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
- **Campus** : Campus de Nanterre
- **Composante** : Sciences psychologiques, sciences de l'éducation
- **Code ELP** : 4P6POP5P
- **En savoir plus** : Site web de la formation https://dep-psycho.parisnanterre.fr

Présentation

Une partie de ce cours sera dédiée aux concepts d'émotion et de stress. Après avoir décrit les différents modèles cognitifs des émotions qui co-existent actuellement, et après avoir différencié la notion d'émotion et de stress, l'impact du stress sur le système nerveux, le métabolisme et la cognition sera étudié.
Une autre partie va porter sur une approche récente en psychologie : la psychologie positive, et notamment sur la notion clé de ressources psychologiques. Les concepts principaux (ressources motivationnelles, attentionnelles et en lien avec la personnalité) seront définis et leur lien avec la santé physique et le bien-être sera discuté. Nous aborderons également les principales interventions en psychologie positive. Ce cours permet de découvrir les principales théories et recherches récentes dans le domaine de la psychologie positive ainsi que les domaines d'application. Les articulations et applications en psychologie clinique, de la santé et des apprentissages seront discutées.

Objectifs

Comprendre la notion de ressource psychologique et son lien avec la psychologie positive. Savoir définir les notions d' émotion et de stress et comprendre leur dimension adaptative.

Évaluation

Session 1 et Session 2 : Examen standard et dérogatoire: 1 épreuve écrite (1h) en amphi sur le CM

Pré-requis nécessaires

Les bases de psychologie cognitive et de biologie acquises en L1 et L2

Compétences visées

Maitriser les concepts d'émotion et de stress dans leur dimension psycho-biologique

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.

Contact(s)

> Laurence Conty

Responsable pédagogique
lconty@parisnanterre.fr

> Evgeny Osin

Responsable pédagogique
e.osin@parisnanterre.fr