

► Informations générales

Cours

Sigle et section PSY2044-H

Titre long Stress et anxiété

Nombre de crédits 3

Trimestre et année Hiver 2024

Horaire Lundi 8h30 à 11h30

Mode de formation En présentiel

Site StudiUM --

**Description courte et
préalables** <https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/>

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

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

Méthodes pédagogiques utilisées

Le cours est offert sous la forme d'exposés interactifs avec support visuel et médiatique (PowerPoint, vidéos). 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 individuels 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.

► **Calendrier**

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
Cours 1 2024-01-08	Cours 1 – Introduction et histoire du stress	Présentation magistrale	
Cours 2 2024-01-15	Cours 2 – La biologie du stress : phases et processus	Présentation magistrale Présentation de l'exercice 1 : La respiration diaphragmatique	
Cours 3 2024-01-22	Cours 3 - Stress, cerveau et processus cognitifs	Présentation magistrale	
Cours 4 2024-01-29	Cours 4 - Stress et stratégies d'adaptation : Différences individuelles et contextuelles	Présentation magistrale Présentation de l'exercice 2 : La planification SMART	Remise du travail de réflexion critique sur l'exercice 1 la veille sur Studium (2023-01-28, 23H59)
Cours 5 2024-02-05	Cours 5 - Stress chronique, développement et pathologie*	Présentation magistrale	
Cours 6 2024-02-12	Cours 6 – Le stress traumatique*	Présentation magistrale	Remise du travail de réflexion critique sur l'exercice 2 la veille sur Studium (2023-02-11, 23H59)
2024-02-19	Examen de mi-session	Examen en présentiel	
Cours 7 2024-02-26	Cours 7 – Introduction à l'anxiété	Présentation magistrale	
2024-03-04	Semaine d'activités libres	Pas de cours	
Cours 8 2024-03-11	Cours 8 – Modèles théoriques et cliniques de l'anxiété	Présentation magistrale Présentation de l'exercice 3 : L'exercice STOP	
Cours 9 2024-03-18	Cours 9 – Anxiété, développement et milieux de vie	Présentation magistrale	

Plan de cours

Cours 10 2024-03-25	Cours 10 – Les troubles anxieux, partie 1	Présentation magistrale Présentation de l'exercice 4 : L'action engagée	Remise du travail de réflexion critique sur l'exercice 3 la veille sur Studium (2023-03-24, 23H59)
2024-04-01	Congé pascal	Pas de cours	
Cours 11 2024-04-08	Cours 11 – Les troubles anxieux, partie 2	Présentation magistrale	Remise du travail de réflexion critique sur l'exercice 4 la veille sur Studium (2023-04-07, 23H59)
Cours 12 2024-04-15	Cours 12 – Stress et anxiété : Recherche et perspectives actuelles	Présentation magistrale	
2024-04-22	Examen final	Examen en présentiel	

▶ Évaluations

Moyen	Critères d'évaluation	Date de remise	Pondération
Examen en classe	Évaluation de la matière des cours 1 – 6 Questions à choix multiples et à court développement.	2024-02-19	45 %
Examen en classe	Évaluation de la matière des cours 7 – 12 Questions à choix multiples et à court développement.	2024-04-22	45 %
Remise de travail en ligne	Travail écrit individuel de réflexion critique, basé sur l'exercice de gestion du stress/anxiété du cours 2 Vous serez évalués sur le respect des consignes, la clarté, et la qualité de vos réflexions. Veuillez vous référer à la grille de correction pour plus de détails.	2024-01-28	2.5 %
Remise de travail en ligne	Travail écrit individuel de réflexion critique, basé sur l'exercice de gestion du stress/anxiété du cours 2 Vous serez évalués sur le respect des consignes, la clarté, et la qualité de vos réflexions. Veuillez vous référer à la grille de correction pour plus de détails.	2024-02-11	2.5 %
Remise de travail en ligne	Travail écrit individuel de réflexion critique, basé sur l'exercice de gestion du stress/anxiété du cours 2 Vous serez évalués sur le respect des consignes, la clarté, et la qualité de vos réflexions. Veuillez vous référer à la grille de correction pour plus de détails.	2024-03-24	2.5 %
Remise de travail en ligne	Travail écrit individuel de réflexion critique, basé sur l'exercice de gestion du stress/anxiété du cours 2 Vous serez évalués sur le respect des consignes, la clarté, et la qualité de vos réflexions. Veuillez vous référer à la grille de correction pour plus de détails.	2024-04-07	2.5 %

Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux	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.
Matériel autorisé aux examens	Les notes de cours ou toute autre source d'information ne sont pas autorisées durant les examens

► 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	<p>Fink, G. (dir.). (2016). <i>Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior</i>. Elsevier. https://doi.org/10.1016/C2013-0-12842-5</p> <p>Jackson, M. (2013). <i>The Age of Stress: Science and the search for stability</i>. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199588626.001.0001</p> <p>Rachman, S. J. (2020). <i>Anxiety</i> (4^e éd.). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9780429458958</p> <p>Lupien, S. (2020). <i>Par amour du stress</i> (2e édition). Éditions Va Savoir</p>
Sites Internet	<p>Site de Anxiety Canada. Contient des ressources pour la gestion de l'anxiété à différents âges. https://www.anxietycanada.com/</p> <p>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</p> <p>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/</p> <p>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/</p> <p>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/</p>

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 CHE_Absence_Evaluation dans le Centre étudiant.

Si le motif est jugé valable, l'étudiant.e qui s'absente à une évaluation **intra-trimestrielle** 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 L'étudiant.e qui remet un travail en retard doit présenter une demande à l'intérieur des cinq jours suivant la date de remise prescrite via le formulaire CHE_Delai_remise_travail dans le Centre étudiant. 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%

Soutien aux étudiants en situation de handicap

Mesures d'accommodement

- <https://vieetudiante.umontreal.ca/soutien-etudes/mesures-accommodement/rendez-vous-personne-situation-handicap>
- <https://safire.umontreal.ca/reussite-et-ressources/mesures-daccommodement-aux-examens-pour-les-etudiants-en-situation-de-handicap/>

Le formulaire de demande en ligne doit être rempli au moins **21 jours** avant la date de l'examen.
Tout retard entraînera le refus de la demande.

**** AUCUN accommodement ne pourra être pris auprès de l'enseignant.e ou du département.**

Dates importantes

Modification de l'inscription 2024-01-23

Date limite d'abandon 2024-03-15

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.

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. 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>

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.