

► Informations générales

Cours

Sigle et section PSY2048BSH

Titre long Stress et anxiété

Nombre de crédits 3

Trimestre et année Hiver 2023

Horaire Samedi 9h-12h

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 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	Activités/évaluations
Cours 1 2023-01-07	Introduction à la psychologie de la santé Définitions Historique	
Cours 2 2023-01-14	Grands modèles de la psychologie de la santé Le modèle biomédical Le modèle biopsychosocial de la santé Le modèle des croyances sur la santé (<i>health Belief model</i>)	
Cours 3 2023-01-21	Grands modèles de la psychologie de la santé La théorie de l'action raisonnée et du comportement planifié Le modèle transthéorique du changement Le modèle intégratif et multifactoriel de la psychologie de la santé (Bruchon) Stress I Conception physiologique (Selye) Conception psycho-physiologique (psycho-sociale) Conception psychologique (<i>Lazarus et Folkman</i>)	
Cours 4 2023-01-28	Stress II L'évaluation cognitive Le <i>coping</i> Les stratégies de <i>coping</i>	
Cours 5 2023-02-04	La santé au travail, le stress au travail	
Cours 6 2023-02-11	Gestion du stress	
Cours 7 2023-02-18	Examen intra	Examen intra
Cours 8 2023-02-25	Stress au travail et burnout	
Cours 9 2023-03-11	Détresse psychologique	

| Plan de cours

Cours 10 2023-03-18	Ressources personnelles	
Cours 11 2023-03-25	Ressources personnelles et psychologie positive	
Cours 12 2023-04-01	Psychologie positive et relation d'aide	
Cours 13 2023-04-08	Entretien motivationnel - Prévention	
Cours 14 2023-04-15	Examen final	Examen final

▶ Évaluations

Moyens	Critères	Dates/heures	Pondérations
Examen intra	Choix de réponses	18/02/2023 18h-21h	50%
Examen final	Choix de réponses	15/04/2023 18h-21h	50%

Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux	Cliquez ici pour entrer du texte.
Matériel autorisé aux examens	Aucun

▶ Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Ouvrages en réserve à la bibliothèque	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Équipement (matériel)	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

Ressources complémentaires

Documents	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Sites Internet	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Guides	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.
Autres	Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

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

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](#). 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 étudiant 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.

Consignes et règles pour les évaluations

Absence à un examen L'étudiant.e qui s'absente à un examen/quiz doit présenter une pièce justificative dûment datée et signée (i.e. billet médical) dans les sept jours suivant l'absence via le formulaire disponible à cet effet dans le Centre étudiant.

Si le motif est jugé valable, l'étudiant.e qui s'absente à une évaluation **intratrimestrielle** verra la pondération de cette évaluation redistribuée de façon proportionnelle sur les pondérations des autres évaluations du cours. Dans le cas d'un examen **final**, le département exigera qu'un examen différé soit complété par l'étudiant.e.

Une absence non-justifiée à un examen intra ou final emmène la note de 0% à cette évaluation.

Politique de retard des travaux À l'intérieur des cinq jours suivants la date de remise prescrite, la note de tout travail dont le retard n'est pas justifié par un motif accepté par la direction sera soumise à une pénalité. Cette pénalité consiste en la soustraction d'un nombre de points correspondant à 3% de la note maximale possible par jour ouvrable. Par exemple, deux jours de retard entraînent le retrait de 6 points si la note maximale est 100; cinq jours de retard entraînent le retrait de 7,5 points si la note maximale est de 50. Un retard de plus de cinq jours de calendrier entraîne une note de 0 pour le travail.

Qualité de la langue Une pénalité pouvant aller jusqu'à 10% de la note totale pour chaque évaluation pourrait être appliquée si de nombreuses fautes de syntaxe et/ou d'orthographe sont soulevées.

Seuil de réussite exigé Premier cycle : 50% Cycles supérieurs : 60%

Dates importantes

Modification de l'inscription 2023-01-24

Date limite d'abandon 2023-03-17

Évaluation de l'enseignement Vous recevrez un courriel à cet effet avant l'examen final. 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.

Utilisation des technologies en classe

Enregistrement des cours

L'enregistrement des cours n'est généralement pas autorisé. Exceptionnellement et sur demande de l'étudiant.e, l'enseignant.e peut, pour des raisons jugées valables, permettre l'enregistrement d'une ou de plusieurs séance(s) de son cours. [Demande d'autorisation pour l'enregistrement d'un cours](#)

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.

Tous les ateliers des Services à la vie étudiante

<https://vieetudiante.umontreal.ca/catalogue-vie-etudiante>

Bureau du français dans les études

<https://vieetudiante.umontreal.ca/soutien-etudes/connaissance-francais>

Aide à l'apprentissage

<https://vieetudiante.umontreal.ca/soutien-etudes/aide-apprentissage>

Citer ses sources – styles et logiciels (guide)

<https://bib.umontreal.ca/citer/comment-citer>

Services du réseau des bibliothèques de l'UdeM

<https://bib.umontreal.ca/services>

Soutien aux étudiants en situation de handicap

<https://vieetudiante.umontreal.ca/a-propos/service/soutien-etudiants-situation-handicap>

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

<https://integrite.umontreal.ca/reglements/les-reglements-expliques/>

Tout sur le plagiat

<http://integrite.umontreal.ca/>

Respect

À l'Université de Montréal, le harcèlement, la discrimination, le racisme et les violences à caractère sexuel sont proscrits.

Bureau du respect de la personne

<https://respect.umontreal.ca/accueil/>

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.