

Plan de cours

Session AUTOMNE 2024

Introduction à la psychologie

350-101-SH
(2-1-2)
1.66 unités

Programme : Sciences humaines

Groupes : 3109, 3110, 3111, 3112

Ce cours n'est pas préalable relatif ou absolu à aucun cours
et n'est pas un préalable relatif ou absolu à aucun cours.

Enseignant : Daniel Lambert

Local : 3-34-124

Pour me contacter, utilisez Mio dans Omnivox

Note de l'enseignant

J'ai choisi d'inclure à ce document une note personnelle que j'adresse à chacun de vous. Cette initiative provient du souhait que chacun de vous puisse vivre le plaisir que procure la réussite scolaire. Avec les années, j'ai constaté que certaines personnes étudiantes n'ont pas cette chance parce qu'ils vivent des difficultés personnelles (argent, santé physique ou mentale, etc.) ou scolaires (méthodes de travail, problèmes de français, etc.). J'ai fait le constat que bien souvent les échecs ne viennent pas tant de leurs difficultés mais plutôt de l'aide qu'elles n'osent pas demander. Je me permets donc, afin d'éviter des échecs inutiles, de vous inviter à prendre en considération les points suivants.

La date limite pour abandonner un cours est le 4 novembre. Après cette date, la mention E (échec) sera inscrite à votre bulletin.

Parlez de vos difficultés à une personne enseignante de votre choix. C'est notre devoir de vous aider et de vous diriger vers des ressources adéquates.

- **Aide à l'apprentissage:** (français écrit, en anglais, en littérature, en informatique ou encore pour de l'aide préparatoire à l'Épreuve uniforme de français (EUF) - Local 31-188 du pavillon 2 (dans le Centre des médias) - 819 564-6350, poste 5204.
- **Aide financière:** Local 2-52-116.
- **Aide psychosociale:** Local 5-22-133, téléphone au 819-564-6350, poste 5131.
- **Le Centre d'aide en sciences humaines** (local 34-134 au pavillon 3). Des personnes ressources sont disponibles afin de vous fournir une aide adéquate dans vos différents cours en sciences humaines.

Les problèmes personnels sont normaux mais exigent parfois une aide particulière lorsqu'ils nous rendent dysfonctionnels. Si vous jugez que votre état peut nuire à votre réussite scolaire, il pourrait être sain d'en aviser une personne enseignante et/ou de consulter le Service de psychologie où des professionnels sont disponibles pour vous soutenir dans vos difficultés.

Avec le souhait que votre succès soit à la hauteur de votre engagement.

Daniel Lambert

ON03 Expliquer les comportements humains et les processus mentaux dans une perspective psychologique.

Éléments de la compétence	Critères de performance	Contenu - activités d'apprentissage ¹
<p>1. <i>Reconnaître la spécificité de la psychologie.</i> (2 heures)</p>	<p>1.1. <i>Reconnaissance juste de l'objet d'étude de la psychologie.</i></p> <p>1.2. <i>Description appropriée de l'émergence de la psychologie dans les champs de la science et de l'intervention clinique.</i></p> <p>1.3. <i>Description pertinente des domaines de pratique courants en psychologie.</i></p>	<p>-Place de la psychologie parmi les autres sciences qui étudient l'être humain, notamment la distinction entre la psychologie et la psychiatrie.</p> <p>-Origines de la psychologie et les faits marquants de son histoire.</p> <p>-Secteurs de pratiques, par exemple : psychologie clinique, psychologie scolaire, neuropsychologie, psychologie du travail et des organisations, enseignement et recherche, psychologie de la santé, pratique psycholégale, psychologie sociale et communautaire, médiation familiale.</p>
<p>2. <i>Distinguer différentes méthodes de recherche utilisées en psychologie.</i> (3 heures)</p>	<p>2.1. <i>Reconnaissance juste des caractéristiques des différentes méthodes de recherche, dont la méthode expérimentale.</i></p> <p>2.2. <i>Association juste entre des méthodes de recherche abordées et divers objectifs de la psychologie.</i></p>	<p>-Étapes de la démarche scientifique.</p> <p>-Normes éthiques en recherche.</p> <p>-Distinction entre la recherche fondamentale (compréhension) et appliquée (intervention).</p> <p>-Distinction entre la causalité et la corrélation.</p> <p>-Distinction des principaux buts, par exemple: prédire, intervenir, décrire et expliquer.</p> <p>-Distinction entre la recherche expérimentale et non expérimentale (par exemple, étude de cas).</p> <p>- Distinction entre les différentes méthodes de collecte de données, par exemple : entrevue, questionnaire et observation.</p> <p>-Distinction des types de variables (indépendantes, dépendantes, contrôles)</p>

1. Parmi les contenus traités, le cours aborde des questions ou des exemples liés à des réalités québécoises OU souligne le développement et le rayonnement de la discipline dans un contexte québécois.

<p>4. <i>Caractériser des processus psychobiologiques, cognitifs et affectifs ainsi que des facteurs psychosociaux à la base de comportements humains et de processus mentaux.</i> (17 heures)</p>	<p>4.1. <i>Description juste de processus psychobiologiques, cognitifs et affectifs.</i> 4.2. <i>Description appropriée de liens ou d'interactions entre des processus abordés.</i> 4.3. <i>Reconnaissance juste de l'influence de facteurs psychosociaux sur les processus abordés.</i></p>	<p>-Description des processus liés aux thématiques suivantes : les bases biologiques du comportement et l'apprentissage. -Description des processus liés à un minimum de 4 thématiques parmi les suivantes : sensation, perception, intelligence, mémoire, motivation, stress, émotions, états de conscience, personnalité, traitements ou santé mentale. -Liens et interactions entre les processus ci-dessus. -Influence de facteurs psychosociaux sur les processus abordés ci-dessus, par exemple : les expériences de vie, la culture, la personnalité, les relations interpersonnelles, les facteurs socio-économiques, etc.</p>
<p>5. <i>Interpréter divers comportements humains et processus mentaux.</i> (17 heures)</p>	<p>5.1. <i>Choix de perspectives théoriques, de concepts ou de processus pertinents.</i> 5.2. <i>Mise en relation juste entre les perspectives théoriques, les concepts ou les processus sélectionnés et les comportements humains ou les processus mentaux.</i> 5.3. <i>Établissement juste de liens entre les savoirs psychologiques utilisés.</i></p>	<p>Exercices d'application permettant : -la sélection des perspectives théoriques, des concepts ou des processus appropriés en vue d'interpréter les réactions humaines; -l'analyse et l'explication des réactions humaines à l'aide des perspectives théoriques, des concepts ou des processus choisis; -les relations entre les concepts utilisés, les perspectives, les processus et les méthodes de recherche ou d'intervention appropriés.</p>

Note Préliminaire

Le cours d'Introduction à la psychologie est l'un des cours disciplinaires ministériels obligatoires dans le programme des Sciences humaines. Pour les personnes étudiantes inscrites en Sciences humaines, c'est une première occasion d'acquérir une vision des champs d'action théoriques et pratiques de la psychologie moderne : l'étude du comportement humain et des processus mentaux.

Ce cours, donné en première année, vous amènera à :

- Expliquer les comportements et processus mentaux en utilisant différents concepts de la psychologie.
- Développer une pensée plus rigoureuse et critique face aux comportements humains.

De plus, ce cours permettra à la personne étudiante de développer sa capacité d'analyse des réactions, des pensées, des émotions, des besoins et des motivations des

individus, afin de parfaire sa compréhension de la personne et des réalités humaines, dans une perspective psychologique.

Bien sûr, les compétences développées dans le cadre du cours permettront également de poursuivre des études universitaires dans plusieurs domaines, par exemple dans le domaine de la psychologie, des sciences de l'éducation et des sciences de l'administration.

Compétences transversales

Conformément aux indications de la grille de partage des responsabilités, ce cours porte une responsabilité particulière à l'égard de certaines MTI et considère les compétences transversales suivantes :

- Analyser, synthétiser et évaluer;
- Communiquer oralement et par écrit;
- Agir de façon autonome et responsable;
- Apprendre à apprendre.

Thèmes sensibles

Dans ce cours, afin de développer la compétence d'expliquer les comportements et les processus mentaux dans une perspective psychologique, nous nous pencherons sur différents cas RÉELS, tirés de forums de psychologie.

Certains des cas utilisés traitent de sujets qui peuvent être sensibles pour différentes personnes: violence conjugale, viol, homosexualité, intimidation, etc.

Il est donc possible que certaines personnes étudiantes ressentent un malaise dans ces cours, soit par les thèmes eux-mêmes ou par ma façon de les aborder. J'en suis conscient et je tiens tout de même à traiter de ces thèmes parce que je sais qu'ils peuvent être sources de souffrance pour certaines personnes étudiantes et que j'ai à coeur de vous offrir des outils pour soulager ces souffrances.

Je vous invite donc à me le signifier si certains thèmes abordés dans mon cours ou ma façon d'aborder ces thèmes vous heurtent. Je pourrai alors préciser ou nuancer davantage les choses. **Dans TOUS les cas, sachez que mon objectif n'est JAMAIS de vous bousculer, mais plutôt de vous outiller.**

Autre précision. **Mon cours N'EST PAS une thérapie.** L'objectif de mon cours est de vous permettre de développer votre compétence à expliquer les comportements humains et les processus mentaux dans une perspective psychologique. Sachez également qu'il s'agit d'un cours D'INTRODUCTION à la psychologie de niveau CÉGEP. Il est donc possible, surtout lorsque vous vivez ou avez déjà vécu la même problématique que le cas présenté dans un des cours, que vous trouviez l'analyse du cas trop rapide, voire peut-être même trop simpliste à votre goût. Si c'est le cas, sachez que mon but n'est JAMAIS de minimiser la souffrance de quiconque et rappelez-vous que le cours N'EST PAS une thérapie et reste un cours d'introduction. Il se peut donc très bien que le cas en question soit plus complexe

et que je l'aie simplifié pour le rendre plus accessible dans le temps dont nous disposons pour en traiter.

ÉPREUVE SYNTHÈSE DU PROGRAMME

- À la fin de votre parcours au Cégep, vous aurez un cours intégrateur qui comportera une épreuve synthèse du programme.
- Cette épreuve synthèse regroupe trois évaluations individuelles qui attestent non seulement de la réussite du cours, mais aussi de celle du programme.
- Elle démontre la contribution des formations spécifique et générale à la formation collégiale de la personne étudiante.
- L'épreuve synthèse constitue une des conditions d'obtention du diplôme d'études collégiales.
- Il est essentiel de conserver l'ensemble du matériel des cours et des évaluations réalisées durant la formation collégiale afin de répondre aux exigences de l'épreuve synthèse de programme.

Méthodes Pédagogiques

-Travail hebdomadaire personnel (en ligne)

1. Chaque lundi, vous aurez accès à un plan de travail précis pour la semaine. Vous trouverez ce plan sur le site du cours: <https://www.lecoleenligne.com/>
2. Ce plan de travail vous amènera à écouter chaque semaine, AVANT LE COURS, de courtes vidéos qui vous expliquent les concepts importants de chaque chapitre.
3. Sur le même site, vous trouverez différents exercices FORMATIFS **ESSENTIELS** à votre réussite.

Selon mon expérience, toute personne étudiante n'ayant pas réalisé ce travail hebdomadaire, risque de se placer dans une situation d'échec.

Plateformes utilisées dans le cours

LÉA	<ul style="list-style-type: none">● Pour consulter le plan de cours.● Pour remettre vos travaux.
MIO	<ul style="list-style-type: none">● Pour communiquer avec moi.
Site du cours	www.lecoleenligne.com <ul style="list-style-type: none">● Pour consulter les plans de travail chaque semaine.● Pour consulter toutes les vidéos de contenus théoriques.● Pour avoir accès aux différents exercices formatifs.

Vidéos explicatives présentant les outils informatiques utilisés pour le cours

OMNIVOX (<https://youtu.be/q4tUp0DjJA8>),

Office 365 (<https://youtu.be/1EvvN67WcYE>)

OneDrive (<https://www.youtube.com/watch?v=7owqRzYitkA>)

Organiser son TEAMS (<https://www.youtube.com/watch?v=28fY-SjY-SY>)

Planifier une rencontre TEAMS (<https://www.youtube.com/watch?v=vWbgLS4syXM>)

Activités en classe

Les activités en classe ont pour principaux objectifs :

1. **D'APPLIQUER** à des cas réels tirés de forum de psychologie, les concepts expliqués dans les vidéos du cours que vous devez avoir écoutés AVANT le cours.
2. De répondre à vos **questions** et
3. D'offrir de l'information utile et une supervision adéquate pour vos travaux d'équipe.

Encadrement

- Chaque cours, les personnes étudiantes seront encouragées à poser leurs questions et toutes les questions seront répondues.
- Certaines périodes sont également prévues dans la session pour superviser différents travaux.
- Toute personne étudiante nécessitant une aide qui va au-delà du cours en classe pourra prendre un rendez-vous avec moi en m'écrivant un MIO.

Évaluations

Les évaluations formatives et sommatives vérifieront l'atteinte de la compétence : **Expliquer les comportements humains et les processus mentaux dans une perspective psychologique**. Elles seront constituées de mises en situation et d'études de cas qui viseront à vérifier votre capacité à transférer vos apprentissages dans des contextes variés et significatifs.

Évaluations formatives

Elles se feront de manière continue tout au long de la session, à chaque cours. Chacune de ces évaluations sera accompagnée d'une rétroaction. De plus, je répondrai chaque semaine à vos questions.

Il va sans dire que pour permettre des évaluations formatives de qualité, vous devrez vous engager et participer activement à votre processus d'apprentissage en effectuant votre travail hebdomadaire AVANT chacun des cours, en assistant aux cours et en posant vos questions.

Évaluations sommatives :

<p>Minitests - Études de cas</p> <p>Objectif d'évaluation Ces évaluations évaluent les compétences 3 et 4.</p> <p>Modalité De façon individuelle, en classe, vous devrez expliquer différents comportements / processus mentaux en utilisant un nombre imposé de concepts de psychologie. Vous disposerez de vos notes de cours personnelles pour réaliser ce travail.</p> <p>Rétroaction : Différentes études de cas formatives seront réalisées en classe. Les études de cas corrigées seront remises aux personnes étudiantes.</p> <p>CRITÈRES GÉNÉRAUX DE CORRECTION</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisation adéquate des concepts pertinents pour expliquer les comportements ou processus mentaux.• Utilisation adéquate du vocabulaire propre à la psychologie.	<p>5 x 5 pts 25 points</p>
---	---------------------------------------

Travail de session

Objectif d'évaluation :

Cette évaluation évalue les compétences 3, 4 et 5.

Dans le cadre de ce travail, vous allez pouvoir utiliser différents concepts de PSYCHOLOGIE pour non seulement AMÉLIORER un aspect de votre vie, mais CONTRIBUER à améliorer la vie des AUTRES!

Modalité

En ÉQUIPE de 3 à 5 personnes.

Chaque équipe poursuivra le même objectif. Dans un premier temps, vous produirez un **plan d'action** pour atteindre votre objectif. Vous partagerez ensuite votre parcours pour atteindre cet objectif.

Finalement, vous choisirez un cas tiré d'un forum de psychologie qui pourrait bénéficier du même objectif que vous et vous expliquerez différents comportements / processus mentaux de la personne du cas en utilisant 30 concepts de psychologie.

Il est à noter que chaque membre de l'équipe est responsable du travail des autres membres, c'est-à-dire qu'une fois le travail remis, je prendrai pour acquis que tous les membres l'ont consulté et sont d'accord avec les réponses qui y figurent.

Ceci veut donc dire que tous les membres de l'équipe obtiendront la même note. Ceci dit, notez que je me réserve le droit, à titre d'enseignant, d'enlever des points aux personnes étudiantes qui ne feraient pas leur travail adéquatement.

Rétroaction

- Vous aurez accès à un document détaillé décrivant ce travail.
- Les grilles de correction et les travaux corrigés seront remis aux personnes étudiantes via LÉA.

CRITÈRES GÉNÉRAUX DE CORRECTION

- Présence de toutes les sections demandées.
- Choix de concepts pertinents pour expliquer les comportements ou les processus mentaux du cas choisi.
- Utilisation adéquate du vocabulaire propre à la psychologie.

30 points

Exposé oral

Objectif d'évaluation

Cette évaluation évalue la compétence 3, 4 et 5.

Modalité

En équipe de 3-5 personnes

VOLET #1 (5 points): Vous présenterez la démarche que vous avez suivie pour progresser vers l'objectif que vous vous êtes donné en début de session.

VOLET #2 (5 points): Vous utiliserez 10 concepts tirées de 3 approches de psychologie différentes pour expliquer votre démarche.

Rétroaction

- Une feuille détaillée vous sera donnée en temps opportun.
- Une rétroaction sera donnée aux personnes étudiantes qui en feront la demande.

CRITÈRES GÉNÉRAUX DE CORRECTION

- Présence de tous les points demandés.
- Liens pertinents avec des concepts de psychologie
- Respect du temps alloué.

10 points

<p>Examen final (synthèse)</p> <p>Objectif d'évaluation Cette évaluation évalue les compétences 1 à 5.</p> <p>Modalité</p> <ul style="list-style-type: none"> • De façon individuelle, en classe, vous devrez, en utilisant différents concepts de psychologie, expliquer les comportements / processus mentaux d'un cas tiré d'un forum de psychologie que je vous imposerai. • Un examen formatif aura été discuté la semaine précédant l'examen. • Pour compléter cet examen, vous disposerez de deux feuilles recto-verso de notes de cours que vous aurez vous-mêmes écrites. • L'accès à un volume théorique de psychologie sera interdit, ainsi que l'accès aux différentes évaluations formatives. <p>Rétroaction Les examens corrigés pourront être consultés par les personnes étudiantes qui en feront la demande.</p> <p>CRITÈRES GÉNÉRAUX DE CORRECTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choix de concepts pertinents pour expliquer les comportements ou processus mentaux. • Liens pertinents avec des concepts de psychologie. • Utilisation adéquate du vocabulaire propre à la psychologie. 	<p>35 points</p>
<p>TOTAL</p>	<p>100 points</p>

La tâche exigée par l'évaluation finale est authentique, complexe et signifiante

Elle est authentique car la personne étudiante doit s'intéresser aux comportements et aux processus mentaux d'une personne réelle.

Cette tâche est complexe parce qu'elle demande à la personne étudiante de réaliser différentes opérations : comprendre l'ensemble de la matière, « circuler » efficacement dans l'ensemble des notions, discerner dans toutes les connaissances assimilées les éléments pertinents qui peuvent expliquer la situation, identifier et appliquer des stratégies pour transiger de façon efficace avec la situation.

Enfin, elle est signifiante parce qu'elle permet à la personne étudiante d'utiliser plusieurs ressources acquises dans le cours, des notions portant sur des thèmes précis comme la motivation, la perception, l'intelligence que des notions associées aux grandes approches en psychologie comme la psychanalyse, le behaviorisme et l'humanisme.

Les critères de performance du plan cadre sont en lien avec les critères généraux de l'évaluation synthèse

La tâche ne comportant qu'une seule composante, soit celle d'identifier les concepts pertinents dans l'explication du comportement humain, 100% des points y sont donc alloués.

Rétroaction

Chaque personne étudiante peut en tout temps prendre rendez-vous avec moi pour obtenir une rétroaction concernant l'une ou l'autre des évaluations de mon cours. De plus, une période de rétroaction sur le déroulement du cours est prévue à la mi-session.

Règles de fonctionnement

À titre de personne étudiante à temps plein au cégep, je considère que **votre emploi principal est celui d'être étudiant-e** et que je suis votre patron en ce qui a trait à vos études dans mon cours. À ce titre, je m'attends à ce que vous preniez mon cours et votre réussite au moins aussi au sérieux que votre emploi rémunéré en argent.

- Votre paye dans mon cours? Votre réussite, un pas de plus vers « votre domaine ».
- Votre tâche? Faire tout ce que vous pouvez pour réussir.
- La mienne? Vous offrir un enseignement de qualité ainsi qu'un lieu propice aux apprentissages.

Comme le mentionne le code de cours (2-1-2), il est estimé que deux heures de travail personnel sont requises, en dehors des cours, pour favoriser votre réussite. Ces heures de travail servent à préparer vos cours, étudier ou réaliser vos travaux par exemple.

À titre d'exemple, si vous avez 7 cours de 3 heures chacun et que chacun de ces cours demandent aussi 2 heures de travail personnel à la maison, vous passerez donc 21 heures par semaine en classe (7 cours x 3 heures) + 14 heures par semaine de travail à la maison (7 cours x 2 heures) pour un total de 35 heures par semaine, ce qui est en soi, un nombre d'heures typique d'un travail à TEMPS PLEIN.

Vous pouvez bien entendu ajouter à ceci un travail à temps partiel. Je suis très conscient que certain-es d'entre vous n'ont pas vraiment le choix de travailler à l'extérieur pour arriver à tout payer et ainsi pouvoir obtenir un diplôme d'études supérieures. Ceci dit, je vous invite à garder en tête que si vous êtes à temps plein au Cégep, votre travail de personne étudiante est déjà l'équivalent d'un travail à TEMPS PLEIN.

- Vous êtes au cégep pour bientôt travailler dans « votre domaine »?
- Vous devez travailler pour payer vos études?
- Alors attention de ne pas trop négliger vos études pour offrir plus d'heures à votre patron car alors, vous risquez d'échouer différents cours et de devoir travailler encore plus longtemps dans votre boutique par exemple.

Rappelez-vous que vos études vous mèneront probablement plus vite à « votre domaine » que les heures que vous donnez à votre patron.

Comportement en cours

Je me réserve le droit d'exclure de ma classe toute personne étudiante qui, par ses comportements, dérange le fonctionnement du groupe. Rappelez-vous, je suis votre employeur...

Présence aux cours

Bien que vous soyez libre d'assister ou non aux cours (en présence et en ligne), sachez que votre présence active est souvent un élément **CRUCIAL** de votre réussite.

Il va de soi également que, suite à une absence non justifiée, vous serez responsable d'aller chercher, auprès d'un collègue, l'information que vous aurez manquée ainsi que les feuilles distribuées. De même, si le ou les cours manqués sans justification comportent des évaluations, la note de 0 vous sera attribuée, sans possibilité de reprise.

Absence aux évaluations

Une absence à l'évaluation entraînera la note « 0 » à moins d'une situation exceptionnelle ou d'une entente avec l'enseignant.

Mesures exceptionnelles

Pour toute entente particulière concernant la remise d'un travail ou la passation d'un examen, vous devrez **D'ABORD** en discuter avec moi et ce, le plus tôt possible **AVANT** un événement prévu (ex. : compétition) ou le plus tôt possible suite à un événement imprévu (maladie, décès, accident, etc.). Il est à noter que je me réserve le droit d'accepter ou non un délai dans la remise d'un travail ou la passation d'un examen.

Échecs

Il n'y aura **AUCUNE REPRISE POSSIBLE** pour les examens ou travaux échoués.

Travaux

Les travaux écrits seront remis via LEA à une date programmée dont vous serez informé par LÉA (vous retrouvez également ces dates dans l'échéancier du plan de cours). Tous les travaux seront remis en format WORD. Aucun travail ne sera accepté par courriel ou MIO.

Il est à noter qu'en tout temps, vous êtes **RESPONSABLE** de la remise de vos documents et qu'en aucun temps je n'aurai à assumer les oublis ou encore les bris d'ordinateur ou autre. En l'occurrence, il vous est fortement suggéré de remettre votre travail **AVANT** la fin de l'échéance, ceci de façon pouvoir répondre à tout imprévu. Il est également suggéré de **TOUJOURS** conserver une copie de votre travail.

Retard

Une fois le temps programmé dans Omnivox dépassé, tout travail non remis sera considéré en retard.

Pour tout travail en retard, vous serez pénalisé de 10 % par jour de retard jusqu'à 7 jours consécutifs de retard. Après 7 jours, la note de « 0 » vous sera automatiquement octroyée.

Qualité du français

Un travail comportant un trop grand nombre de fautes de français vous sera remis pour correction. La politique de retard sera alors appliquée.

Politique du français - Département De Psychologie

En accord avec la PIEA du CEGEP de Sherbrooke, le professeur doit tenir compte de la qualité du français dans les évaluations. Pour tout travail réalisé à la maison et donc pour lequel vous avez les outils nécessaires pour vous assurer un français de bonne qualité, j'enlèverai jusqu'à 10% de la note de ce dit travail pour des erreurs de conjugaison ou d'orthographe.

Plagiat

Tout plagiat, tentative de plagiat ou coopération à un plagiat entraînera AUTOMATIQUEMENT ET SANS DISCUSSION la note « 0 ». Cette règle concerne les examens et les travaux. De même, toute tentative de générer des contenus à l'aide d'une intelligence artificielle (ChatGPT ou autre), sera considéré comme un plagiat et traité comme tel.

Médiagraphie Volumes

DIONNE, B., (2013) *Pour réussir : guide méthodologique pour l'étude et la recherche*, (6^e éd.), Chenelière Éducation.

GRONDIN, S. (2018) *Psychologie de la perception*, (2^e éd.), Presses de l'université Laval.

GODEFROID, J. (2008) *Psychologie : science humaine et science cognitive*, (2^e éd.), De Boeck.

HAMEL, S. (2022) *Le Ti-pou d'Amérique : mieux le comprendre pour mieux intervenir*, St-Jean.

HUFFMAN, K., DODWELL, K. et Sanderson, C. (2019) *Psychologie en direct*, (5^e éd.), Modulo.

HERGENHAHN, B. R. et HENLEY, T. B. (2016) *Introduction à l'histoire de la psychologie*, (2^e éd.), Modulo.

LUPIEN, S. (2020) *Par amour du stress*, (2^e éd.), Éditions Va Savoir.

PLOTNIK, R. (2007) *Introduction à la psychologie*, (2^e éd.), Chenelière Éducation.

RATHUS, S. (2011) *Initiation à la psychologie*, (5^e éd.), Modulo.

MYERS, D. G. et DeWall, C. N. (2016) *Psychologie*, (11^e éd.), Lavoisier.

PARENT, G. et Cloutier, P. (2022) *Initiation à la psychologie*, (4^e éd.), Chenelière éducation.

TAVRIS, C. et Wade, C. (2014) *Introduction à la psychologie : les grandes perspectives*, (3^e éd.), ERPI.

VALLERAND, R. J. (dir.). (2006) *Les fondements de la psychologie sociale*, (2^e éd.), Gaëtan Morin

WOOD, S. E., Wood, E. G. et Boyd, D. (2021) *L'univers de la psychologie*, (3^e éd.) ERPI.

Sites web :

Centre d'étude sur le stress humain (<https://humanstress.ca>)

Cerveau à tous les niveaux (<https://lecerveau.mcgill.ca>)

Échéancier L'enseignant se réserve le droit de modifier l'échéancier au besoin. Si changement il y avait, les personnes étudiantes en seraient informées durant les cours. De même, il est possible que nous devions utiliser la semaine 16 pour reprendre un cours qui n'aurait pu avoir lieu. Vous devez donc rester disponibles jusqu'à la fin de la session prévue par le Cégep.

SEMAINES	CONTENU, ACTIVITÉS	ÉVALUATIONS
1) 19-23 A	Présentation du plan de cours et fonctionnement du cours Comment le cours va VOUS aider - #2 Comment le cours va aider les AUTRES	
2) 26-30 A	L'approche BEHAVIORISTE et le bonheur A. Application des concepts de la semaine à un cas D'ANXIÉTÉ SOCIALE (JIA) B. Comment développer de bonnes habitudes et se débarrasser de nos mauvaises pour atteindre nos objectifs. C. Comment formuler un bon plan d'actions. Travail de session: Remise de l'objectif - Début plan 30 jours MINITEST C OPÉRANT	2.5pts
3) 3-6 S	La MOTIVATION et le bonheur A. Application des concepts de la semaine au cas du MUSICIEN sans le sous B. Comment rester motivé malgré les obstacles C. Comment prendre de meilleures décisions Travail de session: Remise de la cause, motivation 7 pourquoi, marqueurs de réussite, importance des petits pas pour la motivation (graphique) MINITEST MOTIV	5pts
4) 9-13 S	La BIOLOGIE DU COMPORTEMENT et le bonheur A. Application des concepts de la semaine au cas de L'artiste aux tremblements B. Pourquoi en situation de stress nous ne trouvons pas de solution à ce qui ne va pas, pourquoi on ne devrait jamais écouter nos pensées négatives dans cet état, pourquoi on a davantage tendance à voir le négatif, quoi faire pour trouver des solutions à ce qui ne va pas. C. Solutions simples pour prendre mieux soin de nous. Travail de session: Remise du défi 30 jours	
5) 16-20 S	Nos PERCEPTIONS et le bonheur A. Application des concepts de la semaine au cas de Amy - Amputation de ses 2 jambes B. Comment identifier nos pensées limitantes et les dépasser pour apprendre à être heureux-se, peu importe les circonstances. C. L'impact des perceptions sur notre motivation et persévérance Travail de session: Travail sur le cas du forum MINITEST PERCEPTION	5pts
6) 23-27 S	L'approche BEHAVIORISTE (suite) Comment se débarrasser de nos craintes/peurs. A. Application des concepts de la semaine à un cas D'AGRESSION SEXUELLE B. Comment se débarrasser de nos peurs. C. Présentation équipes #1-2 Travail de session: Travail sur le cas du forum MINITEST C CLASS	2.5pts

7) 1-4 O	L'approche HUMANISTE et le bonheur A. Application des concepts de la semaine à un cas D'AVORTEMENT B. Comment et pourquoi oser être pleinement soi C. Présentation équipes #3-4 Travail de session: Travail sur le cas du forum Début des défis - Remise du Linktree MINITEST HUM	5pts
8) 7-11 O	Nos ÉMOTIONS / STRESS et le bonheur A. La vraie signification des émotions (et du stress) B. Application des concepts de la semaine à un cas C. Quel est votre niveau de stress? Quelles sont vos sources d'insatisfaction? 2 méthodes simples pour aller vers mieux. Travail de session: Travail sur le cas du forum	
9) 15-18 O	Présentations / Supervision des travaux de session (en équipe)	
21-25 O	SEMAINE D'ETUDE ET D'ENCADREMENT	
10) 28-31 O	L'approche PSYCHANALYTIQUE et le bonheur A. Application des concepts de la semaine au cas d'une personne qui n'accepte pas son HOMOSEXUALITÉ B. Comment mieux comprendre les mécanismes de défense pour être plus heureux-se Travail de session: Travail sur le cas du forum MINITEST Mécanismes de défense	5pts
11) 4-8 N	LA RECHERCHE et le bonheur a. Développer notre esprit critique pour être plus heureux. b. Comment utiliser la recherche pour manger mieux. Travail de session: Remise du travail de session	30pts
12) 11-15 N	PRÉPARATION DE L'EXAMEN FINAL - Analyse d'un cas avec l'ensemble des concepts du cours. Apportez vos 2 feuilles de notes recto-verso.	
13) 18-22 N	EXAMEN FINAL	35pts
14) 25-29 N	Exposés oraux individuels	10pts
15) 2-6 D	Exposés oraux individuels	
TOTAL		100 POINTS