

► Informations générales

Cours	
Sigle et section	PSY6936H1
Titre long	Troubles du sommeil : dépistage et intervention
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Hiver 2024
Horaire	Mercredi 8h30 à 11h30, voir local dans le Centre étudiant
Mode de formation	Hybride, avec cours en ligne synchrone et cours en présentiel, voir l'horaire
Site StudiUM	--
Description courte et préalables	https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/
Site Perusall et lien zoom	Voir Studium

Enseignant(e)	
Nom et titre	Nadia Gosselin, professeure titulaire, département de psychologie
Coordonnées	nadia.gosselin@umontreal.ca
Disponibilités	Réponse aux courriels du lundi au vendredi, de 9h à 17h. Interactions hebdomadaires sur l'outil Perusall. Disponible en personne ou par zoom après le cours pour les questions.

CO-enseignant	
Nom et titre	Alex Desautels, professeur adjoint de clinique, département de neurosciences
Coordonnées	Alex.desautels@umontreal.ca

Auxiliaire d'enseignement	
Nom	À venir
Coordonnées	À venir
Disponibilités	À venir

▶ Apprentissages visés

Objectifs généraux

Former les médecins, les professionnels de la santé, les intervenants psychosociaux et les futurs chercheurs pour qu'ils aient les connaissances et/ou les compétences de base pour le dépistage et le traitement des troubles du sommeil avec des approches pharmacologiques (médecins) et non pharmacologiques. Encourager ces intervenants à adopter un rôle d'agent de changement dans leur profession pour promouvoir le travail interdisciplinaire dans le dépistage/diagnostic et le traitement des troubles du sommeil. Former les futurs médecins, intervenants et chercheurs pour communiquer les informations issues de la recherche au grand public.

Objectifs d'apprentissage

À la fin du cours, les étudiants auront acquis les connaissances et les compétences de base pour dépister les troubles du sommeil et de réaliser des interventions pharmacologiques ou non pharmacologiques (type et complexité des interventions selon la discipline de l'étudiant) pour ces troubles. Ils seront aussi en mesure de travailler en interdisciplinarité avec d'autres intervenants de la santé et des services sociaux au service de la clientèle présentant des troubles du sommeil.

Compétences développées

- Compétence en évaluation : Dépister les troubles du sommeil et connaître les outils pour le faire. Identifier les changements dans la présentation clinique, et le diagnostic des troubles du sommeil au cours de la vie, du nourrisson à la personne âgée.
- Compétence en intervention : Établir et proposer un traitement (qu'il soit pharmacologique, pour les médecins, ou comportemental) pour les troubles du sommeil selon sa profession et en collaborant en interdisciplinarité avec les autres professionnels de la santé ou des services sociaux. Référer un patient de façon adéquate (quand? à qui?) lorsqu'il suspecte un trouble du sommeil.
- Compétence en recherche : Prendre en considération les données probantes issues de la recherche les plus pertinentes pour orienter les stratégies de dépistage et d'intervention. Communiquer les informations issues de la recherche au grand public.
- Compétence en travail interdisciplinaire : Être en mesure de travailler harmonieusement et efficacement avec les autres professionnels de la santé pour répondre au besoin de la clientèle avec des troubles du sommeil.

Méthodes pédagogiques utilisées

Le cours est en format hybride dans lequel environ le tiers du contenu est offert en ligne (synchrone et asynchrone) sous forme de capsules et de lectures interactives dans l'outil Perusall. Le visionnement des capsules et les lectures sont faits avant le cours. La durée des rencontres en présentiel est donc réduite (voir les détails pour chaque séance).

Le cours est conçu pour que chaque étudiant puisse y contribuer via ses compétences et connaissances acquises dans sa discipline. Les étudiants en fin de formation dans un programme professionnel peuvent s'inscrire, qu'ils soient au baccalauréat ou aux études supérieures. Les étudiants inscrits dans un programme en recherche (M.Sc. et

Ph.D.) peuvent également suivre le cours. Des invités de différentes disciplines collaboreront au cours afin de discuter de leur expérience clinique.

Le cours donne accès à une « boîte à outils » validés pour dépister les troubles du sommeil et pour intervenir pour réduire ces troubles.

Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travaux
Cours 1 2024-01-10	Présentation du cours Objectifs et format du cours, utilisation de Perusall, interdisciplinarité et contexte actuel de la médecine du sommeil. Par Nadia Gosselin	En présentiel de 9h à 11h30	Aucune lecture préalable
Cours 2 2024-01-17	Introduction au sommeil et rythmes circadiens – partie 1 Mise à niveau concernant les connaissances sur le sommeil et les rythmes. Comment mesurer le sommeil. Variations attendues du sommeil avec l'âge. Par Nadia Gosselin	 En ligne synchrone de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 3 2024-01-24	Introduction au sommeil et rythmes circadiens – partie 2 Suite de la mise à niveau. Sommeil des adolescents et des travailleurs de nuits. Sommeil, stress et écrans. Transfert de connaissances vers les patients et le grand public. Par Nadia Gosselin	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 4 2024-01-31	Insomnie – partie 1 Pathophysiologie, évaluation et intervention pharmacologique Par Nadia Gosselin (1 ^{re} partie) et Alex Desautels (2 ^e partie)	 En ligne synchrone de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.

Cours 5 2024-02-07	Insomnie – partie 2 Cas cliniques et intervention Invitée : Mélanie Vendette, Ph.D., neuropsychologue	 En ligne synchrone de 10h20 à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 6 2024-02-14	Narcolepsie Par Alex Desautels Invitée : Gabrielle Roy-Béliveau	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 7 2024-02-21	Cauchemars, terreurs nocturnes et somnambulisme Invitée : Cloé Blancette-Carrière, candidate au Ph.D.	En ligne ou en présentiel – à déterminer	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 8 2024-02-28	Troubles du sommeil dans un contexte de cancer Invitée : Caroline Arbour	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall. Présentation sur les données probantes à remettre (voir Évaluation et Studium)
Cours 9 2024-03-13	Apnées du sommeil Mécanismes, diagnostic et traitement Invitée : Chantal Lafond, pneumologue	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 10 2024-03-20	Troubles du sommeil en pédopsychiatrie Invitée : Emmett Rabot, psychiatre	En ligne ou en présentiel – à déterminer	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 11 2024-03-27	Troubles du mouvement liés au sommeil et parasomnies Somnambulisme (suite), trouble comportemental en sommeil paradoxal, bruxisme, syndrome des jambes sans repos et mouvements rythmiques Par Alex Desautels	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.

Plan de cours

Cours 12 2024-04-03	Hypersomnolence et fatigue Hypersomnie idiopathique, covid longue, traumatisme craniocérébral Par Nadia Gosselin	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 13 2024-04-10	Troubles d'avance et délai de phase Invité : Christophe Moderie	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
2024-04-17	Période d'examens, remise des travaux, pas de cours	Non applicable	Infographique à remettre (voir Évaluation et Studium)

* **Aucun cours le 6 mars, car semaine d'activités libres**

▶ Évaluations

Moyen	Critères d'évaluation	Date de remise	Pondération
Remise de travail en ligne	Travail individuel. Quantité et qualité des interactions dans Perusall, voir le fichier explicatif dans Studium	Les mardis à 22h00 avant chaque cours	20% du trimestre (10% de la 1 ^{re} moitié du trimestre et 10% de la 2 ^e moitié du trimestre)
Remise de travail en ligne	Travail individuel ou en équipe de deux. Présentation de données probantes : Clarté et pertinence (33.3%), maîtrise du sujet (33.3%), qualité du support visuel (33.3%), voir détail sur Studium	2024-02-28	40% du trimestre
Remise de travail en ligne	Travail individuel ou en équipe de deux. Infographique : Pertinence (25%), justesse (25%), intérêt (25%), synthèse (25%), voir détail sur Studium	2024-04-17	40% du trimestre

Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux Studium ou courriel

Matériel autorisé aux examens Non applicable

▶ Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents

Lectures obligatoires (chapitres indiqués plus haut) :

Dauvilliers, Y. (2019) Les troubles du sommeil, Elsevier Masson, ISBN : 978-2-294-74892-9

Disponible via l'abonnement de l'Université de Montréal :

<https://www.sciencedirect.com/book/9782294748929/les-troubles-du-sommeil>

Pour l'autogestion de l'insomnie et une lecture plus vulgarisée :

Morin, C. (2009) Vaincre les ennemis du sommeil (2^e édition), Les Éditions de l'Homme, ISBN : 9782761923422

Pour une panoplie d'outils de dépistage et d'intervention, voir :

Ouellet, M.-C., Beaulieu-Bonneau, S., Savard, J., Morin, C.M. (2015) Manuel d'évaluation et d'intervention pour l'insomnie et la fatigue après un traumatisme craniocérébral. Montréal : Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et réintégration sociale (CIRRS).

Disponible gratuitement en ligne :

<http://www.cirris.ulaval.ca/fr/insomnie-et-fatigue-apres-un-traumatisme-cranio-cerebral>

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.