

# Emotions, stress et ressources psychologiques

## Infos pratiques

---

- > ECTS : 3.0
- > Nombre d'heures : 24.0
- > Langue(s) d'enseignement : Français
- > Période de l'année : Enseignement sixième semestre
- > Méthodes d'enseignement : En présence
- > Forme d'enseignement : Cours magistral
- > Ouvert aux étudiants en échange : Oui
- > Composante : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation
- > Code ELP : 5P6PCM3P

## Présentation

---

La première partie du cours présente de manière approfondie les principaux modèles des émotions issus de la psychologie cognitive ainsi que les modèles du stress développés en neurosciences. Elle vise à comprendre comment les émotions et le stress influencent le fonctionnement cognitif et la santé, en mettant en évidence les facteurs de vulnérabilité, mais aussi la nécessité de mécanismes de régulation. Dans cette continuité, la seconde partie s'intéresse aux ressources psychologiques que les individus peuvent mobiliser pour mieux s'adapter aux exigences de leur environnement, préserver leur santé et favoriser leur bien-être. Les ressources motivationnelles, attentionnelles ainsi que certains traits de la personnalité y sont présentés comme des leviers essentiels de régulation du stress et des émotions, dans différents contextes d'application, notamment en psychologie clinique, de la santé et des apprentissages.

## Objectifs

---

Comprendre les modèles théoriques des émotions issus de la psychologie et des neurosciences cognitives.

Identifier les mécanismes neurobiologiques du stress et leurs effets sur le fonctionnement cognitif et la santé. Comprendre les mécanismes de régulation émotionnelle et du stress.

Repérer les facteurs de vulnérabilité et de protection face au stress et aux émotions.

Explorer les différentes ressources psychologiques mobilisables pour favoriser l'adaptation et le bien-être.

Mettre en lien les connaissances théoriques avec des contextes d'application (clinique, santé, apprentissages).

## Évaluation

---

SESSION 1 :

Devoir sur table. Ecrit - rédaction 1h30

SESSION 2 :

Devoir sur table. Ecrit - rédaction 1h30

DEROGATOIRE :

Devoir sur table. Ecrit - rédaction 1h30

REPARTITION DE LA NOTE FINALE :

100 % CM

## Pré-requis nécessaires

---

Connaissances de base en psychologie cognitive (processus attentionnels, mémoire, fonctions exécutives).

Notions fondamentales en psychologie biologique / neurosciences (fonctionnement du système nerveux, bases des mécanismes cérébraux).

Notions de la psychologie de la motivation (définitions, concepts clés, approches théoriques générales).

## Compétences visées

---

Comprendre les liens entre fonctionnement psychologique et santé.

Articuler différents niveaux d'analyse (cognitif, émotionnel, biologique, social).

Comparer et critiquer les principaux modèles explicatifs des émotions, du stress et des ressources psychologiques.

Analyser des situations en mobilisant ces modèles.

Identifier les facteurs de vulnérabilité et les ressources dans une situation donnée.

Mobiliser les ressources psychologiques (motivationnelles, attentionnelles, traits de personnalité) dans différents contextes (clinique, santé, éducation).

## Bibliographie

---

Conty L. & Dubal S. (2018). "Emotions". In D. Andler, T. Collins, E. Dupoux & C. Tallon-Baudry (Eds). La cognition: du neurone à la société, chap XIII, p.518-562. Folio essais, Gallimard: Paris.

Catherine Belzung (2007). "Biologie des émotions". De Boeck : Bruxelles.

Csillik, A. (2017). « Les ressources psychologiques. Apports de la psychologie positive ». Paris : Dunod, (Collection Univers Psy, 232 pages).

Csillik, A. & Fenouillet, F. (2019). Edward L. Deci, Richard M. Ryan et la théorie de l'autodétermination. In Carré, P. & Mayen, P. Les grands psychologues de la formation des adultes. Paris : Dunod.

Csillik, A. (2019). Des ressources psychologiques aux interventions en psychologie positive. In C.M. Krumm, & C. Tarquinio. Psychologie positive : méthodes et concepts. Paris : Dunod.

Sapolsky, R. M. (2004). Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. New York, NY: Owl Book, Henry Holt and Co.

## Ressources pédagogiques

---

COURS EN LIGNE

## Contact(s)

### > Laurence Conty

Responsable pédagogique  
lconty@parisnanterre.fr

### > Evgeny Osin

Responsable pédagogique  
e.osin@parisnanterre.fr

### > Latifa Aouadi

Contact administratif  
laouadi@parisnanterre.fr