

## ► Informations générales

### Cours

<b>Sigle et section</b>	<b>PSY3036-H</b>
<b>Titre long</b>	<b>Hormones, stress et comportements</b>
<b>Nombre de crédits</b>	<b>3</b>
<b>Trimestre et année</b>	Hiver 2025
<b>Horaire</b>	Lundi 8h30 à 11h30 ** Vous trouverez le local dans votre Centre étudiant ou dans votre Centre corps professoral
<b>Mode de formation</b>	En présentiel
<b>Site StudiUM</b>	Oui
<b>Description courte et préalables disponibles ici :</b> <a href="https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/">https://admission.umontreal.ca/repertoire-des-cours/</a>	

### Personne enseignante

<b>Nom et titre</b>	Sandrine Charbonneau
<b>Coordonnées</b>	<a href="mailto:sandrine.charbonneau.2@umontreal.ca">sandrine.charbonneau.2@umontreal.ca</a>
<b>Disponibilités</b>	Disponibilités après le cours en présentiel ; Prévoir un délai de 48h pour une réponse par courriel, du lundi au vendredi uniquement

### Auxiliaire d'enseignement

<b>Nom</b>	Thomas Mercier
<b>Coordonnées</b>	<a href="mailto:thomas.mercier.1@umontreal.ca">thomas.mercier.1@umontreal.ca</a>
<b>Disponibilités</b>	Présence aux cours afin de répondre aux questions Possibilités de prendre rendez-vous – écrire un courriel pour déterminer le moment

## ► Apprentissages visés

### Objectifs généraux

Le cours « Hormones, stress et comportement » a pour objectif d'introduire l'étudiant.e à la psychoneuroendocrinologie, un domaine d'étude qui concerne le cerveau, les hormones et les comportements. L'objectif principal de ce cours est d'amener les étudiants.es à avoir des connaissances de base sur les effets des hormones sur le cerveau. Le second objectif est de développer une pensée critique sur les nombreuses découvertes liées aux effets des hormones sur les comportements. Plusieurs grandes thématiques et questions seront abordées dans le cours telles que : Est-ce que le stress nuit à la mémoire ? Quel est l'effet du stress sur la performance ? Quels sont les effets de la pilule contraceptive sur le cerveau ? La testostérone augmente-t-elle vraiment l'agressivité ?

### Objectifs spécifiques

Le cours est divisé en deux parties. La première partie porte sur les connaissances générales en psychoneuroendocrinologie. Les étudiants apprendront le fonctionnement des hormones dans le corps, les différents types d'hormones et surtout comment elles interagissent entre elles via des mécanismes de régulation. La deuxième partie du cours touche davantage aux effets des hormones sur divers types de comportements. Les étudiants devront utiliser les connaissances apprises dans la première partie pour comprendre par exemple, le lien entre le stress et la mémoire ou encore l'effet du stress sur le développement de l'enfant. Des ateliers d'intégration de la matière seront effectués en classe.

### Compétences développées

À la fin du cours, l'étudiant(e) devrait être apte à 1) distinguer les différents types d'hormones ; 2) décrire l'impact des hormones sur le cerveau ; 3) démontrer une connaissance de base concernant l'impact des hormones sur le comportement humain ; 4) faire une analyse critique de résultats de recherche démontrant un impact des hormones sur le comportement.

### Méthodes pédagogiques utilisées

Les méthodes pédagogiques du cours se basent majoritairement sur l'enseignement stratégique. L'enseignante effectue un enseignement magistral interactif. Il y a aussi des pauses de 10 minutes pour favoriser l'engagement. Les étudiants.es sont invités.es à participer et à fournir des hypothèses sur divers phénomènes liés à la psychoneuroendocrinologie. Ils devront aussi réfléchir sur des études de cas et faire preuve d'esprit critique lors d'ateliers en classe.

**\*Note importante :** La propriété intellectuelle de la majorité de ce cours revient à Sonia Lupien (Ph.D.), professeure titulaire au Département de psychologie et au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal.

# Plan de cours

## ► Calendrier

Séances et dates	Thème	Contenus	Évaluations	Lectures (non-obligatoires)
<b>Cours 1</b> 2025-01-13	Les bases de la neuroendocrinologie	<b>Présentation du cours</b> Introduction du cours, perspective historique et classification des messagers chimiques	_____	Chapitres 1 de Brown (disponible en version numérique sur StudiuM)
<b>Cours 2</b> 2025-01-20		<b>Les glandes endocrines et leurs hormones</b> La glande pituitaire et ses hormones, les hormones hypothalamiques ainsi que les hormones des différentes glandes	_____	Chapitres 2, 3, 4 de Brown (disponible en version numérique sur StudiuM)
<b>Cours 3</b> 2025-01-27	La régulation hormonale	<b>Principes de base de régulation hormonale</b> Synthèse, stockage, transport et désactivation des hormones Principes de base de régulation avec les récepteurs hormonaux	_____	_____
<b>Cours 4</b> 2025-02-03		<b>Rétroaction négative des axes</b> Mesure et régulation des niveaux d'hormones dans le sang à différentes temporalités (aigus, à court-terme et à long-terme)	_____	Chapitres 8 de Brown (disponible en version numérique sur StudiuM)
<b>Cours 5</b> 2025-02-10		<b>Méthodologie de base en psychoneuroendocrinologie</b> Mesures d'échantillonnage et méthodes pour tester des hypothèses + Rythme biologiques (circadien, saisonnier, sommeil)	Atelier #1 « <i>Esprit critique</i> » <b>2 %</b>	_____
<b>Cours 6</b> 2025-02-17	Hormones de stress et comportements (partie 1)	<b>Le stress : mythes et réalités</b> La définition scientifique et populaire du stress, les différents types de stressseurs, mesures de stress, contagion de stress	Atelier #2 « <i>Esprit critique</i> » <b>2 %</b>	_____
2025-02-24		<b>Examen intra (Cours 1 à 6)</b>	<b>40 %</b>	_____
2025-02-03		<b>Semaine de lecture</b>	_____	_____

# Plan de cours

<b>Cours 7</b> 2025-03-10	Hormones de stress et comportements (partie 2)	<b>Stress et anxiété</b> La différence entre stress et anxiété, préconceptions de stress et le lien avec la réponse de stress, discussions sur des enjeux contemporains sur l'anxiété en milieu scolaire *Conférence à confirmer durant la session : Audrey-Ann Journault (Ph.D.)	Atelier #3 « <i>Esprit critique</i> » <b>2 %</b>	_____
<b>Cours 8</b> 2025-03-17	Hormones, émotions et mémoire	<b>Hormones, humeur et troubles de l'humeur</b> Variations endogènes et exogènes des hormones et leurs effets sur l'humeur (syndrome prémenstruel, pilule contraceptive, stéroïdes anabolisants) et troubles de l'humeur (dépression, trouble affectif saisonnier, etc.)	Atelier #4 « <i>Esprit critique</i> » <b>2 %</b>	_____
<b>Cours 9</b> 2025-03-24		<b>Hormones et comportements sexuels dimorphiques</b> Effet de l'environnement intra-utérin et dimorphisme sexuel Réactivité au stress chez les femmes et les hommes	_____	_____
<b>Cours 10</b> 2025-03-31		<b>Stress, émotions et mémoire</b> Effets aigus et chroniques du stress sur la mémoire, les différences selon les types de populations ainsi que les différents effets selon le moment de la journée	_____	_____
<b>Cours 11</b> 2025-04-07	Hormones et développement	<b>L'effet du stress sur le développement de l'enfant</b> Stress à différentes étapes du développement (gestationnel, prénatal, postnatal, enfance et adolescence)	_____	_____
<b>Cours 12</b> 2025-04-14		<b>Hormones de stress et résilience</b> Adversité précoce, Trouble de stress post-traumatique, résilience et comment apprivoiser le stress dans la vie de tous les jours	Atelier #5 « <i>Esprit critique</i> » <b>2 %</b>	_____
2025-04-21		Congé férié (Pâques)		_____
2025-04-28	_____	<b>Examen final (matière des cours 7 à 12)</b>	<b>50 %</b>	_____

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

## ► Évaluations

Moyen	Critères d'évaluation sommaires	Date de remise	Pondération
Examen en classe	<p><b>Examen intra (cours 1 à 6 inclusivement)</b></p> <p>1) 35 questions à choix multiples (35 points) 2) 3 questions à développement (15 points).</p> <p>Quatre questions à long développement (réponse maximale de une page) seront posées à l'étudiant : une de ces questions devra obligatoirement être répondue; l'étudiant devra aussi répondre à deux questions parmi trois questions facultatives.</p>	2025-02-24	40 %
Examen en classe	<p><b>Examen final portant (cours 7 à 12 inclusivement)</b></p> <p>Ce dernier se veut récapitulatif au sens où les notions apprises aux cours 1 à 6 sont nécessaires à la compréhension de la matière de l'examen final.</p> <p>Ceci dit, aucune question spécifique aux cours 1 à 6 ne sera posée.</p> <p>1) 45 questions à choix multiples (45 points) 2) Trois questions obligatoires à long développement (réponse maximale de une page; 15 points).</p>	2025-04-28	50 %
Quiz en classe	<p><b>Atelier « Esprit critique »</b></p> <p>Les étudiants seront amenés à réfléchir et à discuter en classe d'une problématique liée au domaine de la psychoneuroendocrinologie. L'objectif principal de ces ateliers est de développer un esprit critique, une compétence à acquérir dans ce cours.</p> <p><i>Déroulement</i> : La question est présentée en classe par l'enseignante. Les étudiants.es discutent de la question avec leurs collègues. Ensuite, de manière individuelle, chaque étudiant répond à la question sur StudiuM. La réponse attendue est environ de 250 mots. Ceux qui participent et écrivent une réponse pertinente en lien avec les thèmes du cours obtiennent 2% par atelier. Bien que l'activité se déroule en équipe, une réponse est attendue pour chaque étudiant sur StudiuM. L'enseignante fera ensuite un retour à la fin du cours à partir à des réponses des étudiants.es. Un temps est alloué en classe pour faire cette activité et donc, il n'y a rien à compléter après le cours. En cas d'absence, il n'y a pas de point alloué aux ateliers puisque ceux-ci favorisent les interactions en classe.</p>	<b>Voir le calendrier pour les dates précises (2% par atelier, 5 ateliers au courant de la session)</b>	10 %

# Plan de cours

## Consignes et règles pour les évaluations

Dépôt des travaux	N/A
Matériel autorisé aux examens	Aucun

## ► Ressources

### Ressources bibliographiques (ou autres) obligatoires

Documents	Les chapitres de Brown qui sont à l'étude seront déposés en version numérique sur Studium
Ouvrages en réserve à la bibliothèque	Aucun
Équipement (matériel)	Présentations Powerpoint qui seront mises à la disponibilité des étudiants sur Studium

### Ressources complémentaires

Documents	Les ressources complémentaires seront disponibles sur Studium
Sites Internet	Les site-web utiles seront présentés en classe et mis à disposition des étudiants.es.
Guides	N/A
Autres	N/A

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 entrainera 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.