

## ► Informations générales

### Cours

|   |   |
|---|---|
| <b>Sigle et section</b>                 | <b>PSY2048-M</b>  |
| <b>Titre long</b>                       | <b>Psychologie de la santé</b>  |
| <b>Nombre de crédits</b>                | <b>3</b>  |
| <b>Trimestre et année</b>               | Hiver 2024  |
| <b>Horaire</b>                          | Mardi 8h30 à 11h30  |
| <b>Mode de formation</b>                | En présentiel   |
| <b>Site StudiUM</b>                     | <a href="https://studium.umontreal.ca">https://studium.umontreal.ca</a>   |
| <b>Description courte et préalables</b> | <a href="https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/">https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/</a> |

### Enseignant(e)

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Nom et titre</b>   | Pierre Vaugeois, Ph.D.   |
| <b>Coordonnées</b>    | <a href="mailto:pierre.vaugeois@umontreal.ca">pierre.vaugeois@umontreal.ca</a> |
| <b>Disponibilités</b> | Questions par courriel avec réponses dans les 48 heures (jours ouvrables)      |

### Auxiliaire d'enseignement

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Nom</b>            | Karen Ghousoub   |
| <b>Coordonnées</b>    | <a href="mailto:karen.ghousoub@umontreal.ca">karen.ghousoub@umontreal.ca</a>   |
| <b>Disponibilités</b> | Questions sur le Forum de Studium : « Questions sur la matière », avec réponses dans les 48 heures (jours ouvrables) |

## ▶ Apprentissages visés

### Objectifs généraux

1- Introduction à la psychologie de la santé; 2- Connaissance des modèles théoriques en psychologie de la santé; 3- Connaissance des comportements touchant la santé et comment les changer; 4- Connaissance du stress et comment le gérer; 5- Connaissance de l'anxiété et comment la traiter; 6- Connaissance de la dépression et comment la traiter.

### Objectifs d'apprentissage

1-Pouvoir distinguer les modèles classiques des modèles en psychologie de la santé ; 2- Connaissance des différents facteurs pouvant influencer la santé ; 3- Connaissance de certains comportements touchant la santé ; 4- Comment changer les comportements touchant la santé ; 5- Connaissance de ce qu'est le stress ; 6- Connaissance de l'impact du stress sur la genèse et l'évolution de certaines pathologies ; 7- Comment le stress se gère ; 8- Comment l'anxiété se traite ; 9- Comment la dépression se traite.

### Compétences développées

L'étudiant doit savoir comment le stress se gère et comment se traitent en psychologie l'anxiété et la dépression.

### Méthodes pédagogiques utilisées

Exposés magistraux précédés de lectures préparatoires à partir des notes de cours du professeur. Ces dernières vous seront transmises sur STUDIUM à l'avance chaque semaine. Pour ceux qui le désire, les lectures préparatoires complémentaires de certains chapitres des manuels recommandés (qui ne sont donc pas obligatoires) sont indiquées dans le plan de cours pour chacun des cours auxquels cela s'applique.

► **Calendrier**

| Séances et dates      | Contenus   | Activités/évaluations                  | Lectures et travaux   |
|-----------------------|--|--|---|
| Cours 1<br>2024-01-09 | - Présentation du plan de cours<br>- Une introduction à la psychologie de la santé : modèles explicatifs classiques de la maladie, les piliers de la psychologie de la santé | -Exposé magistral                      | -Manuel Ogden : Chapitre 1 Sections 1 à 5<br>-Notes de cours sur Studium  |
| Cours 2<br>2024-01-16 | - Les inégalités de santé : Les prédictors de la santé et de la maladie  | Idem                                   | -Manuel Ogden : Chapitre 2<br>-Notes de cours sur Studium   |
| Cours 3<br>2024-01-23 | - Les croyances et les comportements touchant la santé : Approches clés des croyances touchant la santé  | Idem                                   | -Manuel Ogden : Chapitre 3 Sections 1 à 6<br>-Notes de cours sur Studium  |
| Cours 4<br>2024-01-30 | - Les croyances et les comportements touchant la santé : Modèles explicatifs de la santé et de la maladie en psychologie de la santé   | Idem                                   | -Manuel Ogden : Chapitre 3 Sections 7 à 13<br>-Notes de cours sur Studium   |
| Cours 5<br>2024-02-06 | - La promotion de la santé : Changer les comportements touchant la santé   | Idem                                   | -Manuel Ogden : Chapitre 8<br>-Notes de cours sur Studium   |
| Cours 6<br>2024-02-13 | - Le rôle de psychologue dans le changement de comportements touchant la santé : Exemple de la stratégie intégrée de prévention des toxicomanies APTE.                       | Idem                                   | -Seulement notes de cours sur Studium   |
| 2024-02-20            |  | <b>EXAMEN INTRA</b>                    |   |
| Cours 7<br>2024-02-27 | - Ce qu'est le stress  | -Exposé magistral                      | -Manuel Ogden : Chapitre 11<br>-Notes de cours sur Studium  |
| 2024-03-05            |  | <b>Pas de cours</b> - Activités libres |   |
| Cours 8<br>2024-03-12 | - Le stress et la maladie : L'impact du stress sur les pathologies organiques  | -Exposé magistral                      | -Manuel Ogden : Chapitre 12 Sections 1 à 5<br>-Manuel Bruchon-Schweitzer : Chapitre 6 Sections 2 à 5<br>-Notes de cours sur Studium |

# Plan de cours

|                        |  |                   |  |
|------------------------|--|-------------------|--|
| Cours 9<br>2024-03-19  | - Le stress et la maladie : Les modérateurs de la santé et de la maladie                             | -Exposé magistral | -Manuel Ogden : Chapitre 12 Sections 6 à 10<br>-Notes de cours sur Studium       |
| Cours 10<br>2024-03-26 | - Le rôle de psychologue dans la gestion du stress   | Idem              | Seulement notes de cours sur Studium   |
| Cours 11<br>2024-04-02 | - L'anxiété : Diagnostic, liens avec les maladies physiques, traitement cognitivo-comportemental     | Idem              | -Manuel Bruchon-Schweitzer : Chapitre 3 Section 7<br>-Notes de cours sur Studium |
| Cours 12<br>2024-04-09 | - La dépression : Diagnostic, liens avec les maladies physiques, traitement cognitivo-comportemental | Idem              | -Manuel Bruchon-Schweitzer : Chapitre 3 Section 8<br>-Notes de cours sur Studium |
| 2024-04-16             | <b>Pas de cours</b> - Période d'études en vue de l'examen final                                      |                   |  |
| 2024-04-23             | <b>EXAMEN FINAL</b>  |                   |  |

## ▶ Évaluations

| Moyen            | Critères d'évaluation   | Date de remise | Pondération |
|------------------|---|----------------|-------------|
| Examen en classe | Examen intra à choix multiples portant sur la matière vue dans les notes de cours lors de la première partie de la session. | 2024-02-20     | 50%         |
| Examen en classe | Examen final à choix multiples portant sur la matière vue dans les notes de cours lors de la seconde partie de la session.  | 2024-04-23     | 50%         |

## Consignes et règles pour les évaluations

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Dépôt des travaux             | N/A   |
| Matériel autorisé aux examens | Aucun |

## ▶ Ressources

### Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Documents                             | Les notes de cours à lire seront disponibles sur Studium |
| Ouvrages en réserve à la bibliothèque | N/A  |
| Équipement (matériel)                 | N/A  |

### Ressources complémentaires

|           |   |
|-----------|---|
| Documents | <p><b>Manuels recommandés</b> (i.e. pas de questions aux examens tirées uniquement de ces manuels) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ogden, J. (2018) (3e édition). <i>Psychologie de la santé</i> (O. Desrichards, A. Blum et A. Gauchet trad.). Bruxelles, Belgique : De Boeck. ISBN 9782807319394</li> <li>-Bruchon-Schweitzer, M. et Boujut, E. (2014) (2e édition). <i>Psychologie de la santé : Concepts, méthodes et modèles</i>. Paris: Dunot. Ce manuel existe aussi <b>en livre numérique (2021)</b> via le site internet de la bibliothèque de l'UdeM.</li> </ul> <p><b>Autre document en français pour les diagnostics</b> de l'anxiété (cours 11) et de la dépression (cours 12) :</p> <p>APA (2015) (5<sup>e</sup> édition). DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. Ce manuel existe aussi <b>en livre numérique</b> via le site internet de la bibliothèque de l'UdeM.</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.