

## ► Informations générales

### Cours

**Sigle et titre** PSY2048L

**Titre long** Psychologie de la santé

**Nombre de crédits** 3

**Trimestre et année** Hiver 2021

**Horaire et local** Lundi 13h00-16h00 en ligne

**Mode de formation** Les cours (enregistrements) seront en ligne **sur Studium pour le jour et l'heure du cours (13h00)** et seront disponibles jusqu'à l'examen. Les notes de cours (partielles) seront également disponibles en ligne jusqu'à l'examen.

**Description courte (selon l'annuaire UdeM)** Influence des facteurs psychologiques sur la santé physique. Comportements touchant la santé (p.ex. tabagisme, activité physique). Conceptions du stress et vulnérabilité. Rôle du psychologue dans la maladie.

### Préalables

**Site StudiUM** <https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=187691>

### Enseignant(e)

**Nom et titre** Martin Paquette Chargé de cours

**Coordonnées** Martin.paquette@umontreal.ca

**Disponibilités** Sur rendez-vous

### Auxiliaire d'enseignement

**Nom** Johémie Boucher

**Coordonnées** johemie.b@hotmail.com

**Disponibilités** Sur rendez-vous

## ► Apprentissages visés

### Objectifs généraux

Ce cours vise à offrir à l'étudiant de : Connaître les principales théories en psychologie de la santé et leurs applications pratiques. Comprendre les comportements de santé. Comprendre le rôle des facteurs psychosociaux dans l'adoption des comportements à risque/de santé. Comprendre le rôle des facteurs psychologiques dans la santé, dans le développement des maladies physiques et dans la gestion de certaines maladies.

## ► Calendrier

### Séances et dates/ contenus

- 18 janvier- Introduction à la psychologie de la santé  
Définitions  
Historique
- 25 janvier- Grands modèles de la psychologie de la santé  
Le modèle biomédical  
Le modèle biopsychosocial de la santé  
Le modèle des croyances sur la santé (*health Belief model*)  
La théorie de l'action raisonnée et du comportement planifié (*theory of planned behavior* Ajzen et Fishbein)  
Le modèle transthéorique du changement (*Prochaska et DiClemente Stages of change model*)  
Le modèle intégratif et multifactoriel de la psychologie de la santé (Bruchon)
- 2 février - Stress I  
Conception physiologique (Selye)  
Conception psycho-physiologique (psycho-sociale)  
Conception psychologique (*Lazarus et Folkman*)
- 8 février- Stress II  
L'évaluation cognitive  
Le *coping*  
Les stratégies de *coping*  
Gestion du stress
- 15 février- La santé au travail, le stress au travail
- 22 février- Examen intra
- 1<sup>er</sup> mars - mi-session
- 8 mars - *Burnout* et détresse psychologique
- 15 mars - Facteurs généraux de santé : Poids, exercice, etc.
- 22 mars- Ressources personnelles

- 29 mars – La psychologie positive
  - 5 avril – Congé
  - 12 avril- Douleur chronique - le suicide
  - 26 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
Choix de réponses	15/02/2021	50%	
Choix de réponses	26/04/2021	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** Voir le Guide étudiant pour la politique départementale

**Dépôt des travaux** ---

**Matériel autorisé**

**Qualité de la langue**

**Seuil de réussite exigé** 50%

## ► Rappels

### Dates importantes

**Modification de l'inscription** Veuillez vous référer à votre Centre étudiant

**Date limite d'abandon** Veuillez vous référer à votre Centre étudiant

### Évaluation de l'enseignement

**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

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

## ► Ressources

### Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

#### Documents

#### Ouvrages en réserve à la bibliothèque

#### Équipement (matériel)

### Ressources complémentaires

#### Documents

#### 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	<a href="http://cce.umontreal.ca/">http://cce.umontreal.ca/</a>
Centre étudiant de soutien à la réussite	<a href="http://cesar.umontreal.ca/">http://cesar.umontreal.ca/</a>
Citer ses sources – styles et logiciels (guide)	<a href="http://www.bib.umontreal.ca/LGB/">http://www.bib.umontreal.ca/LGB/</a>
Services du réseau des bibliothèques de l'UdeM	<a href="http://www.bib.umontreal.ca/services/default.htm">http://www.bib.umontreal.ca/services/default.htm</a>
Soutien aux étudiants en situation de handicap	<a href="http://bsesh.umontreal.ca/">http://bsesh.umontreal.ca/</a>

### 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	<a href="http://www.integrite.umontreal.ca/reglementation/officiels.html">http://www.integrite.umontreal.ca/reglementation/officiels.html</a>
Site Intégrité	<a href="http://integrite.umontreal.ca/">http://integrite.umontreal.ca/</a>

### 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	<a href="http://www.harcelement.umontreal.ca">www.harcelement.umontreal.ca</a>
---	--

## ► 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.