours	
Sigle et titre	PSY2044-G
Titre long	Stress et anxiété
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Hiver 2021
Horaire et local	Mardi de 13h à 16h
Mode de formation	Entièrement en ligne
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.
Préalables	Aucun
Site StudiUM	https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=187690

Enseignant(e)	
Nom et titre	Dominique Paré, Ph. D.
Coordonnées	dominique.pare@umontreal.ca
Disponibilités	Période de questions par Zoom ; par courriel.

Auxiliaire d'enseignement	
Nom	Catherine Hache-Labelle
Coordonnées	catherine.h.labelle@gmail.com
Disponibilités	Par courriel

► Apprentissages visés

Objectifs généraux
<p>Ce cours vise à faire connaître aux étudiants les concepts de base théoriques à propos du stress et de l'anxiété. Il vise également à permettre un arrimage de la théorie avec les aspects pratiques de ces concepts, par l'utilisation de vignettes cliniques. Le cours comporte également un volet appliqué, durant lequel les étudiant.es seront guidé.es dans l'application personnelle de la technique de méditation pleine conscience.</p>

Objectifs d'apprentissage
<ol style="list-style-type: none"> 1- Familiariser les étudiants avec les notions d'anxiété et de stress, et les distinguer de concepts apparentés; 2- Donner aux étudiants une compréhension critique des principales approches théoriques expliquant l'anxiété et le stress; 3- Permettre aux étudiants de comprendre le développement de l'anxiété et ses différentes manifestations normales et pathologiques; 4- Décrire les modes d'adaptation et les facteurs personnels et sociaux liés au stress; 5- Décrire de façon concrète les traitements utilisés pour traiter les troubles de l'anxiété et transiger avec le stress.

Compétences développées

À la fin du cours les étudiants seront en mesure de :

- **Décrire les fonctions du stress et de l'anxiété, ainsi que les enjeux de santé qu'ils entraînent ;**
 - **Comprendre et décrire les facteurs développementaux prédisposant à l'anxiété et aux troubles anxieux ;**
 - Connaître les principaux troubles anxieux ;
 - Connaître les principales composantes du traitement cognitivo-comportemental des troubles anxieux ;
 - Appliquer une pratique de méditation visant la relaxation ainsi que la connaissance de soi ;
 - **Mettre en pratique des éléments d'un programme de gestion du stress.**
-

► Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
19 janvier	Présentation du plan de cours Définition de l'anxiété et concepts apparentés	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions	Voir Studium
26 janvier	La méditation pleine conscience Perspective comportementale de l'anxiété	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions * Début du journal de méditation	Voir Studium
2 février	Perspective cognitive de l'anxiété	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions	Voir Studium
9 février	Facteurs développementaux dans l'anxiété	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions	Voir Studium
16 février	Facteurs génétiques et biologiques dans l'anxiété Anxiété pathologique (début)	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions	Voir Studium
23 février	Anxiété pathologique (suite)	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions	Voir Studium
2 mars	Relâche – pas de cours		
9 mars	Examen intra-trimestriel	Examen en ligne sur STUDIUM	
16 mars	Les traitements des troubles anxieux	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions	Voir Studium
23 mars	Introduction à l'étude du stress	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions	Voir Studium
30 mars	Stress vu comme un événement externe Les événements de vie	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions	Voir Studium
6 avril	Stress vu comme une expérience résultant d'une relation entre la personne et l'environnement	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions Fin du journal de méditation	Voir Studium

13 avril	La gestion du stress	Présentation magistrale pré-enregistrée Séance Zoom en direct à 15h pour vos questions Remise du journal de méditation Heure limite : 23h55	Voir Studium
20 avril	Pas de cours		
27 avril	Examen final	Examen en ligne sur Studium	

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 intratrimetriel Questions à choix multiples et à développement	Mémorisation, compréhension	Mardi 9 mars 13h à 16h	45%
Examen intratrimetriel Questions à choix multiples et à développement	Mémorisation, compréhension	Mardi 27 avril 13h à 16h	45%
Journal de méditation	Voir section ci-dessous	Mardi 13 avril Heure limite : 23h55	10%

Pour donner une touche pratique au cours, vous aurez à pratiquer une technique de méditation tout au long de la session, et à documenter votre **expérience en tenant un journal de méditation**. Il s'agira pour vous de méditer au moins 5 jours par semaine, au moins 5 min par jour (mais je vous suggère entre 10 et 60 min pour profiter au maximum des bienfaits de la méditation). La période de méditation s'étendra du mardi 26 janvier au mardi 6 avril. Ceci donne 11 semaines de méditation, vous devez donc avoir 55 entrées ou plus au journal. Différentes techniques de méditation seront présentées durant le cours et accessibles sur Studium pour vous guider. Si, pour une raison personnelle vous ne pouvez pas pratiquer la méditation, je vous invite à communiquer avec moi et je vous donnerai des travaux à compléter en remplacement du journal.

Le journal doit contenir une entrée à chaque pratique de la méditation. Vous devez y indiquer :

- La date de la pratique de la méditation ;
- Comment vous vous sentiez avant de faire la méditation ;
- Combien de temps vous avez médité, quel type de méditation vous avez fait ;
- Comment s'est passée la méditation, comment vous vous sentez après la méditation.

Par exemple : « vendredi 14 septembre. Tendue et fatigué, mal aux épaules. Méditation de 10 min - me concentrer sur ma respiration. Difficile de me concentrer, j'ai tendance à repenser à mes cours. Plus relaxé après la méditation »

« samedi 15 septembre. De bonne humeur. Balayage corporel 30mn, tendance à m'endormir, dois garder les yeux ouverts. Je me sens fatiguée après la méditation, mes muscles sont lourds. »

Vous trouverez des consignes plus détaillées dans la section d'introduction du site Studium du 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](#).

Consignes et règles pour les évaluations

Absence à un examen Pour une absence à l'examen intra-trimestriel, l'examen final comptera pour 90% de la note. Pour une absence à l'examen final, il y aura un examen de reprise. Voir les [articles 9.7 et 9.9 du Règlement des études de premier cycle](#).

Dépôt des travaux Studium

Matériel autorisé Notes de cours

Qualité de la langue -

Seuil de réussite exigé 50%

► Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription Se référer au Centre Étudiant.

Date limite d'abandon Se référer au Centre Étudiant.

Évaluation de l'enseignement Sera précisé au cours de la session

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

Je vais pré-enregistrer chaque semaine deux capsules d'une durée de 1h à 1h05 chacune. Un lien pour ces capsules sera déposé sur studium au plus tard chaque mardi à 13h (si possible je les déposerai d'avance). Il y aura ensuite une séance Zoom en direct chaque mardi à 15h, pour vous permettre de poser vos questions sur la matière du cours (à propos du cours de la semaine courante, ou des semaines précédentes), sur les examens, sur la pratique de la méditation, ou sur tout autre élément de la session. Cette séance sera enregistrée et un lien sera déposé sur studium, mais je vous encourage fortement à être présent en direct, même si vous n'avez pas de questions. Notez bien qu'il n'est pas permis de diffuser les enregistrements, ils sont proposés à des fins d'utilisation personnelle uniquement.

Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents

Les diapositives seront déposées sur Studium en format PowerPoint et PDF.

Le lien pour les capsules Zoom sera déposé sur StudiUM chaque semaine.

Il est donc nécessaire que les étudiants disposent d'une connexion internet ainsi que d'un ordinateur fiable et efficace.

► Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents Les textes à lire seront disponibles sur Studium. Les textes sont en français ou en anglais.

Ressources complémentaires

Documents Une liste de références utiles sera placée sur Studium, pour les étudiants qui désireraient approfondir un thème du cours.

Sites Internet

Guides

Autres

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.