

► Informations générales

Cours

Sigle et section PSY2044-S

Titre long Stress et anxiété

Nombre de crédits 3

Trimestre et année Hiver 2024

Horaire Mercredi 12h30 à 15h30

Mode de formation En présentiel

Site StudiUM Disponible avant le début de la session d'hiver 2024

Description courte et préalables 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.

Enseignant(e)

Nom et titre Audrey-Ann Journault, chargée de cours

Coordonnées audrey-ann.journault@umontreal.ca

Disponibilités Sur rendez-vous

Auxiliaire d'enseignement

Nom Charlotte Longpré

Coordonnées charlotte.longpre@umontreal.ca

Disponibilités Sur rendez-vous

▶ Apprentissages visés

Objectifs généraux

Ce cours vise à offrir aux personnes étudiantes une vue d'ensemble des différentes conceptualisations et modèles théoriques du stress et de l'anxiété à la fois sous l'angle normatif et pathologique. La première section du cours portera sur le stress, puis la deuxième sur l'anxiété. Les étudiantes et étudiants développeront une compréhension approfondie des processus neurobiologiques, psychologiques et développementaux associés à ces deux concepts, ainsi que des stratégies pouvant être mises en place. Le cours vise également à nourrir l'esprit critique des personnes étudiantes quant à la façon dont ils et elles souhaitent communiquer sur le stress et l'anxiété dans le cadre de leurs fonctions professionnelles.

Objectifs d'apprentissage

À la fin de ce cours, les personnes étudiantes seront en mesure de :

- Différencier les concepts de stress et d'anxiété, ainsi que les termes associés, selon les différentes approches
- D'expliquer les processus neurobiologiques, psychologiques et comportementaux associés au stress et à l'anxiété
- De contraster les conséquences positives et négatives possibles du stress et de l'anxiété en tenant compte des facteurs individuels et développementaux, ainsi que du contexte
- De distinguer l'anxiété normative de celle pathologique
- De construire et utiliser un coffre à outils de stratégies de gestion (ou d'adaptation) de stress et de l'anxiété pouvant être adapté à différentes personnes et contextes.
- De communiquer sur le stress et l'anxiété à un auditoire non-scientifique

Méthodes pédagogiques utilisées

Les apprentissages seront réalisés via des exposés interactifs de la chargée de cours et de conférencières invitées soutenus par des PowerPoint, des pratiques réflexives individuelles, des discussions de groupe, des exposés des personnes étudiantes et la création d'un coffre à outils individuel. Ce dernier permettra aux étudiantes et étudiants de réaliser un travail réflexif, intégratif et de synthèse qui pourra leur servir dans leur future carrière professionnelle.

► **Calendrier**

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
Cours 1 2024-01-10	<ul style="list-style-type: none"> • Origine et histoire du stress • Un système d'adaptation <ol style="list-style-type: none"> 1. La détection de menace 	Présentation du plan de cours et des évaluations Activité brise-glace Présentation magistrale	
Cours 2 2024-01-17	<ol style="list-style-type: none"> 2. Réponse aigüe de stress (phase d'alarme) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Aspects comportementaux et psychophysiologiques 	Présentation magistrale	
Cours 3 2024-01-24	<ol style="list-style-type: none"> 3. Réponse aigüe de stress : <ul style="list-style-type: none"> ○ Aspects affectifs et cognitifs 	Présentation magistrale	
Cours 4 2024-01-31	<ol style="list-style-type: none"> 4. Réagir à la réponse aigüe de stress : <ul style="list-style-type: none"> ○ Interprétations ○ Effets 	Présentation magistrale	
Cours 5 2024-02-07	<ol style="list-style-type: none"> 4. Réagir à la réponse aigüe de stress (suite) : <ul style="list-style-type: none"> ○ Stratégies d'adaptation centrées sur l'émotion ○ Stratégies d'adaptation centrées sur le problème 	Présentation magistrale	Remise de la première partie du coffre à outils (10%) sur Studium avant le dimanche 11 février, 23h59
Cours 6 2024-02-14	<ol style="list-style-type: none"> 6. Rétroaction et contagion du stress 	Présentation magistrale	
2024-02-21	Examen de mi-session (30%)	Examen en présentiel (30%)	
Cours 7 2024-02-28	<ol style="list-style-type: none"> 5. Récupération ou stress chronique <ul style="list-style-type: none"> • Désordres associés au stress (TSPT, etc.) 	Présentation magistrale Conférencière invitée pour la 2 ^{ième} moitié : Alexe Bilodeau-Houle	

Plan de cours

2024-03-06	Période d'activités libres		
Cours 8 2024-03-13	<ul style="list-style-type: none"> Anxiété normative 	Présentation magistrale	Remise de la deuxième partie du coffre à outils (10%) sur Studium avant le dimanche 17 mars, 23h59
Cours 9 2024-03-20	<ul style="list-style-type: none"> Prédicteurs de l'anxiété 	Présentation magistrale	Lectures et préparation en équipe d'une présentation sur un trouble anxieux pour la semaine suivante.
Cours 10 2024-03-27	<ul style="list-style-type: none"> Anxiété pathologique Troubles associés 	Présentations <u>formatives</u> des personnes étudiantes Témoignage	
Cours 11 2024-04-03	<ul style="list-style-type: none"> Stress et anxiété à l'école et au travail 	Présentation magistrale	
Cours 12 2024-04-10	<ul style="list-style-type: none"> Prévention de l'anxiété pathologique Traitements 	Présentation magistrale Conférencière invitée pour une partie du cours : Charlotte Longpré	
2024-04-17	Examen final (30%)	Examen en présentiel (30%)	Remise du coffre à outils final intégrant la rétroaction (20%) avant le mercredi 17 avril, midi

▶ Évaluations

Moyen	Critères d'évaluation	Date	Pondération
Remise de travail en ligne Coffre à outils – Partie 1	Travail individuel de création d'un coffre à outils de soutien pour votre future carrière professionnelle Remise d'une première partie portant sur les éléments couverts lors des cours 1 à 5, inclusivement. <ul style="list-style-type: none"> • Capacité de réflexion critique • Capacité de compréhension et de synthèse des éléments utiles à votre pratique • Capacité à communiquer des contenus complexes dans un langage non scientifique • Respect des consignes 	2024-02-11	10%
Examen en classe Mi-session	Évaluation des apprentissages acquis lors des cours 1 à 6. Questions à choix multiples et réponses à développement.	2024-02-21	30%
Remise de travail en ligne Coffre à outils – Partie 2	Travail individuel de création d'un coffre à outils de soutien pour votre future carrière professionnelle Remise de la deuxième partie portant sur les éléments couverts lors des cours 6 à 8. <ul style="list-style-type: none"> • Capacité de réflexion critique • Capacité de compréhension et de synthèse des éléments utiles à votre pratique • Capacité à communiquer des contenus complexes dans un langage non scientifique Respect des consignes	2024-03-17	10%
Remise de travail en ligne Coffre à outils – Partie 3	Travail individuel de création d'un coffre à outils de soutien pour votre future carrière professionnelle Remise finale portant sur les éléments couverts lors de tous les cours et intégrant la rétroaction reçue lors des deux premières remises. <ul style="list-style-type: none"> • Capacité de réflexion critique • Capacité de compréhension et de synthèse des éléments utiles à votre pratique • Capacité à communiquer des contenus complexes dans un langage non scientifique • Respect des consignes • Capacité d'intégration 	2024-04-17	20%
Examen en classe Final	Évaluation des apprentissages acquis lors des cours 7 à 12. Questions à choix multiples et réponses à développement.	2024-04-17	30%

Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux	Exclusivement sur Studium. Veuillez porter une attention particulière aux heures limites pour chaque dépôt afin d'éviter les pénalités pour retard. En cas de problème avec la plateforme, les travaux peuvent être envoyés par courriel à la chargée de cours, mais l'heure de réception du courriel sera prise en compte.
Matériel autorisé aux examens	Aucun

► Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents	Aucun ouvrage de référence n'est obligatoire. Les diapositives seront déposées sur Studium avant chaque mercredi.
Ouvrages en réserve à la bibliothèque	Aucun
Équipement (matériel)	Aucun

Ressources complémentaires

Documents	<p>Barlow, D. H. (2002). <i>Anxiety and Its Disorders : The Nature and Treatment of Anxiety and Panic</i>. Guilford Publications.</p> <p>Harkness, K.L. et Hayden, P. H. (2018). <i>The Oxford Handbook of Stress and Mental Health</i>. (2018). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190681777.001.0001</p> <p>Rachman, S. J. (2020). <i>Anxiety</i> (4e éd.). Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9780429458958</p> <p>Walton, G. M., & Crum, A. J. (Éds.). (2020). <i>Handbook of Wise Interventions : How Social Psychology Can Help People Change</i> (1st edition). The Guilford Press.</p> <p>Lupien, S. (2020). <i>Par amour du stress</i> (2^e édition). Éditions Va Savoir.</p> <p>Lupien, S. (2023). <i>Stress au travail vs le stress du travail</i>. Éditions Va Savoir.</p>
Sites Internet	Plusieurs autres ressources seront fournies aux personnes étudiantes au courant de la session.
Guides	Aucun
Autres	Aucun

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.