

Titre du cours	Gestion du stress	Pondération	Unités	Heures contact	Session
		2 1 3	2	45	H
Département	Éducation physique				
Domaine	Sciences humaines				
Objectif ministériel (énoncé de la compétence)					Code
Analyser l'un des grands problèmes de notre temps selon une ou plusieurs approches propres aux sciences humaines.					000W
Cours préalable, s'il y a lieu		Volets du plan stratégique touchés			
Aucun		1. Profil d'un élève ouvert sur le monde 2. Profil vert 3. Profil TI 4. La valorisation et la maîtrise de la langue française			✓ ✓
Objectifs d'apprentissage					
Au terme de ce cours, l'étudiant ou l'étudiante sera en mesure de :					
<ul style="list-style-type: none"> ♦ Poser la problématique du stress à travers différents points de vue, contextes ou situations, faisant appel à différentes approches propres aux sciences humaines. ♦ Reconnaître le rôle des sciences humaines dans la compréhension du phénomène du stress. ♦ Établir des conclusions quant aux facteurs de stress et aux stratégies pour mieux y faire face. 					
Présentation du cours					
Description					
Ce cours vise à sensibiliser l'étudiant et l'étudiante au phénomène du stress et lui permettre d'en saisir les incidences positives et négatives sur les individus en général et sur lui en particulier.					
Buts du cours					
Ce cours amène l'étudiant à développer plusieurs outils lui permettant de mieux gérer les facteurs ayant une incidence sur son niveau de stress afin qu'il puisse atteindre un plus grand bien-être et ainsi mieux réussir sa vie.					
Contexte particulier d'apprentissage					
Les méthodes d'apprentissage privilégiées seront les cours magistraux avec matériel audiovisuel ; le cours comportera aussi des exercices et des travaux pratiques.					
Contexte de réalisation					
L'étudiant ou l'étudiante devra présenter un exposé écrit d'environ 750 mots portant sur un des aspects relatifs au stress, à partir de données et de sources documentaires associées à la littérature existante en sciences humaines sur le stress.					
Fiche technique					
Salle de classe multimédia pour les exposés magistraux.					
Salle de danse (espace dégagé avec système de son) pour les exercices pratiques.					

MELS (devis)		Contexte de réalisation		
Objectif ministériel (énoncé de la compétence) Analyser l'un des grands problèmes de notre temps selon une ou plusieurs approches propres aux sciences humaines.		Individuellement. À l'occasion d'un exposé écrit d'environ 750 mots portant sur un sujet relatif à l'être humain. À partir de données documentaires provenant d'une ou de plusieurs disciplines des sciences humaines.		
		Collège Montmorency		
Éléments de la compétence	Critères de performance	Objectifs d'apprentissage	Savoirs (Connaissances, contenu théorique)	Savoir-faire (habiletés, connaissances procédurales)
1. Poser une problématique selon une ou plusieurs approches propres aux sciences humaines.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation de l'historique de la problématique. 	Poser la problématique du stress à travers différents points de vue, contextes ou situations, faisant appel à différentes approches propres aux sciences humaines.	Origine et évolution du concept de stress selon différents contextes historique, culturel et social. Apport des différents courants et des chercheurs dans l'évolution et la compréhension du phénomène du stress. Les différents contextes de stress, tels que le stress lié aux études, au travail, à la performance, à la famille et autres. Les mécanismes physiologiques mis en branle lors de la réaction de stress et leurs effets.	Compréhension du concept de stress et de son évolution. Définition du concept de stress selon différents auteurs en sciences humaines. Description des dimensions individuelles, collectives, spatio-temporelles et culturelles de la problématique du stress. Utilisation des concepts et du langage appropriés.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilisation des concepts et du langage appropriés. 			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Description sommaire des dimensions individuelles, collectives, spatio-temporelles et culturelles de la problématique. 			
2. Traiter d'une question selon une ou des approches propres aux sciences humaines.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Formulation claire d'une question. 	Reconnaître le rôle des sciences humaines dans la compréhension du phénomène du stress.	Manifestations du stress. Facteurs de stress et leurs effets psychologiques, sociaux, physiques et économiques. Stress positif et stress négatif.	Identification des facteurs ayant une incidence sur le stress. Caractérisation du stress. Analyse d'une grille horaire de gestion du temps et interprétation des
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sélection de données documentaires pertinentes. 			

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Description sommaire des méthodes historique, expérimentale et par enquête. 		Méthodologie de la recherche sur le stress : recherche documentaire et questionnaires d'évaluation des facteurs de stress.	résultats. Sélection de données documentaires pertinentes. Description sommaire des méthodes historique, expérimentale et par enquête.
3. Établir des conclusions.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utilisation appropriée de la méthode choisie. ▪ Détermination de critères d'appréciation appropriés. ▪ Reconnaissance des forces et des faiblesses des conclusions. ▪ Élargissement de la question analysée. 	Établir des conclusions quant aux facteurs de stress et aux stratégies pour mieux y faire face.	Solutions et stratégies appropriées selon les différents facteurs de stress. Méthodes de contrôle de certains effets négatifs du stress selon différents courants de pensée et différentes approches.	Identification des solutions et des stratégies appropriées pour mieux gérer les différents facteurs de stress, touchant notamment l'organisation du temps, la résolution de problèmes et les habitudes de vie. Application de certaines méthodes de contrôle du stress, appropriées aux situations de stress rencontrées par l'étudiant. Utilisation appropriée de la méthode d'analyse des situations de stress. Analyse et interprétation des résultats et formulation de conclusions.

Contenu du cours		
Objectifs d'apprentissage	Savoirs (connaissances, contenu théorique)	Savoir-faire (habiletés, connaissances procédurales)
Poser la problématique du stress à travers différents points de vue, contextes ou situations, faisant appel à différentes approches propres aux sciences humaines.	<p>Origine et évolution du concept de stress selon différents contextes historique, culturel et social.</p> <p>Apport des différents courants et des chercheurs dans l'évolution et la compréhension du phénomène du stress.</p> <p>Les différents contextes de stress, tels que le stress lié aux études, au travail, à la performance, à la famille et autres.</p> <p>Les mécanismes physiologiques mis en branle lors de la réaction de stress et leurs effets.</p>	<p>Compréhension du concept de stress et de son évolution.</p> <p>Définition du concept de stress selon différents auteurs en sciences humaines.</p> <p>Description des dimensions individuelles, collectives, spatio-temporelles et culturelles de la problématique du stress.</p> <p>Utilisation des concepts et du langage appropriés.</p>
Reconnaître le rôle des sciences humaines dans la compréhension du phénomène du stress.	<p>Manifestations du stress.</p> <p>Facteurs de stress et leurs effets psychologiques, sociaux, physiques et économiques.</p> <p>Stress positif et stress négatif.</p> <p>Méthodologie de la recherche sur le stress : recherche documentaire et questionnaires d'évaluation des facteurs de stress.</p>	<p>Identification des facteurs ayant une incidence sur le stress.</p> <p>Caractérisation du stress.</p> <p>Analyse d'une grille horaire de gestion du temps et interprétation des résultats.</p> <p>Sélection de données documentaires pertinentes.</p> <p>Description sommaire des méthodes historique, expérimentale et par enquête.</p>
Établir des conclusions quant aux facteurs de stress et aux stratégies pour mieux y faire face.	<p>Solutions et stratégies appropriées selon les différents facteurs de stress.</p> <p>Méthodes de contrôle de certains effets négatifs du stress selon différents courants de pensée et différentes approches.</p>	<p>Identification des solutions et des stratégies appropriées pour mieux gérer les différents facteurs de stress, touchant notamment l'organisation du temps, la résolution de problèmes et les habitudes de vie.</p> <p>Application de certaines méthodes de contrôle du stress, appropriées aux situations de stress rencontrées par l'étudiant.</p> <p>Utilisation appropriée de la méthode d'analyse des situations de stress.</p> <p>Analyse et interprétation des résultats et formulation de conclusions.</p>