

Description générale du scénario

Titre

Anxiété, stress, traumatisme et ÉSPT

Résumé

L'activité d'apprentissage consiste en un cours de trois heures suivi d'environ une heure de travail à la maison. Au début, les étudiants reçoivent un exposé magistral faisant appel à trois REA existantes: le site Web Le cerveau, de l'Université McGill, pour expliquer l'axe du stress; un extrait d'une entrevue sur l'expérience traumatique et le diagnostic d'état de stress post-traumatique (ÉSPT); le site Web Info-trauma, de la même université. Ensuite, vers la fin du cours, pour effectuer une synthèse des apprentissages, une feuille de mots entrecroisés (REA créée) sur les concepts vus pendant le cours est distribuée aux étudiants et ils font l'exercice en équipes de deux. Enfin, le cours se termine avec un retour sur les réponses des étudiants. La REA principale de ce scénario est un questionnaire sommatif comportant 15 questions sur les concepts vus pendant le cours. Les étudiants ont jusqu'à la veille du cours suivant pour le remplir. Chaque questionnaire réussi vaut 1% et il faut en réussir au moins 10 sur 12-13 au cours de la session pour obtenir les 10% attribués à ceux-ci. Pour réussir un questionnaire, il faut obtenir une note de passage de 60%. Les étudiants ont droit à deux essais. Le fonctionnement du questionnaire est expliqué clairement dès le premier cours de la session et les explications sont également en ligne. Les REA vues en classe sont disponibles dans l'environnement numérique d'apprentissage. Un retour sur les questions moins réussies est prévu au cours suivant.

Types de REA produites dans le cadre de la séquence pédagogique

Évaluations informatisées (Moodle) et jeux éducatifs (mots entrecroisés)

Autres types de REA choisies pour la séquence pédagogique

Environnement numérique d'apprentissage, site Web informatisé, baladodiffusion, autre: PowerPoint

Durée de la séquence pédagogique

4 heures

Principaux concepts abordés

D'abord, les concepts d'anxiété, de peur, de stress et les différences entre eux sont examinés. Ensuite, la courbe d'anxiété-performance, l'axe du stress (hypothalamo-hypophysio-surrénalien) et les réponses au stress (Fight, Flight or Freeze) sont présentés. De plus, le concept d'expérience traumatique et sa conséquence possible, soit le diagnostic d'état de stress post-traumatique, sont aussi examinés. Finalement, on aborde les facteurs de protection liés aux effets d'un événement potentiellement traumatique (et des événements stressants de manière générale) que sont la résilience, les stratégies d'adaptation (*coping*) et le soutien social.

Cible d'apprentissage de la séquence pédagogique

Le but est d'expliquer les concepts rattachés au stress et les conséquences du stress sur les comportements, les cognitions, les affects et le fonctionnement biologique d'un humain.

Objectifs d'apprentissage

- Distinguer les concepts de peur, d'anxiété et de stress.
- Expliquer la courbe d'anxiété-performance, l'axe du stress et les réponses au stress.
- Expliquer les caractéristiques d'une expérience potentiellement traumatique et d'un diagnostic d'état de stress post-traumatique.
- Décrire les facteurs de protection liés au stress que sont la résilience, les stratégies d'adaptation et le soutien social.

Défis liés à la séquence pédagogique

Liés aux caractéristiques de la clientèle

Étudiants en première session, nombre élevé d'étudiants

Liés aux besoins de l'environnement d'apprentissage

Nécessite l'accessibilité à une classe sèche, à un laboratoire informatique, à Internet, à un projecteur, à un ordinateur

Liés aux apprentissages dans ce cours

Intérêt pour la matière (cours), concepts abstraits, quantité de contenus

Influence de ces défis sur la séquence pédagogique selon son auteur

La psychologie oscille entre science exacte et science sociale. Pour cette raison, plusieurs concepts qui expliquent les bases du comportement humain et des processus mentaux peuvent sembler abstraits et relativement inutiles, bien que des méthodes de recherche empiriques et expérimentales puissent être utilisées. Il est donc important de toujours contextualiser les apprentissages, c'est-à-dire d'expliquer comment ils s'appliquent dans la réalité tout comme dans l'approche par compétences (Lasnier, 2001). Il est aussi essentiel d'effectuer une sélection pertinente des contenus qui puisse bien se structurer et s'organiser. Cette sélection ne peut cependant être qu'arbitraire étant donné l'étendue des connaissances et des thèmes en psychologie. Il faut donc limiter les contenus à des thèmes bien précis et respecter les limites de la mémoire des étudiants (Barbeau, Montini et Roy, 1996). L'activité d'apprentissage ciblée pour le scénario ne présente cependant pas de difficultés particulières. Toutefois, les étudiants devront préalablement se familiariser avec l'outil. Ceux qui suivent ce cours en sont normalement à leur première session. Il est donc nécessaire de bien les encadrer quant à l'utilisation de l'ensemble des outils existant dans l'environnement collégial. De plus, ce cours est obligatoire pour ceux qui veulent continuer en psychologie; l'intérêt des étudiants devrait normalement être présent. Pour s'en assurer, il est important, tel que mentionné, de faire percevoir l'utilité des concepts enseignés.

Barbeau, D., A. Montini et C. Roy (1996). « Quand la mémoire fait réussir...ou échouer : Connaître le fonctionnement de la mémoire pour mieux enseigner », *Pédagogie collégiale*, 9 (3), 9-18.

Lasnier, F. (2001). « Un modèle intégré pour l'apprentissage d'une compétence », *Pédagogie collégiale*, 15 (1), 28-33.

Stratégie pédagogique en fonction de ces défis

Démarche d'apprentissage visée par la séquence pédagogique

Déductive

Pourquoi cette démarche?

Les étudiants auront à démontrer qu'ils connaissent et comprennent les concepts en les décrivant et en les expliquant. Ils ont donc à les mémoriser afin de savoir quand ils sont adéquats pour diverses situations et quand ils ne le sont pas (distinguer les concepts entre eux). Leurs apprentissages devront être généralisés à d'autres situations et contextes similaires; par exemple, ils auront à reconnaître une situation où une émotion d'anxiété ou de peur est exprimée, les réactions possibles

d'un individu à un stresser, une situation décrite qui est potentiellement traumatique, ou encore, une situation où sont utilisées diverses stratégies d'adaptation aidantes ou non. Les étudiants auront surtout à expliquer des situations reflétant des comportements, affects ou cognitions d'un être humain, avec l'aide de principes généraux découlant des concepts appris en classe. Pour ce faire, ils auront éventuellement recours à leurs propres expériences pour consolider et intégrer leurs apprentissages; le travail de session porterait sur des réflexions personnelles quant aux concepts vus dans plusieurs cours.

Apprentissages individuels ou en groupe?

Activités individuelles et activités en binômes

Contrôle des apprentissages

Majoritairement magistrocentré

Méthodes ou formules pédagogiques utilisées pour la séquence pédagogique

Étude de cas, exposé magistral, jeu, travail en équipe

Pourquoi ces méthodes ou formules pédagogiques?

Stratégies d'évaluation de l'atteinte des objectifs

L'activité d'apprentissage est un cours de trois heures suivi d'environ une heure de travail à la maison. Au début, les étudiants reçoivent un exposé magistral faisant appel à trois REA existantes : le site Web Le cerveau, de l'Université McGill, pour expliquer l'axe du stress; un extrait d'une entrevue sur l'expérience traumatique et le diagnostic d'état de stress post-traumatique; le site Web Info-trauma, de la même université. Ensuite, vers la fin du cours, pour effectuer une synthèse des apprentissages, une feuille de mots entrecroisés (REA créée) sur les concepts vus pendant le cours est distribuée aux étudiants et ils font l'exercice en équipes de deux. Ils ont 10 minutes pour la remplir. Enfin, le cours se termine avec un retour sur les réponses des étudiants. La REA principale de ce scénario est un questionnaire sommatif comportant 15 questions sur les concepts vus. Les étudiants ont jusqu'à la veille du cours suivant pour le remplir. Chaque questionnaire réussi vaut 1% et il faut en réussir au moins 10 sur 12-13 au cours de la session pour obtenir les 10% attribués à ceux-ci. Pour réussir un questionnaire, il faut obtenir une note de passage de 60% et les étudiants

ont droit à deux essais (au troisième essai et plus, s'ils n'ont pas obtenu au moins 60% à l'essai 1 ou 2, ils n'ont pas leur 1%). L'idée ici est de maximiser les apprentissages par les rétroactions et de faire en sorte que les étudiants qui ont davantage de difficultés puissent apprendre et réessayer pour réussir le questionnaire au deuxième essai. De plus, ils peuvent ainsi savoir à quoi s'attendre pour les examens, qui comporteront des questions similaires. Une randomisation de l'ordre des questions et des choix de réponses est également effectuée pour limiter le plagiat et les apprentissages n'aidant pas à la compréhension. Ceci dit, la collaboration entre étudiants pour remplir leur questionnaire est encouragée. Elle peut être intéressante pour favoriser l'intégration des apprentissages (un étudiant plus fort expliquant à un étudiant ayant des difficultés). Le fonctionnement du questionnaire dans Moodle est expliqué clairement dès le premier cours de la session et les explications sont également en ligne. Les REA vues en classe sont disponibles dans leur environnement numérique d'apprentissage. Un retour sur les questions moins réussies est prévu au cours suivant.

De même, ils ont l'occasion de se rattraper en rectifiant leur écoute en classe, par exemple.

Matériel non numérique nécessaire

Jeu (grilles imprimées de mots entrecroisés)

REA utilisées dans le cadre de la séquence pédagogique

Type de REA produite dans le cadre de la séquence pédagogique

Hyperlien vers la REA produite (ou voir annexe)

Fonctions de la REA produite pour la séquence pédagogique

Fonctions de l'évaluation informatisée produite pour ce scénario

Sert à : évaluer, communiquer (rétroactions programmées)

En utilisant : document texte

Comment : individuellement et de manière asynchrone

Pour qui : soi-même, le professeur, la classe

Fonctions du jeu éducatif produit pour ce scénario

Sert à :	évaluer, communiquer (rétroactions programmées)
En utilisant :	document texte
Comment :	individuellement et de manière asynchrone
Pour qui :	soi-même, le professeur, la classe

Autres types de REA choisies pour la séquence pédagogique

Environnement numérique d'apprentissage, site Web informatisé, baladodiffusion, autre: PowerPoint

Utilité de la REA produite et des autres REA choisies pour la séquence pédagogique

Cinq types de REA seront utilisés : site Web Le cerveau de l'Université McGill, extrait d'une entrevue avec des experts à Radio-Canada, site Web Info-trauma de la même université, mots entrecroisés et questionnaire dans Moodle.

Tout d'abord, l'exposé magistral soutenu par un PowerPoint permet de présenter les concepts, ce qui est efficace quand il y a beaucoup d'étudiants et plusieurs concepts à enseigner. Ensuite, la présentation du site Le cerveau, pour expliquer l'axe du stress, permet de varier les informations présentées; il contient des images, des schémas, etc. Tout cela facilite l'apprentissage d'un concept assez compliqué. De plus, la présentation de l'extrait d'entrevue permet de soutenir l'exposé magistral en variant la source d'informations. Par ce fait, l'enseignement devient plus intéressant pour les étudiants, puisqu'il s'agit dans l'extrait d'experts du domaine s'adressant au grand public. Tous ces éléments renforcent la pertinence de l'enseignement tout en étant clairs et concis. Puis, des études de cas du site Info-trauma sont présentées pour donner une idée concrète aux étudiants de situations réelles de personnes ayant vécu des événements traumatiques. Enfin, les mots entrecroisés à remplir vers la fin du cours, tout en étant amusants, permettent aux étudiants de tester leurs connaissances en équipes de deux et de s'entraider au besoin.

La REA principale créée pour le cours est le questionnaire dans Moodle. Il sert à tester les connaissances des étudiants sous forme d'évaluation sommative et à donner des rétroactions programmées, continuant ainsi les apprentissages en dehors du cours. Les étudiants devraient être motivés à le terminer étant donné sa valeur, son côté ludique et le défi qu'il représente, lequel peut nourrir leur sentiment d'auto-efficacité. Ils ont également la possibilité d'y répondre de manière collaborative au besoin. Le questionnaire est aussi intéressant visuellement en plus de fournir des rétroactions immédiates aux étudiants ainsi qu'une évaluation de leur performance. S'il est bien expliqué dès le premier cours pour éviter les craintes des étudiants quant à son utilisation, le

questionnaire peut être un outil flexible (différents types de questions et possibilité de le remplir ou de le refaire à divers moments, adaptation aux horaires parfois chargés des étudiants), simple à utiliser et facilitant l'étude en vue des examens (moins de temps d'étude de dernière minute). Enfin, le retour sur le questionnaire dans Moodle au cours suivant permet à l'enseignant d'effectuer des rétroactions globales sur la performance des étudiants et de revenir sur les questions moins bien réussies.

L'ensemble des méthodes d'apprentissage et des REA favorise la mémorisation de concepts (connaissances déclaratives) et leur compréhension, car elles reprennent les mêmes concepts sous plusieurs formes. Tous les concepts sont présentés en classe par l'enseignant et sont disponibles sur les diapositives et à l'intérieur des mots entrecroisés. Le site internet Le cerveau, l'extrait d'entrevue et le site Info-trauma sont également disponibles dans leur environnement numérique d'apprentissage pour les soutenir. Le questionnaire leur permet de tester leur compréhension et de s'ajuster au besoin.

L'ensemble, de plus, amène graduellement les étudiants à être plus autonomes et à l'aise avec les connaissances présentées, sans l'intervention de l'enseignant, et ce, de l'exposé magistral au questionnaire dans Moodle en passant par le travail en équipe à deux. Ils doivent s'approprier de plus en plus la matière sans contact « direct » avec l'enseignant, les rétroactions programmées pouvant être considérées à la fois comme un contact avec la matière et avec l'enseignant indirectement.

Auteur de la REA produite

François Lalonde

Déroulement de la séquence pédagogique

ÉTAPES	ACTIONS DE L'ENSEIGNANT	DURÉE (minutes ou heures)	ACTIONS DES ÉTUDIANTS	MATÉRIEL UTILISÉ
1	Retour sur le questionnaire dans Moodle du cours précédent, période de questions et présentation du plan du cours	10	Écouter, poser des questions sur le contenu	Diapositives avec les questions moins bien réussies et le plan de cours
2	Exposé magistral par rapport à l'objectif 1	20	Écouter, poser des questions sur les contenus	Diapositives avec exemples concrets
3	Exposé magistral par rapport à l'objectif 2 et présentation de l'axe du stress au moyen de la REA Le cerveau	40	Écouter, poser des questions sur le contenu et la REA	Diapositives avec exemples concrets, présentation de l'axe du stress sur le site Web Le cerveau : http://lecerveau.mcgill.ca/index.php

4	Présentation de l'extrait de l'entrevue et pause	25	Écouter, réfléchir à l'extrait audio durant la pause	http://www.radio-canada.ca/audio-video/pop.shtml#urlMedia=http://www.radio-canada.ca/Medianet/2012/CBF/LesAnneeslumiere201204081215_1.aspx
5	Exposé magistral par rapport à l'objectif 3 et présentation des études de cas au moyen de la REA Info-trauma	40	Poser des questions au retour de la pause, écouter, poser des questions sur le contenu et la REA	Diapositives avec exemples concrets, présentation des études de cas du site Web Info-trauma : http://www.info-trauma.org/fr/accueil
6	Exposé magistral par rapport à l'objectif 4	20	Écouter, poser des questions sur le contenu	Diapositives avec exemples concrets
7	Distribution des feuilles de mots entrecroisés, communication des consignes, retour sur les réponses	20	Former des équipes de deux, réaliser la tâche, poser des questions, écouter	Feuilles de mots entrecroisés
8	Présentation d'une diapositive synthèse, des tâches à réaliser pour le prochain cours (questionnaire dans Moodle et lectures) et période de questions au besoin	5	Écouter, poser des questions sur la synthèse, l'utilisation du questionnaire dans Moodle ou autres	Diapositive synthèse et diapositive sur les tâches à réaliser
9	Vérification que les étudiants n'ont pas de problèmes avec le questionnaire et compilation de leurs résultats	60	Remplir le questionnaire et consulter les REA dans leur environnement numérique d'apprentissage au besoin	Questionnaire dans Moodle
10	Retour sur leur performance au questionnaire au prochain cours	-	Écouter et poser des questions sur le contenu	Diapositives avec les questions moins bien réussies et le plan de cours

Informations sur le cours visé par le scénario

Titre et numéro du cours

Initiation à la psychologie 350-102

Type de programme du cours

Préuniversitaire

Famille de programmes à laquelle le cours appartient

Sciences et techniques humaines 300

Programme spécifique

Aucun

Discipline du cours

Psychologie

Cours de la formation

Spécifique

Pondération du cours (théorie - pratique - travail personnel)

2-1-3

Compétences visées par le cours

Numéro :	022K
Énoncé :	Expliquer les bases du comportement humain et des processus mentaux.
Éléments :	<ul style="list-style-type: none">• Démontrer l'apport de la psychologie dans la compréhension de l'être humain.• Distinguer les principales perspectives, écoles de pensée et leurs représentants, ainsi que la méthodologie en usage en psychologie.• Décrire les processus biologiques, cognitifs et affectifs à la base du comportement humain.• Démontrer le processus d'adaptation de l'individu à son environnement.• Interpréter divers comportements humains à l'aide de concepts et de théories issus de la psychologie.
Compétence :	Complètement atteinte

Cours préalables

Aucun

Préalable aux cours

Psychologie du développement, Psychologie de la santé mentale, Psychologie de la sexualité.

Informations sur cette fiche

Auteur du scénario

François Lalonde

Date de la création du scénario

21 avril 2013

Date de la création de cette fiche

15 janvier 2014

Type de licence

Ce travail est publié sous une licence Creative Commons
Attribution-Pas d'utilisation commerciale-non transposé (CC BY-NC 3.0)

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/deed.fr>

Mots-clés

Sciences et techniques humaines 300, psychologie, anxiété, stress, traumatisme, état de stress post-traumatique, étude de cas, exposé magistral, jeu, travail en équipe, évaluations informatisées, jeux éducatifs, environnement numérique d'apprentissage, site Web informatisé, baladodiffusion, autre: PowerPoint

Annexes du matériel produit (captures d'écran)

Test du cours sur l' anxiété, stress, traumatismes et ÉSPT

Test du cours sur l' anxiété, stress, traumatismes et ÉSPT

Comme tous les autres tests complétés auparavant, il s'agit d'un test de 15 questions sur les concepts vus au cours. Vous avez jusqu'à **22h00 la veille du prochain cours** pour le compléter. Après cette période, vous pouvez également utiliser le test pour étudier en utilisant les rétroactions aux questions.

Chaque quiz vaut 1% de votre note finale. Vous devez obtenir une note de **60% et plus** à au moins l'un des **deux essais** pour obtenir ce 1%.

Veuillez utiliser toutes les ressources à votre disposition pour compléter le test (diapositives, sites Web, mots entrecroisés et vos collègues).

Il y aura un retour sur votre performance au prochain cours et je vous contacterai individuellement au besoin.

Tentatives autorisées : 2

Méthode d'évaluation : Note la plus haute

Résumé de vos tentatives précédentes

Tentative	État	Points / 15,00	Note / 100,00	Relecture	Rétroaction
Prévisualisation	Terminé Remis lundi 22 avril 2013, 15:02	4,80	32,00	Relecture	Vous avez échoué le test et n'avez pas obtenu votre 1%. Si c'est votre premier essai, veuillez mieux vous préparer et réessayer pour obtenir au moins la note de passage. Si c'est votre deuxième tentative, je vous conseille de me contacter.

Question 13

Incomplet

Noté sur 1,00

Marquer la question

Modifier la question

Charles décide de prendre une marche dans un bois près de chez lui. Il rencontre un ours et il a évidemment peur.

Selon la matière vue au cours, quelles sont les réactions possibles de Charles? , ou

resté figé intimider

combattre faire le mort

fuir crier

VÉRIFIER