

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

**PSY 099 : Réussir en psychologie (2 crédits, hors programme)**

PLAN DE COURS

Baccalauréat en psychologie - Automne 2011

**Diane Lauzier**  
Chargée de cours

[Diane.Lauzier@USherbrooke.ca](mailto:Diane.Lauzier@USherbrooke.ca)

**Régis Parcel**  
Chargé de cours

[Regis.Parcel@USherbrooke.ca](mailto:Regis.Parcel@USherbrooke.ca)

**Isabelle Legault**  
Coordonnatrice

[Isabelle.Legault2@USherbrooke.ca](mailto:Isabelle.Legault2@USherbrooke.ca)

### 1. OBJECTIF GÉNÉRAL

Ce cours, comportant deux crédits hors programme (non facturés), vise à créer des conditions favorisant l'intégration, la réussite scolaire, la persévérance aux études et l'amélioration de la qualité de vie des nouvelles étudiantes et des nouveaux étudiants.

### 2. OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Développer les compétences relatives au métier d'étudiant, en amenant les étudiantes et les étudiants à se donner une meilleure stratégie d'étude correspondant à leur situation personnelle et aux attentes de l'université.
- Créer rapidement des liens solides et durables entre les étudiantes et les étudiants et d'autres personnes clés de l'université et à la Faculté. Favoriser l'établissement de réseaux de support et de collaboration entre les étudiantes et les étudiants.
- Développer des compétences humaines et émotionnelles importantes pour la réussite des études (confiance en soi, connaissance de soi, capacité de bien composer avec ses émotions, motivation, responsabilisation, communication, compétences interpersonnelles, engagement, capacité de travailler en équipe, goût de se dépasser, sens de l'organisation, gestion du stress, etc.).
- Consolider la motivation des étudiantes et des étudiants à entreprendre et à réussir leurs études en psychologie.
- Sensibiliser les étudiantes et les étudiants à la culture institutionnelle de l'Université de Sherbrooke (ressources disponibles, implication dans la vie étudiante, règlements importants, dates importantes, etc.)

### 3. CONTENU (Répartition des 30 heures du cours)

#### **Bloc 1 : Camp de la rentrée (21 heures )**

Horaire des journées de Camps :

**8h30 à 12h**  
**13h à 16h30**

Et deux activités libres en soirée (Le rallye dans Sherbrooke et le 5 à 7 du jeudi)

\* À noter, il est possible que certains thèmes soient déplacés en raison de diverses contraintes.

**Jour 1 (7 h)** – mardi le 23 août, de 8h30 à 16h30 (A4-359)

- Faire connaissance, pour mieux travailler ensemble.
- Bien comprendre les objectifs et le fonctionnement du cours.
- « L'entrée à l'Université » Réfléchir sur les transitions et leurs répercussions sur nos vies.
- Apprendre à connaître le programme, ses valeurs et les ressources de la communauté universitaire en vue de mieux s'intégrer.
- Rencontrer un représentant de la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS).
- Se tenir informé, grâce à Internet.
- Visiter la Faculté des Lettres et Sciences Humaines (FLSH).
- Prendre contact avec la ville de Sherbrooke (rallye en soirée).

**Jour 2 (7 h)** – mercredi le 24 août, de 8h30 à 16h30 (A4-359)

- Explorer ses motivations face au programme et consolider l'engagement dans ses études.
- Expérimenter! Vivre une situation d'enseignement et d'évaluation.
- Acquérir des méthodes de travail intellectuel adaptées aux études en psychologie (prise de notes et schématisation, méthode de lecture, mémorisation et préparation aux examens).
- Définir/redéfinir ses priorités et connaître des outils permettant de mieux gérer son temps en fonction de celles-ci.
- S'impliquer à l'université : possibilités d'actions, d'associations et d'activités.
- Partir à la découverte du campus.

**Jour 3 (7 h)** – jeudi le 25 août, de 8h30 à 16h30 (A4-359)

- Améliorer sa gestion du stress.
- Conscientiser les risques et défis liés à un contexte compétitif et se donner des outils pour y évoluer sainement.
- Échanger avec des étudiants plus avancés dans leur cheminement académique.
- Explorer et améliorer sa façon de travailler en équipe.
- Consolider nos liens dans un climat décontracté! (5 à 7)

**Bloc 2 : Autres activités OBLIGATOIRES au cours de la session d'automne et d'hiver (9 heures)**

**Rencontre d'octobre (2h)** – mercredi, 5 octobre, de 16h à 18h

**Locaux et dates à confirmer!**

- Faire un bilan de son adaptation dans le programme.
- Échanger au sujet des difficultés rencontrées (gestion du temps, stratégies d'étude, compétences émotives à l'approche des examens de mi-session, intégration sociale, gestion du changement).

**Conférence sur la nutrition (1h30)** – mercredi, 7 septembre, de 16h à 17h30

Conférence offerte par un ou une nutritionniste du Service de Santé l'Université de Sherbrooke.

- Réfléchir sur son propre rapport à l'alimentation dans le cadre de ses études.
- Concilier études, travail et alimentation.

**Conférence sur la procrastination (1h30)** – mercredi, 9 novembre, de 10h à 11h30

- Conférence offerte par une psychologue du Service de Psychologie et d'Orientation de l'Université de Sherbrooke (SPO).
- Comprendre la procrastination, connaître des outils pour mieux la contrer.

**Conférence/témoignage de type panel (2h)** – mercredi, 16 novembre, de 16h à 18h

- Échanger avec des personnes issues de parcours très différents, mais ayant toutes en commun un passage au baccalauréat en psychologie de l'UdeS qui livreront leur vécu à travers un témoignage.

**Journée d'exploration professionnelle (2 heures) – jeudi, 19 janvier, à compter de 13h.**

- Découvrir différentes possibilités de formation permettant de donner suite au baccalauréat en psychologie et rencontrer des étudiantes et étudiants de ces divers programmes.
- Échanger avec des professionnels d'expérience œuvrant dans ces disciplines connexes à la psychologie.
- Assister à des conférences ayant pour but de nourrir une réflexion sur son avenir professionnel.

#### 4. MÉTHODOLOGIE

Ce cours vise avant tout à amener les étudiantes et les étudiants à générer et à intégrer des changements durables afin de mieux réussir leurs études et leur vie. Il n'y a pas une seule façon optimale d'être et de faire pour exceller dans ses études. Ces changements doivent donc être adaptés aux caractéristiques et aux besoins de chaque étudiante et de chaque étudiant, en fonction de leur réalité.

Tout au long du cours, diverses stratégies pédagogiques seront utilisées: brefs exposés, exercices pratiques individuels et en équipe, discussions, simulations, correspondances écrites, rallyes. Les exercices en équipe permettront par ailleurs aux étudiantes et aux étudiants de commencer à construire des liens avec leurs pairs.

#### 5. ÉVALUATION

Il s'agit d'une activité hors programme axée davantage sur l'intégration de changements que sur l'acquisition de connaissances. La note « R » (réussite) sera attribuée aux étudiantes et aux étudiants qui auront satisfait à toutes les exigences suivantes :

1. Avoir assisté et participé aux **21 heures du camp** de la rentrée (Bloc1).
2. Avoir assisté et participé à **l'ensemble des activités obligatoires complémentaires** du cours (Bloc 2).
3. Avoir complété et remis **trois correspondances écrites** portant sur des réflexions personnelles. La forme et les thèmes de chacune de ces correspondances seront précisés en temps et lieu.

Un échec, quant à lui, n'a pas de conséquence sur votre moyenne au baccalauréat. Cependant, il pourrait s'avérer regrettable d'obtenir une mention d'**échec** sur votre relevé de notes, pour le cours **Réussir en psychologie**. *Si vous avez certains problèmes avec la motivation et l'engagement au cours, prenez le temps d'en parler aux formateurs.* À noter que :

- ☞ La date limite pour demander le **retrait** du cours Réussir est le mardi, 23 août à 16h30. L'étudiant ou l'étudiante qui aura demandé le retrait de l'activité à l'intérieur de ce délai n'aura aucune mention du cours Réussir en psychologie sur son relevé de notes.
- ☞ La date limite pour demander l'**abandon** du cours Réussir est le mercredi, 24 août à 16h30. L'étudiant ou l'étudiante qui aura demandé l'abandon de l'activité à l'intérieur de ce délai aura une mention AB sur son relevé de notes.

De plus, le retrait et l'abandon doivent obligatoirement se faire en signant, selon le cas, un avis de retrait ou d'abandon, en se présentant au secrétariat des études du 1<sup>er</sup> cycle, local A4-159. Aucun remboursement des frais de matériel didactique ne sera effectué.

## 6. MATÉRIEL DIDACTIQUE

Le matériel approprié, le cas échéant, sera remis par les chargés de cours.

Des frais de 20 \$ par étudiant seront exigés pour assumer ce matériel. Ces frais sont payables, en argent ou par chèque (le faire au nom du *département de psychologie de l'UdeS*), directement auprès des chargés de cours **au plus tard au jour 2 du camp**.

## 7. BIBLIOGRAPHIE

Badaroudine, S., Chagnon, D., Cloutier, G., Gauthier, L., Hurtubise, A., Leblanc, P., et al. (2001). *L'Université, une fois entré, comment bien s'en sortir!* Presses de l'Université de Sherbrooke.

NOTES : Ce volume résume quelques-uns des thèmes qui sont abordés dans le cadre du cours *PSY 099 : Réussir en psychologie*. Son achat est non-obligatoire et une copie est mise à la disposition des étudiantes et étudiants au secrétariat du département de psychologie, local A5-513.

De façon plus précise, des lectures seront suggérées aux étudiantes et étudiants sur demande et en fonction de leurs besoins.