

► Informations générales

Cours

Sigle et section	PSY2044H
Titre long	Stress et anxiété
Nombre de crédits	3
Trimestre et année	Hiver 2025
Horaire	Lundi 8h30 à 11h30
Mode de formation	En présentiel
Site StudiUM	--

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

Personne enseignante

Nom et titre	Valérie Arenzon, chargée de cours
Coordonnées	valerie.arenzon@umontreal.ca
Disponibilités	Sur rendez-vous.

Auxiliaire d'enseignement

Nom	À déterminer.
Coordonnées	À déterminer.
Disponibilités	À déterminer.

▶ Apprentissages visés

Objectifs généraux

Les objectifs généraux de ce cours sont de présenter les modèles théoriques et les fondements conceptuels du stress et de l'anxiété, tout en offrant une compréhension approfondie de la recherche et de l'intervention clinique associées à ces concepts. À travers l'exploration des perspectives neurobiologiques, psychologiques et développementales, les étudiants pourront différencier l'expression normale et pathologique du stress et de l'anxiété. Ce cours vise également à préparer les étudiants à interpréter les connaissances scientifiques et à développer leur esprit critique.

Objectifs spécifiques

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

- ▶ Expliquer les processus neurobiologiques, psychologiques et comportementaux associés au stress et à l'anxiété ;
- ▶ Expliquer les différents facteurs individuels, développementaux et contextuels pouvant influencer le stress et l'anxiété ;
- ▶ Différencier des expressions normales et pathologiques du stress et de l'anxiété ;
- ▶ Distinguer les différents troubles anxieux et ceux liés aux traumatismes et au stress ;
- ▶ Identifier et comparer les différentes approches d'intervention ;
- ▶ Créer et utiliser un ensemble personnalisé de stratégies d'autosoins pour gérer et s'adapter au stress et à l'anxiété.

Méthodes pédagogiques utilisées

Les cours sont offerts sous la forme d'exposés interactifs avec support visuel et médiatique (PowerPoint, vidéos). Les personnes étudiantes seront invitées à participer à des discussions de groupe, à effectuer des lectures critiques d'articles scientifiques et à analyser des vignettes cliniques illustrant des cas pratiques. Une partie essentielle de l'apprentissage consistera à réaliser un travail réflexif où chaque étudiant créera un coffre d'autosoins personnalisé, fondé sur des stratégies de gestion du stress et de l'anxiété validées par des données probantes. Cette approche intégrative vise à renforcer à la fois les connaissances théoriques et les compétences pratiques des étudiants.

Plan de cours

► Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travail personnel
Cours 1 2025-01-13	Introduction et histoire du stress	Présentation du plan de cours Activité brise-glace Présentation magistrale	
Cours 2 2025-01-20	Bases neurobiologiques du stress	Présentation magistrale	
Cours 3 2025-01-27	Le stress, le cerveau et les processus cognitifs	Présentation magistrale	
Cours 4 2025-02-03	Facteurs culturels et environnementaux	Présentation magistrale	
Cours 5 2025-02-10	Quiz en classe Le stress chronique	Quiz en classe (2.5%) Présentation magistrale	
Cours 6 2025-02-17	Stress aigu et le stress traumatique	Présentation magistrale	
Examen de mi-session 2025-02-24	Examen de mi-session	Examen en présentiel (40%)	
Semaine de relâche 2025-03-03	Semaine de relâche	Pas de cours	
Cours 7 2025-03-10	Introduction à l'anxiété	Présentation magistrale	
Cours 8 2025-03-17	Modèles théoriques et cliniques de l'anxiété	Présentation magistrale	
Cours 9 2025-03-24	Anxiété pathologique et troubles associés 1	Présentation magistrale	

Plan de cours

Cours 10 2025-03-31	Quiz en classe Anxiété pathologique et troubles associés 2	Quiz en classe (2.5%) Présentation magistrale	
Cours 11 2025-04-07	Développement et facteurs de l'anxiété	Présentation magistrale	Remise du travail en ligne sur Studium avant le 7 avril 2025 à 11 :59pm
Cours 12 2025-04-14	Prévention, interventions et traitements	Présentation magistrale	
Examen de fin de session 2025-04-28	Examen de fin de session	Examen en présentiel (45%)	

* Le 18 et le 21 avril sont des jours fériés.

► Évaluations

Moyen	Critères d'évaluation sommaires	Date de remise	Pondération
Quiz en classe	Évaluation de la matière des cours 1 à 4. 10 questions à choix multiples.	2025-02-10	2.5%
Examen en classe	Évaluation de la matière des cours 1 à 6. Questions à choix multiples et réponses à court développement.	2025-02-24	40%
Quiz en classe	Évaluation de la matière des cours 7 à 9. 10 questions à choix multiples.	2025-03-31	2.5%
Examen en classe	Évaluation de la matière des cours 7 à 11. Questions à choix multiples et réponses à court développement.	2025-04-28	45%
Remise de travail en ligne	Travail écrit individuel qui consistera à créer un coffre d'autosoins personnalisé en fonction des théories et techniques vues en classe. <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchir de manière introspective aux méthodes apprises en classe • Faire le lien entre des concepts théoriques et des stratégies appliquées • Favoriser la recherche d'information pertinente dans la littérature scientifique • Respect des consignes 	2025-04-07	10%

Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux	Le dépôt du travail sera uniquement sur Studium. En cas de problème technique avec la plateforme, les travaux peuvent être soumis par courriel à la chargée de cours avant l'heure limite de dépôt .
Matériel autorisé aux examens	Aucun matériel est autorisé aux examens.

► Ressources

Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Plan de cours

Documents	Il n'y a aucun ouvrage obligatoire. Les diapositives seront déposées sur Studium 24h avant le début de chaque cours.
Ouvrages en réserve à la bibliothèque	Aucun.
Équipement (matériel)	Aucun.

Ressources complémentaires

Documents	<p>Fink, G. (Ed.). (2016). <i>Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior</i>. Elsevier Academic Press.</p> <p>Harkness, K. L., & Hayden, E. P. (Eds.). (2020). <i>The Oxford handbook of stress and mental health</i>. Oxford University Press. doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190681777.001.0001</p> <p>Lupien, S. (2023). <i>Stress au travail vs le stress du travail</i>. Éditions Va Savoir.</p> <p>Rachman, S., & Rachman, S.J. (2019). <i>Anxiety</i> (4th ed.). Psychology Press. doi.org/10.4324/9780429458958</p>
Sites Internet	Plusieurs références vers des sites internet seront offertes 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>

Plan de cours

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 Synchro, ces dernières ont préséance. Accédez à Synchro 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 concernant les évaluations

Absence à un examen La personne étudiante qui s'absente à un examen/quiz doit présenter une pièce justificative dûment datée et signée (p. ex. billet médical) **dans les sept jours suivant l'absence** via le formulaire CHE_Absence_Evaluation dans Synchro.

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 même type. Dans le cas d'une absence à un examen **final**, la personne étudiante devra obligatoirement se soumettre à un examen différé.

Une absence non-justifiée à un examen intra ou final emmène la note de zéro (0) à cette évaluation, sans possibilité de reprise ou de modification de la pondération des autres évaluations.

IMPORTANT : Les personnes enseignantes ne sont en aucun cas autorisé(e)s à accorder des délais, des modifications de pondération ou tout autre accommodement à une personne étudiante pour une situation individuelle.

Retard pour la remise des travaux La personne étudiante 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 de calendrier. Par exemple, deux jours de retard entraînent le retrait de 6 points si la note maximale est de 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 zéro (0) pour le travail.

IMPORTANT : Les personnes enseignantes ne sont en aucun cas autorisé.es à accorder des délais, des modifications de pondération ou tout autre accommodement à une personne étudiante pour une situation individuelle.

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 **Barème littéral** : Premier cycle : 50% (D) et Cycles supérieurs : 60% (C)
Barème succès ou échec (S/E) : À noter que l'étudiant(e) doit être en succès dans chacune des modalités d'évaluation prévue au plan de cours. Ceci est applicable à tous les cycles d'études.
(*) Voir barème de notation à la fin du présent document.

Plan de cours

Dates importantes

Modification de l'inscription 2025-01-23

Date limite d'abandon 2025-03-14

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.

Soutien aux étudiants en situation de handicap (SESH)

Mesures

d'accommodement

- **SESH (accorder des accommodements)** : <https://vieetudiante.umontreal.ca/soutien-etudes/mesures-accommodement/rendez-vous-personne-situation-handicap>
- **SAFIRE (gestion des examens)** : <https://safire.umontreal.ca/reussite-et-ressources/mesures-daccommodement-aux-examens-pour-les-etudiants-en-situation-de-handicap/>

IMPORTANT : Une fois que les accommodements ont été accordés par le ou la conseiller(ère) du SESH, il est de la responsabilité de la personne étudiante de faire sa demande pour l'application des accommodements pour les examens auprès du SAFIRE. Si vous communiquez vos demandes concernant un examen à votre conseiller(ère) du SESH, à votre enseignant(e), ou au Département de psychologie, **l'information ne sera pas transmise au SAFIRE**. Le cas échéant, aucune modalité de compensation ne sera accordée à la personne étudiante.

Le formulaire de demande en ligne doit être rempli au moins **21 jours** avant la date de l'examen. Il est **FORTEMENT** recommandé de faire votre demande pour tous vos examens dès le début de la session lorsque vos inscriptions aux cours sont définitives. Tout retard entraînera le refus de la demande.

**** AUCUN accommodement ne pourra être pris auprès de l'enseignant(e) ou du Département de psychologie ****

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), la personne enseignante peut, pour des raisons jugées valables, permettre l'enregistrement d'une ou de plusieurs séance(s) de son cours.

L'étudiant(e) est alors responsable de faire l'enregistrement, ou de faire faire l'enregistrement par un pair désigné.

Des modalités concernant l'utilisation du matériel enregistré sont convenues avec l'enseignant(e), notamment en ce qui concerne la confidentialité, la durée de conservation et la destruction des enregistrements.

Plan de 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>

Aide en français <https://francais.umontreal.ca/soutiller-en-francais/guides-et-outils-pratiques/>

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/>

Plan de cours

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.

Premier cycle	Résultat final en pourcentage (%)	Notation		Cycles supérieurs
		Lettre	Points	
Excellent	90-100	A+	4,3	Excellent
	85-89	A	4,0	
	80-84	A-	3,7	
Très bon	77-79	B+	3,3	Bon
	73-76	B	3,0	
	70-72	B-	2,7	
Bon	65-69	C+	2,3	Passable
	60-64	C	2,0	
	57-59	C-	1,7	
Passable	54-56	D+	1,3	Échec
	50-53	D	1,0	
Faible (échec)	35-49	E	0,5	
Nul (échec)	0-34	F	0	

Standardisation des notes au premier cycle

Au premier cycle, dans les cours comptant au moins 30 étudiants, la moyenne finale de groupe doit se situer entre 65% (2,30 ou C+) et 79% (3,65 ou B+) inclusivement, une fois le barème de conversion appliqué. 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.

Si toutefois la distribution des notes s'éloignait trop de la courbe normale, ou si la correction ci-dessus était trop importante, d'autres mesures de correction pourraient être appliquées afin que la mise en rang des étudiants soit appropriée. Par exemple, l'enseignant(e) *peut* décider de retirer d'une évaluation les questions ayant été manquées ou réussies par 90% des étudiant(e)s ou plus, puisque la validité des questions pourrait alors être mise en cause.

Barème Succès ou Échec (S/E)

À tous les cycles d'études, pour tous les cours et stages dont le barème de notation est Succès (S) ou Échec (E), l'étudiant(e) doit être en succès dans chacune des modalités d'évaluation prévue au plan de cours.