



GEN 1054-201 Psychologie positive

Automne 2025

Nombre d'heures: 42

Cours de formation générale: 1

Programme: Section Program

Description du cours

Ce cours a pour but de faire découvrir certains facteurs de la psychologie positive qui permettent de vivre heureux. L'étudiant ou l'étudiante explore ce qu'est le bonheur et ce que n'est pas le bonheur, selon les grands penseurs. Chacun découvre des techniques à utiliser pour cultiver son propre bonheur. Chacun apprend des stratégies efficaces pour contrer le stress, l'anxiété et la dépression afin de pouvoir réduire les éléments qui entravent le bonheur. De plus, elle ou il effectue une réflexion sur le rôle de la spiritualité, de la méditation, de l'équilibre, de l'humour et de la sécurité dans la quête du bonheur. Finalement, l'étudiant ou l'étudiante pratique des techniques qui l'aident à accroître la pleine conscience, ce qui permet, selon les chercheurs, d'accéder au bonheur.

Résultats d'apprentissage du cours (RAC) et éléments de performance

La personne étudiante aura démontré, de façon fiable, sa capacité à :

1. Faire ressortir des stratégies et des actions liées aux facteurs de la psychologie positive pour cultiver son propre bonheur.

SAVOIRS

- 1.1 résumer différentes théories en lien avec le bonheur
- 1.2 définir les émotions universelles (joie, tristesse, dégoût, peur, colère, surprise)
- 1.3 énumérer des stratégies et des actions qui pourraient mener au bonheur
- 1.4 explorer les mythes qui existent quant à l'accès du bonheur
- 1.5 donner des exemples d'obstacles au bonheur authentique et durable
- 1.6 définir l'anxiété en associant des causes et des symptômes
- 1.7 définir la dépression en associant des causes et ses symptômes
- 1.8 distinguer la dépression, la tristesse et le chagrin

SAVOIR-FAIRE

- 1.9 nommer et interpréter ses propres émotions
- 1.10 définir le bonheur selon les chercheurs et pour soi-même
- 1.11 déterminer les obstacles à son propre bonheur
- 1.12 tirer des conclusions sur sa propre définition du bonheur
- 1.13 explorer les effets de la nutrition, de l'activité physique et du repos sur son bien-être
- 1.14 discerner les émotions négatives et leurs effets sur le bien-être
- 1.15 résumer des techniques qui aident à guider ses pensées et ses sentiments
- 1.16 faire ressortir des stratégies qui aident à créer un environnement qui minimise le stress
- 1.17 déterminer les dangers de la dépendance
- 1.18 préciser l'importance de pardonner pour guérir

1.19 explorer les avantages de la méditation et son effet sur le stress, l'anxiété et la dépression

1.20 effectuer une méditation

1.21 découvrir l'effet de l'humour sur le bien-être

SAVOIR-ÊTRE

1.22 adopter un comportement sécuritaire pour soi en prenant conscience de ses frontières personnelles et en les respectant

1.23 faire preuve de respect envers les autres en démontrant de l'ouverture d'esprit et l'absence de jugement

2. Découvrir comment les tendances spirituelles et la religion peuvent permettre d'équilibrer son bien-être.

SAVOIRS

2.1 définir la spiritualité et les tendances spirituelles

2.2 distinguer la spiritualité de la religion

SAVOIR-FAIRE

2.3 expliquer comment vivre une vie spirituelle peut contribuer au bonheur

2.4 analyser l'importance de la spiritualité pour atteindre le bonheur

2.5 déterminer l'importance de l'abandon et de renoncer au besoin de contrôler tous les aspects de sa vie

2.6 découvrir la signification et l'importance de l'amour pour soi

2.7 découvrir les avantages de la foi dans sa vie

SAVOIR-ÊTRE

2.8 faire preuve d'ouverture en manifestant un intérêt, une curiosité et une tolérance envers les idées qui diffèrent des siennes

3. Développer une pleine conscience en mettant en pratique des techniques pour cultiver sa présence d'esprit.

SAVOIRS

- 3.1 définir ce que c'est une pleine conscience
- 3.2 explorer les sept degrés d'un esprit éclairé
- 3.3 nommer les avantages de développer une pleine conscience
- 3.4 définir la pleine conscience selon les chercheurs

SAVOIR-FAIRE

- 3.5 déterminer l'importance des routines et des rituels pour créer un sens de sécurité
- 3.6 reconnaître des facteurs qui font obstacle au développement d'une pleine conscience (autoévaluation)
- 3.7 découvrir des techniques pour cultiver une pleine conscience
- 3.8 reconnaître l'importance d'avoir un esprit ouvert
- 3.9 pratiquer la présence d'esprit (mindfulness)

SAVOIR-ÊTRE

- 3.10 adopter un comportement sécuritaire pour soi en reconnaissance le moment pour aller chercher du soutien en matière de santé mentale

Évaluation

L'évaluation porte sur l'atteinte des résultats d'apprentissage énumérés dans ce plan de cours. Le Collège se réserve le droit de modifier, au besoin, les stratégies d'évaluation et la pondération et d'en aviser la personne étudiante.

Stratégies et pondération de l'évaluation

Résultat d'apprentissage	Description	%
---------------------------------	--------------------	----------

Résultat d'apprentissage	Description	%
1	Activité: Les bienfaits du pardon et de l'humour	10
1	Activité: Comment cultives-tu ton bonheur?	10
1	Journal de bord : Cultiver son propre bonheur (première soumission)	10
2	Activité : Signification et importance de l'amour pour soi	10
2	Activité : Pratiques spirituelles, religion et bien-être	10
2	Journal de bord : Renforcer ses pratiques spirituelles pour améliorer son bien-être (deuxième soumission)	10
3	Activité : Rites et routines	10
3	Discussion: Techniques qui aident à cultiver une pleine conscience	10
3	Activité : Techniques de pleine conscience utiles pour cultiver sa présence attentive	10
3	Journal de bord : Cultiver ta présence attentive (troisième soumission)	10

Note de passage

La note de passage de ce cours est : 50 (D-)%

Déroulement du cours

Le déroulement peut être modifié au besoin. La personne étudiante sera avisée.

Date	Activités / Thèmes	Ressources / module

Date	Activités / Thèmes	Ressources / module
1	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: Les attentes relatives au journal de bord • Activité: Les émotions et le sentiment de bonheur • Lecture: Une introduction à la psychologie positive • Journal de bord: Cultiver son bonheur 	1
2	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: Les citations sur le bonheur et la tienne • Discussion: Le bonheur d'après Frédéric LeNoir • Activité: Les mythes, le bonheur et les différentes cultures 	1
3	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: Les bonnes habitudes de santé physique et le bonheur • Discussion: Les obstacles au bonheur 	1
4	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: Les bienfaits du pardon et de l'humour • Activité: Le stress, l'anxiété et la dépression 	1
5	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: Les avantages de la médiation • Activité: Comment cultives-tu ton bonheur? • Journal de bord: Une première soumission 	1
6	<ul style="list-style-type: none"> • Journal de bord: Adopter des pratiques spirituelles pour accroître son bien-être • Discussion: La spiritualité et les pratiques spirituelles 	2
7	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: La différence entre la spiritualité et la religion • Discussion: Abandonner le contrôle dans notre vie 	2

Date	Activités / Thèmes	Ressources / module
8	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: La signification et l'importance de l'amour de soi • Activité: Les avantages de la foi et des croyances dans sa vie 	2
9	<ul style="list-style-type: none"> • Discussion: La spiritualité dans d'autres cultures • Activité: Les pratiques spirituelles, la religion et notre bien-être • Journal de bord: Une deuxième soumission 	2
10	<ul style="list-style-type: none"> • Journal de bord: Cultiver la présence attentive • Activité: La pratique de la pleine conscience 	3
11	<ul style="list-style-type: none"> • Discussion: Les avantages de la pleine conscience • Activité: Les recherches sur la pleine conscience 	3
12	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: Les rites et les routines • Activité: Les obstacles à la pleine conscience 	3
13	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: Les techniques pour cultiver une pleine conscience • Activité: L'importance d'avoir un esprit ouvert • Discussion: Le soutien en santé mentale 	3
14	<ul style="list-style-type: none"> • Activité: Les techniques de pleine conscience qui aident à cultiver la présence attentive 	3

Résultats d'apprentissage en formation professionnelle (RAFP)

La personne étudiante du programme aura démontré, de façon fiable, sa capacité à :

Aucun

Résultats d'apprentissage relatifs à l'employabilité (RARE)

La personne étudiante aura démontré sa capacité à :

1. communiquer d'une façon claire, concise et correcte, sous la forme écrite, orale et visuelle, en fonction des besoins de l'auditoire
2. répondre aux messages écrits, oraux et visuels de façon à assurer une communication efficace
6. utiliser une variété de stratégies pour prévoir et résoudre des problèmes
7. localiser, sélectionner, organiser et documenter l'information au moyen de la technologie et des systèmes informatiques appropriés
8. analyser, évaluer et utiliser l'information pertinente provenant de sources diverses
9. respecter les diverses opinions, valeurs et croyances, ainsi que la contribution des autres membres du groupe
10. interagir avec les autres membres d'un groupe ou d'une équipe de façon à favoriser de bonnes relations de travail et l'atteinte d'objectifs
12. gérer son temps et diverses autres ressources pour réaliser des projets
13. assumer la responsabilité de ses actes et de ses décisions

Matériaux didactiques

s/o

Renseignements additionnels et avertissement

Les manuels et matériaux didactiques, qu'ils soient en français ou en anglais, sont soigneusement choisis pour rendre compte des dernières évolutions du domaine auquel ils se rapportent afin d'appuyer la réussite des personnes diplômées sur un marché du travail bilingue.

Les manuels et matériaux didactiques peuvent être obtenus à la Coopérative Boréal (COOP) au campus de Sudbury, aux endroits désignés de votre campus, ou en ligne: coopboreal.ca.

Conformément à la directive ministérielle sur les droits de scolarité, les programmes peuvent également exiger des droits accessoires. Ces droits accessoires peuvent comprendre:

- des coûts de déplacement et d'hébergement pour les placements ou les visites éducatives,
- de l'équipement,
- des vêtements et,
- des fournitures diverses que conserve la population étudiante à la fin de son cours.

Ces droits peuvent également inclure les coûts reliés à l'achat de logiciels, ou autre matériel, pour lequel le Collège joue le rôle d'intermédiaire auprès d'un vendeur de fournitures. Certains logiciels, tels qu'Antidote, sont mis à la disposition de la population étudiante gratuitement de la part du Collège Boréal.

L'estimation du coût total anticipé par programme pour les droits accessoires est publiée sur le site Web du Collège: [droits accessoires des programmes](#).

Le personnel du programme informera la population étudiante des détails concernant l'achat d'équipements, vêtements et fournitures. Le guide du programme contient habituellement ces renseignements. Les guides de programmes sont publiés sur la page Web des programmes individuels. Dans le but d'aider la population étudiante, certains programmes peuvent fournir des trousseaux contenant des équipements, vêtements et fournitures. Dans ces situations, la population étudiante sera facturée directement par le Collège.

Les prix publiés dans les plans de cours du Collège Boréal pour les manuels et les matériaux didactiques sont les récents au moment de la mise à jour de ceux-ci.

Service d'accessibilité

En conformité avec le Code des droits de la personne de l'Ontario et avec la Loi de 2001 sur les personnes handicapées de l'Ontario, le Collège Boréal s'engage à fournir des accommodements aux personnes étudiantes identifiées comme ayant des besoins particuliers.

Guide Boréal

Le Guide Boréal regroupe les politiques, les directives et les procédures administratives relatives à l'enseignement en ce qui a trait à votre dossier scolaire; vos droits et vos responsabilités en tant que personne étudiante. Votre première responsabilité est donc de vous familiariser avec ce guide et de vous y référer au besoin.

Certains programmes pourraient avoir des exigences additionnelles que vous devrez connaître et respecter. Celles-ci vous seront expliquées au début du programme et partagées dans le guide de programme, le cas échéant.

Barème d'évaluation

Note	Valeur numérique	Étendue		Note	Valeur numérique	Étendue
A+	4.0	90-100		C+	2.6	67-69
A	3.5	85-89		C	2.3	63-66
A-	3.3	80-84		C-	2.1	60-62
B+	3.1	77-79		D+	1.9	57-59
B	3.0	73-76		D	1.6	53-56
B-	2.8	70-72		D-	1.2	50-52
				EC	-	Échec

La note de passage de ce cours est : 50 (D-) %