

**GEN1054 (201) - Psychologie positive****École de programmes :** École des affaires et services communautaires**Programme :** Programme général d'arts et sciences - Un an**Session :** 23A**Nombre d'heures :** 42**Durée du cours :** 14 semaines**Cours préalables :** Aucun**Cours associés :** Aucun**Ce cours peut s'offrir comme formation générale :**  Oui  Non

Si vous êtes une étudiante ou un étudiant ayant des besoins particuliers permanents ou temporaires qui désirez des accommodements, nous vous encourageons à vous identifier au *Service aux étudiantes et aux étudiants ayant des besoins particuliers* de votre campus ou par courriel à l'adresse : [servicedaccessibilite@collegeboreal.ca](mailto:servicedaccessibilite@collegeboreal.ca). De la documentation confirmant les limitations fonctionnelles reliées à vos besoins particuliers devra être fournie; toutefois, des accommodements temporaires pourront être mis en place jusqu'à l'obtention de la documentation. Toute la documentation est gardée de façon confidentielle.

**Nom du professeur :** Véronique Charbonneau**Téléphone :****Courriel :** veronique.charbonneau@collegeboreal.ca**Disponibilité du professeur :****DESCRIPTION DU COURS**

Ce cours a pour but de faire découvrir comment 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 les techniques pour cultiver le bonheur dans sa vie et ensuite définit le bonheur pour soi-même. 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 l'obtention du bonheur. De plus, chacun apprend des stratégies efficaces pour contrer le stress, l'anxiété et la dépression afin de pouvoir réduire les éléments qui préviennent le bonheur. Finalement, l'étudiant ou l'étudiante pratique des techniques pour développer une pleine conscience, qui permet, selon les chercheurs, d'accéder au bonheur.

**CONTRIBUTION DU COURS AUX RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE EN FORMATION PROFESSIONNELLE (RAFP)**

(<http://www.tcu.gov.on.ca/epep/audiences/colleges/progstan/index.html>)

**L'étudiante ou l'étudiant aura démontré, de façon fiable, sa capacité à :**

Aucun

**CONTRIBUTION DU COURS AUX RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE RELATIFS À L'EMPLOYABILITÉ (RARE)**

(<http://www.tcu.gov.on.ca/epep/audiences/colleges/progstan/essential.html>)

**L'étudiante ou l'étudiant aura démontré, de façon fiable, sa capacité à :**

- N° 1 communiquer d'une façon claire, concise et correcte, sous la forme écrite, orale et visuelle, en fonction des besoins de l'auditoire;
- N° 2 répondre aux messages écrits, oraux et visuels de façon à assurer une communication efficace;
- N° 6 utiliser une variété de stratégies pour prévoir et résoudre des problèmes;
- N° 7 localiser, sélectionner, organiser et documenter l'information au moyen de la technologie et des systèmes informatiques appropriés;

- N° 8 analyser, évaluer et utiliser l'information pertinente provenant de sources diverses;
- N° 9 respecter les diverses opinions, valeurs et croyances, ainsi que la contribution des autres membres du groupe;
- N° 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;
- N° 12 gérer son temps et diverses autres ressources pour réaliser des projets;
- N° 13 assumer la responsabilité de ses actes et de ses décisions

## EXIGENCES DE LA FORMATION GÉNÉRALE

(<http://www.tcu.gov.on.ca/epep/audiences/colleges/progstan/contain.html>)

Aucun

## RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE DU COURS

No. À la fin du cours, la personne diplômée aura démontré, de façon fiable, son habileté à :	Éléments de performance
1 différencier entre le bonheur réel et les « faux-bonneurs » pour clarifier le sens du bonheur pour soi-même.	<ul style="list-style-type: none"> <li>  définir le bonheur</li> <li>  énumérer les stratégies et les actions qui mènent au bonheur</li> <li>  résumer les différentes théories autour du bonheur</li> <li>  explorer les mythes qui existent quant à l'obtention du bonheur</li> <li>  tirer des conclusions sur sa propre définition du bonheur versus celle des chercheurs</li> <li>  explorer le rôle de la nutrition, l'activité physique et le repos sur son bien-être</li> <li>  reconnaître l'importance d'un équilibre quant à son bien-être</li> <li>  déterminer l'importance des routines et des rituels pour créer un sens de sécurité</li> <li>  clarifier le sens du bonheur pour soi-même</li> </ul>
2 intégrer des stratégies efficaces pour élaborer des aides visuels qui aident à surmonter les obstacles au bonheur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>  reconnaître les obstacles au bonheur, en général</li> <li>  déterminer les obstacles à son propre bonheur</li> <li>  définir l'anxiété et reconnaître ses causes et ses symptômes</li> <li>  définir la dépression et reconnaître ses causes et ses symptômes</li> <li>  distinguer entre la dépression, la tristesse et le chagrin</li> <li>  reconnaître les émotions négatives et leurs effets sur le bien-être</li> <li>  résumer des techniques pour guider ses pensées et ses sentiments</li> <li>  faire ressortir des stratégies pour créer un environnement qui minimise le stress</li> <li>  reconnaître les dangers de la dépendance</li> <li>  reconnaître l'importance de pardonner pour guérir</li> <li>  explorer les avantages de la méditation et son effet sur le stress, l'anxiété et la dépression</li> <li>  effectuer une méditation</li> <li>  découvrir l'effet de l'humour sur le bien-être</li> </ul>
3 découvrir ce que c'est la spiritualité et expliquer comment vivre une vie spirituelle peut contribuer au bonheur.	<ul style="list-style-type: none"> <li>  définir la spiritualité</li> <li>  analyser l'importance de la spiritualité pour atteindre le bonheur</li> <li>  déterminer l'importance de l'abandon et de renoncer le besoin de contrôler tous les aspects de sa vie</li> <li>  découvrir la signification et l'importance de l'amour pour soi</li> <li>  découvrir les avantages de la foi dans sa vie</li> </ul>
4 développer une pleine conscience en mettant en pratique des techniques pour cultiver sa présence d'esprit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>  définir ce que c'est une pleine conscience</li> <li>  explorer les sept degrés d'un esprit éclairé</li> <li>  nommer les avantages de développer une pleine conscience</li> <li>  reconnaître des facteurs qui font obstacle au développement d'une pleine conscience</li> <li>  découvrir des techniques pour cultiver une pleine conscience</li> <li>  reconnaître l'importance d'avoir un esprit ouvert</li> <li>  pratiquer la présence d'esprit (mindfulness)</li> </ul>

## ÉVALUATION

L'évaluation porte sur l'atteinte de tous les résultats d'apprentissage énumérés au début de ce plan de cours.

## Stratégies et pondération de l'évaluation (selon le tableau des Résultats d'apprentissage du cours)

**Note : Le Collège se réserve le droit de modifier, au besoin, les stratégies d'évaluation et la pondération et d'en aviser les étudiantes et étudiants.**

Résultat d'apprentissage mesuré	Description des évaluations mesurant l'atteinte du résultat d'apprentissage	%
1	Tâche sommative : La représentation du bonheur pour toi	20
2	Tâche sommative : Projet (Cartes de référence)	20
3	Forum de discussion : La spiritualité	20
4	Tâche sommative : Plan d'action pour accéder au bonheur	10
1, 2, 3, 4	Journal de bord : Entrée 1 à 5 (10%), Entrée 6 à 10 (10%), Entrée 11 à 14 (10%)	30
		<b>100%</b>

## Barème d'évaluation et note de passage

Note	Valeur numérique	Étendue	Description
A+	4.0	90-100	
A	3.5	85-89	
A-	3.3	80-84	
B+	3.1	77-79	
B	3.0	73-76	
B-	2.8	70-72	
C+	2.6	67-69	
C	2.3	63-66	
C-	2.1	60-62	
D+	1.9	57-59	
D	1.6	53-56	
D-	1.2	50-52	
EC	-	-	Échec
CR	-	-	Crédit
ND	-	-	Note non disponible
EX	-	-	Exemption
AU	-	-	Auditrice / Auditeur libre
R	-	-	Abandon
IN	-	-	Incomplet
AE	-	-	Aegrotat ou compassion
PT			Pas terminé
AT			Attestation
NAT			Non-attestation

**Tout résultat inférieur à la note de passage constitue un échec.**

La note de passage de ce cours est un : **50 %**

## EXIGENCES

Le Guide Boréal de l'étudiante et de l'étudiant est un document officiel très important qui 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 qu'étudiante et étudiant. Le guide du programme affiche également une liste de directives pédagogiques supplémentaires à respecter.

Votre première responsabilité comme étudiante et étudiant est donc de vous familiariser avec ce guide et de vous y référer au besoin. <https://www.collegeboreal.ca/guide>

## RESSOURCES

### Ressources obligatoires (manuels, cahier de stage) :

Ne s'applique pas.

**Les ressources obligatoires peuvent être achetées à la Coopérative Boréal (COOP) à Sudbury ainsi qu'aux endroits désignés dans vos campus respectifs.**

**Les ressources obligatoires, qu'elles soient en français ou en anglais, sont soigneusement choisies pour leur actualité et leur plus récente version dans le domaine afin d'appuyer la réussite des diplômés sur le marché de travail bilingue.**

### Logiciels :

Ne s'applique pas.

### Fournitures obligatoires :

Ne s'applique pas.

**Les notes de cours sont affichées au portail des Cours en ligne.**

### Autres fournitures ou ressources suggérées :

Logiciel Antidote

- Brown, Brené, The Gifts of Imperfection, Hazelden, Center City, Minnesota, United States of America, 2010, 137 pages
- Chopra, Deepak, The Ultimate Happiness prescription, Harmony Books, a division of Random House, Inc., New York, United States, 2009, 139 pages
- Chopra, Deepak, and Rudolph Tanzi, Super Brain, Harmony Books, United States, 2012, 322 pages
- Chopra, Deepak, Overcoming Addictions, Random House Inc, New York, USA, 1997, 136 pages
- Chopra, Deepak, The Seven Spiritual Laws of Success, New York Library, New York, United States, 1994, 118 pages
- Gentry, W.Doyle, Happiness for Dummies, Wiley Publishing Inc. NJ, USA, 2008, 328 pages
- Haidt, Jonathan, The Happiness Hypothesis, Basic Books, New York, USA, 2006, 297 pages
- Hanson, Rich and Richard Mendius, Buddha's Brain : The practical neuroscience of happiness, love & wisdom, Raincoast Books, Canada, 2009, 251 pages
- Hicks, Esther and Jerry, Ask and It Is Given, Hay House Inc. United States, 2004, 314 pages
- His Holiness the Dalai Lama and Howard C. Cutler, The Art of Happiness, Riverhead Books, New York, USA, 2009, 320 pages
- Rubin, Gretchen, The Happiness Project, HarperCollins Publishers Ltd, Canada, 2012
- Ruiz, Don Miguel, The Four Agreements, Amber-Allen Publishing, San Raphael, California, United States of America, 2012, 151 pages

## RECHERCHES INFORMATIQUES

### CENTRE DE RESSOURCES ALPHONSE-DESJARDINS

Site web du Centre de ressources (bibliothèque) : <http://biblio.collegeboreal.ca/biblio/>

Catalogue informatisé : <http://boreal.concat.ca>

Info-guides : <http://biblio.collegeboreal.ca/programmes>

#### SUDBURY

21, boul. Lasalle  
Sudbury ON  
P3A 6B1

#### HEARST

64, 9e rue  
Hearst ON  
P0L 1N0

#### KAPUSKASING

3, ave. Aurora  
Kapusksing ON  
P5N 1J6

#### STURGEON FALLS

96, rue Main  
Sturgeon Falls ON  
P2B 1N3

#### TIMMINS

395, boul. Theriault  
Timmings ON  
P4N 0A7

#### TORONTO

1, rue Yonge  
Toronto ON  
M5E 1E5