

► Informations générales

Cours

Sigle et section	PSY2044BI
Titre long	Stress et anxiété
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Hiver 2023
Horaire	Jeudi 18h-21h
Mode de formation	En présentiel
Site StudiUM	https://studium.umontreal.ca/course/view.php?id=235397
Description courte et préalables	https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/

Enseignant(e)

Nom et titre	Martin Paquette, chargé de cours
Coordonnées	Martin.paquette@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement

Nom	Sophie Pellerin
Coordonnées	sophie.pellerin.1@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous

► Apprentissages visés

Objectifs généraux

Ce cours vise à offrir à l'étudiant une vision d'ensemble des concepts de stress et d'anxiété et une connaissance plus approfondie des théories et principes qui régissent ces concepts. La première section du cours portera les principales notions concernant le stress et l'anxiété (définitions, prévalence dans les sociétés modernes, considérations théoriques, principales approches du stress). La seconde section abordera les bases neurophysiologiques et endocriniennes sous-jacentes au stress et à l'anxiété et ses conséquences sur le corps. La dernière section portera sur le stress au travail, l'épuisement professionnel et la gestion du stress.

► Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations
Cours 1 2023-01-05	- Le stress, l'anxiété et l'angoisse Définitions des concepts Troubles (anxiété, stress) Points communs aux concepts Distinctions entre les concepts	
Cours 2 2023-01-12	- Prévalence du stress dans les sociétés modernes Prévalence du stress au Canada Prévalence du stress dans le monde Coûts du stress	
Cours 3 2023-01-19	Les différentes conceptions du stress Conception physiologique (Selye) Syndrome générale d'adaptation	
Cours 4 2023-01-26	Les différentes conceptions du stress Fight, flight or fright Conception psycho-physiologique (psycho-sociale) Conception psychologique (Lazarus et Folkman)	
Cours 5 2023-02-02	- L'évaluation cognitive et le coping L'évaluation cognitive Le coping	
Cours 6 2023-02-09	L'évaluation cognitive et le coping Les stratégies de coping Les facteurs influençant le stress	
Cours 7 2023-02-16	Examen intra	Examen intra
Cours 8 2023-02-23	Bases neurophysiologiques et endocriniennes de la réaction de stress Bases neurophysiologiques et endocriniennes Système immunitaire Les conséquences du stress Stress, anxiété et adaptation Anxiété de trait et anxiété d'état	

Plan de cours

Cours 9 2023-03-09	Bases neurophysiologiques et endocriniennes de la réaction de stress Bases neurophysiologiques et endocriniennes Système immunitaire Les conséquences du stress Stress, anxiété et adaptation Anxiété de trait et anxiété d'état	
Cours 10 2023-03-16	Le stress au travail Les définitions Les coûts Les sources de stress au travail Le stress au travail et la santé	
Cours 11 2023-03-23	Le burnout ou épuisement professionnel Manifestations et symptômes Phases du burnout Prévention	
Cours 12 2023-03-30	Sources du stress Les sources de stress Le stress relationnel La communication comme source de stress Stress et contrôle perçu L'espace interpersonnel comme source de stress	
Cours 13 2023-04-06	Gestion du stress Éléments de la gestion du stress	
Cours 14 2023-04-13	Gestion du stress Techniques de relaxation Stress et exercice physique	
Cours 15 2023-04-20	Examen final	Examen final

▶ Évaluations

Moyens	Critères	Dates/heures	Pondérations
Examen intra	Choix de réponses	16/02/2023 18h-21h	50%
Examen final	Choix de réponses	20/04/2023 18h-21h	50%

Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux	--
Matériel autorisé aux examens	Aucun

▶ 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>