

► Informations générales

Cours

Sigle et section PSY6936

Titre long Troubles du sommeil : dépistage et intervention

Nombre de crédits 3

Trimestre et année Hiver 2025

Horaire Mercredi 8h30 à 11h30

** Vous trouverez le local dans votre Centre étudiant ou dans votre Centre corps professoral

Mode de formation Hybride

Site StudiUM Oui

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

Personne enseignante

Nom et titre Nadia Gosselin, professeure titulaire, département de psychologie
Co-enseignant : Alex Desautels, professeur adjoint de clinique, département de neuroscience

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.

Auxiliaire d'enseignement

Nom Samantha Mombelli

Coordonnées samantha.mombelli@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.

▶ 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 spécifiques

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 et certaines séances sont entièrement en ligne (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.

Plan de cours

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

Plan de cours

► Calendrier

Séances et dates	Contenus	Activités/évaluations	Lectures et travail personnel
Cours 1 2025-01-08	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 2025-01-15	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 présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall.
Cours 3 2025-01-22	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, les professionnels de la santé et le grand public. Par Nadia Gosselin	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 4 2025-01-29	Insomnie – partie 1 Pathophysiologie, évaluation et intervention pharmacologique	À déterminer	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall

Plan de cours

Cours 5 2025-02-05	Insomnie – partie 2 Cas cliniques et intervention non pharmacologique	À déterminer	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 6 2025-02-12	Narcolepsie Définition, pathophysiologie, diagnostic et intervention	À déterminer	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 7 2025-02-19	Hypersomnie idiopathique Définition, pathophysiologie, diagnostic et intervention Par Samantha Mombelli, candidate au Ph.D. en sciences biomédicales.	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 8 2025-02-26	Troubles du sommeil dans un contexte de cancer Invitée : Caroline Arbour, professeure en sciences infirmières	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 9 2025-03-12	Apnées du sommeil Mécanismes, diagnostic et traitement Invitée : Dre Chantal Lafond, pneumologue	En présentiel de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 10 2025-03-19	Cauchemars, terreurs nocturnes et somnambulisme Invitée : Cloé Blancette-Carrière, candidate au Ph.D. en psychologie	À déterminer	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 11 2025-03-26	Troubles d’avance et délai de phase Invité : Dr Christophe Moderie	En ligne synchrone de 9h à 11h30	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall

Plan de cours

Cours 12 2025-04-02	Troubles du sommeil en pédopsychiatrie Invitée : à venir	À déterminer	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 13 2025-04-09	Troubles du mouvement liés au sommeil et parasomnies Trouble comportemental en sommeil paradoxal, bruxisme, syndrome des jambes sans repos et mouvements rythmiques	À déterminer	Capsules vidéo et lectures préalables dans Perusall
Cours 14 2025-04-16	Pas de cours – journée réservée aux examens		N.A.
Cours 15 2025-04-23	Pas de cours – journée réservée aux examens		N.A.

Plan de cours

▶ Évaluations

Moyen	Critères d'évaluation sommaires	Date de remise	Pondération
Remise de travail en ligne	Travail individuel. Quantité et qualité des interactions dans Perusall.	Les mardis à 22h00 avant chaque cours	20% 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	2025-02-28	35% 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	2025-04-16	35% du trimestre
Participation	Présence en classe ou sur zoom lorsque le cours est en ligne (0.5 points par jour de présence) et participation aux discussions (a posé au moins une question, 0.5 points par jour où il y a eu des interactions/questions)	2025-04-09	10% 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 et disponibles dans Perusall) : 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
Ouvrages en réserve à la bibliothèque	Non applicable
Équipement (matériel)	Non applicable

Ressources complémentaires

Documents	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
Sites Internet	Non applicable
Guides	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 (CIRRIIS). Disponible gratuitement en ligne : http://www.cirris.ulaval.ca/fr/insomnie-et-fatigue-apres-un-traumatisme-cranio-cerebral
Autres	Non applicable

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/>

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.