

► Informations générales

Cours

Sigle et section PSY2044-G

Titre long Stress et anxiété

Nombre de crédits 3

Trimestre et année Hiver 2022

Horaire et local Mardi 13h00 à 16h00 – Local B-2325, pavillon 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 psychophysiologiques. Anxiété normale et pathologique. Principes de base : gestion du stress et traitement de l'anxiété.

Préalables

Site StudiUM À venir

Enseignant(e)

Nom et titre Renaud Dufour, M. Sc.

Coordonnées Renaud.dufour@umontreal.ca

Disponibilités Par courriel ou sur rendez-vous par vidéoconférence.

Auxiliaire d'enseignement

Nom À déterminer.

Coordonnées À déterminer.

Disponibilités À déterminer.

▶ Apprentissages visés

Objectifs généraux

Ce cours vise à apprendre des connaissances **théoriques de base sur le stress et l'anxiété, à la fois du point de vue de la recherche que de l'intervention**. Les étudiant.e.s pourront acquérir, grâce aux différents modèles et approches présentés, une meilleure compréhension des processus neurobiologiques, psychologiques et développementaux en lien avec ce sujet. La première partie du cours se concentrera sur les **concepts associés au stress, alors que la seconde portera principalement sur ceux associés à l'anxiété** et aux troubles anxieux. Le cours comprendra aussi un aspect pratique impliquant des **exercices associés à la gestion du stress et de l'anxiété**. Ces exercices seront rattachés à de courts travaux de réflexion critique qui permettront aux étudiant.e.s d'approfondir leurs opinions sur les méthodes explorées et de faire des liens avec la matière vue en classe.

Objectifs d'apprentissage

À la fin du cours, les étudiant.e.s seront en mesure:

- D'expliquer les processus neurobiologiques et psychologiques associés au stress et à l'anxiété
- De distinguer les notions liées au stress et à l'anxiété selon différents modèles et approches
- D'identifier les facteurs individuels, contextuels et développementaux influençant l'exposition et l'adaptation au stress
- De décrire les contextes historiques et culturels dans lesquels le concept de stress s'est développé;
- De distinguer les différents troubles anxieux et ceux liés aux traumatismes et au stress, ainsi que leurs traitements
- D'appliquer des éléments d'un programme de gestion du stress et de l'anxiété
- De se positionner de façon critique par rapport aux notions de base de la gestion du stress et de l'anxiété

► Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
2022-01-11	Cours 1 – Introduction et histoire du stress	Présentation magistrale	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
2022-01-18	Cours 2 – La biologie du stress : phases et processus	Présentation magistrale Présentation de l'exercice 1 : La respiration diaphragmatique	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
2022-01-25	Cours 3 - Stress, cerveau et processus cognitifs	Présentation magistrale	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
2022-02-01	Cours 4 - Stress chronique, développement et pathologie*	Présentation magistrale Présentation de l'exercice 2 : La planification SMART	Remise du travail de réflexion critique sur l'exercice 1 la veille sur Studium (2022-01-31, 23H59)
2022-02-08	Cours 5 - Stress et stratégies d'adaptation : Différences individuelles et contextuelles	Présentation magistrale	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
2022-02-15	Cours 6 - Les troubles liés aux traumatismes et au stress*	Présentation magistrale	Remise du travail de réflexion critique sur l'exercice 2 la veille sur Studium (2022-02-14, 23H59)
2022-02-22	Examen de mi-session	Examen en présentiel	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Semaine d'activités libres Du 28 février au 4 mars 2022		Pas de cours	
2022-03-08	Cours 7 – Introduction à l'anxiété	Présentation magistrale	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

2022-03-15	Cours 8 – Perspectives cliniques sur l’anxiété pathologique	Présentation magistrale Présentation de l’exercice 3 : La présence attentive	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
2022-03-22	Cours 9 – Anxiété et milieux de vie	Présentation magistrale	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
2022-03-29	Cours 10 – Les troubles anxieux, partie 1	Présentation magistrale Présentation de l’exercice 4 : La matrice ACT	Remise du travail de réflexion critique sur l’exercice 3 la veille sur Studium (2022-03-28, 23H59)
2022-04-05	Cours 11 – Les troubles anxieux, partie 2	Présentation magistrale	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
2022-04-12	Cours 12 – Stress et anxiété : Recherche et perspectives actuelles	Présentation magistrale	Remise du travail de réflexion critique sur l’exercice 4 la veille sur Studium (2022-04-11, 23H59)
2022-04-19	Période de révision	Disponibilité en classe de l’enseignant pour répondre aux questions des étudiant.e.s	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
2022-04-26	Examen final	Examen en présentiel	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

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](#).

*Les événements traumatiques et de l’adversité précoce seront abordés durant ces séances de cours d’une façon qui se veut respectueuse et éducative. En particulier, un extrait de film sera présenté au cours 6 dans lequel une intervention suite à un événement traumatique sera représentée. Puisque ces sujets peuvent éliciter des réactions émotionnelles importantes, veuillez en prendre note et juger de votre capacité à vous présenter aux séances de cours indiquées.

► Évaluations

Moyens	Critères	Dates/heures	Pondérations
Examen de mi-session	Matière des modules 1-6 Questions à choix multiples et à court développement.	2022-02-22, 13H L'examen aura lieu en présentiel au local de classe indiqué. Sa durée est de 2H30.	45%
Examen final	Matière des modules 7-12 Questions à choix multiples et à court développement.	2022-04-26, 13H L'examen aura lieu en présentiel au local de classe indiqué. Sa durée est de 2H30.	45%
Travaux de réflexion critique sur les exercices	Afin d'ajouter un aspect pratique au cours et d'alimenter vos réflexions sur son contenu, des exercices vous seront présentés à la fin des séances indiquées au calendrier. Chaque exercice vous demandera de mettre en application, au courant des deux semaines suivant sa présentation en classe, certaines méthodes employées afin de pratiquer la gestion du stress et de l'anxiété. Vous aurez à chaque fois à remettre un court travail de réflexion critique faisant un retour sur l'exercice. La longueur attendue pour chaque travail de réflexion critique est de $\frac{3}{4}$ -1 page (Times New Roman taille 12, double interligne, 2.54 cm de marge). Ils devront comporter les éléments ci-dessous : <ol style="list-style-type: none"> 1) La mise en application (À quel moment et de quelle manière avez-vous effectué l'exercice ?) 2) Le déroulement (Avez-vous rencontré des obstacles ? Les avez-vous surmontés ?) 3) Les résultats observés (Qu'avez-vous pu observer par rapport à vous-même au courant de l'exercice ? Avez-vous pu en retirer des éléments positifs/négatifs/autre ?) 4) Votre réflexion critique (Y'a-t-il des éléments de l'exercice que vous songeriez à intégrer à vos outils de gestion du stress et de l'anxiété ? Que vous recommanderiez à d'autres ? Quels liens pourriez-vous faire avec vos connaissances personnelles ou la matière vue en classe ?) Vous serez évalués sur le respect des consignes, la clarté, et la qualité de vos réflexions. Veuillez prendre note que dans le contexte des travaux de réflexion critique, il ne vous sera jamais demandé de dévoiler des éléments de votre vécu que vous ne seriez pas confortable de divulguer.	Exercice 1 : 2022-01-31, 23H59 Exercice 2 : 2022-02-14, 23H59 Exercice 3 : 2022-03-28, 23H59 Exercice 4 : 2022-04-11, 23H59	10%

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	<p>L'étudiant qui s'absente à un examen doit présenter une pièce justificative dûment datée et signée (i.e. billet médical) dans les sept jours suivants l'absence.</p> <p>Une absence justifiée à l'examen de mi-session signifie que la pondération relative de celui-ci sera ajoutée à la valeur du final. Une absence justifiée à l'examen final mène à la reprise de cet examen. Une absence non-justifiée à un examen intra ou final emmène la note de 0% à cette évaluation.</p> <p>L'étudiant doit remplir le formulaire dans son Centre Étudiant</p>
Dépôt des travaux	<p>Le dépôt des exercices de réflexion s'effectuera par téléversement sur Studium. Les exercices peuvent être remis jusqu'à 23H59 aux dates indiquées plus haut. En cas de problème avec la plateforme pour téléverser vos travaux, vous pouvez me les faire parvenir par courriel. Veuillez noter que l'heure d'envoi du courriel sera prise en compte. Les pénalités de retard seront calculées à partir de la politique du Département de psychologie.</p>
Matériel autorisé	<p>Les notes de cours ou toute autre source d'information ne sont pas autorisées durant les examens.</p>
Qualité de la langue	<p>Dans le cadre des questions à court développement des examens ou des travaux de réflexion critique, les fautes de français seront pénalisées dans la mesure où la qualité de l'écriture nuit à la compréhension du texte.</p>
Seuil de réussite exigé	<p>50% (D)</p>

► Rappels

Dates importantes

Modification de l'inscription 2022-01-21

Date limite d'abandon 2022-03-18

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 L'enregistrement audio des cours peut être autorisé. Pour en obtenir l'approbation, vous devez remplir et me faire parvenir par courriel le formulaire accessible à l'aide du lien suivant : [Demande d'autorisation pour l'enregistrement d'un cours](#)

Prise de notes et activités d'apprentissage avec ordinateurs, tablettes ou téléphones intelligents La prise de notes de cours avec ordinateurs, tablettes et téléphones intelligents est permise.

► Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents Il n'y a pas d'ouvrage de référence obligatoire. Les diapositives utilisées durant les présentations magistrales seront rendues disponibles au moins 24H avant ces dernières sur Studium.

Ouvrages en réserve à la bibliothèque Aucun.

Équipement (matériel) Aucun.

Ressources complémentaires

Documents

Fink, G. (dir.). (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*. Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/C2013-0-12842-5>

Jackson, M. (2013). *The Age of Stress: Science and the search for stability*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199588626.001.0001>

Levitt, E. E. (2016). *The psychology of anxiety*. Routledge.
<https://www.taylorfrancis.com/books/e/9781315673127>

Lupien, S. (2020). *Par amour du stress* (2^e édition). Éditions Va Savoir.

Sites Internet

Site de Anxiety Canada. Contient des ressources pour la gestion de l'anxiété à différents âges.
<https://www.anxietycanada.com/>

Site de l'organisme québécois Relief. Offre des ressources et groupes de soutien pour les personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires.
<https://monrelief.ca/relief-1/a-propos-relief>

Site de la Société internationale de l'étude du stress post-traumatique (ISTSS). Contient des ressources pour le public, cliniciens et chercheurs, offre de formations.
<http://www.isst-d.org/>

Site du Centre d'étude sur le stress humain (CESH). Contient des ressources et informations sur le stress pour divers publics. <https://www.stresshumain.ca/>

Site du Consortium canadien sur le trauma chez les enfants et adolescents. Contient des liens vers des publications scientifiques actuelles sur le trauma.
<https://www.traumaconsortium.com/fr/>

Guides

Aucun.

Autres

Aucun.

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 seulement

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. 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.