

L3 APAS – S5
FPS502AM : Approche psycho-sociale des comportements de santé

Champ d'enseignement (cochez le/les champ(s) d'enseignement relatif à l'enseignement)

CMP	SHS	PHY	BMC	APS	OUT	LAN	APA	ENS	MNG	ERG
	x						x			

Année et semestre d'étude (cochez l'année et le semestre relatifs à l'enseignement)

Licence 1 TC		Licence 2 TC		Licence 2 EM		Licence 3 EM PCL		Licence 3 EM PE			Licence 3 APAS			Licence 3 ESPM			Licence 3 MS			Licence 3 GDOSSL	
S1	S2	S3		S4		S5	S6	S5	S6	S4	S5	S6	S4	S5	S6	S4	S5	S6	S5	S6	
										x											

Nature et volume du cours (renseignez le nombre d'heures ou de semaines de stage relatifs à l'enseignement)

Cours magistral	Travaux dirigés	Travaux Pratiques	Travail Personnel Etudiant	Stage
10 h	8 h	h	h	semaines

Objectifs de l'enseignement (précisez en quelques lignes les notions abordées, les connaissances et/ou compétences visées par l'enseignement)

L'objectif des cours magistraux de cet enseignement est de présenter les principales variables psychologiques et psychosociales liées aux émotions (anxiété, stress perçu, etc.) et aux attitudes (croyances, attentes subjectives, normes subjectives, concept de soi, sentiment d'efficacité personnelle), qui influencent les comportements de santé parmi lesquels la pratique d'une activité physique à des fins de santé. Au cours de cet enseignement, les étudiant.e.s **apprennent à identifier d'une part dans quelle mesure ces variables constituent un frein ou un moteur à l'adoption de comportements de santé** (dont la pratique d'une activité physique), et d'autre part **dans quelle mesure la pratique d'une activité physique est un facteur d'amélioration** du concept de soi, du stress perçu ou encore de l'anxiété.

Les modèles intégratifs tels que le modèle du comportement planifié, le modèle transthéorique du changement du comportement, la théorie de la motivation à la protection, seront également abordés.

L'objectif spécifique des TD est d'amener les étudiant.e.s à : 1. **Effectuer une recherche bibliographique** ayant pour but d'identifier, dans la littérature nationale ou internationale, des études ayant montré un lien entre la pratique d'une activité physique et une variable psychologique ou psychosociale choisie parmi celles évoquées ci-dessus ; 2. **construire un programme d'activité physique adapté** aux besoins d'une population en fonction de la variable psychologique ou psychosociale choisie ; 2. **Estimer les bénéfices escomptés de leur programme** sur la base d'outils permettant d'évaluer l'évolution de la variable psychologique ou psychosociale choisie, entre une évaluation initiale (« pré intervention ») et une évaluation finale (« post intervention »).

Mots-clés

Anxiété trait ; Anxiété état ; Troubles anxieux ; Stress perçu ; Estime de soi ; Consommation de substances nocives ; Pratique d'une activité physique ; Attitudes ; Normes subjectives ; Sentiment d'efficacité personnelle

Positionnement du cours dans le diplôme. Contextualisez ce cours par rapport aux cours du même champ dans les années antérieures et/ou ultérieures du diplôme

Ce cours se place au S5 de la Licence APAS, à la suite d'un cours dit « général » (i.e., non spécifique au champ des APAS) de psychologie sociale dispensé lors du tronc commun de la Licence 2.

Il est dispensé à la suite du cours de méthodologie « Outils et méthodes d'enquête : le questionnaire » afin que les étudiant.e.s utilisent lors des TD les compétences acquises lors de ce précédent cours de méthodologie.

Modalités d'évaluation envisagées :

Contrôle continu (50% de la note), composé de 40% production écrite sous forme de rendu de mémoire, et 60% prestation orale.

Contrôle final (50% de la note): **écrit d'une heure**

Plan de cours :

Préambule : pourquoi s'intéresser aux variables psychologiques et psychosociales en L3 APAS ?

Partie 1 : Les émotions

- Anxiété
- Stress perçu
- Leur lien avec l'adoption de comportements de santé tels que l'arrêt de la consommation de substances nocives : dans quelle mesure constituent-ils un frein à l'arrêt de la consommation ?
- Leur lien avec l'adoption de comportements de santé tels que la pratique d'une activité physique : dans quelle mesure constituent-ils un frein à la pratique d'une activité physique ? Et inversement, dans quelle mesure l'activité physique permet de diminuer l'anxiété et le stress ?

Partie 2 : Le concept de soi : l'estime de soi chez les personnes atteintes de déficience intellectuelle

Partie 3 : Modèles intégratifs en lien avec les comportements de santé

- Coût et bénéfices perçus, risque perçus, et sentiment d'efficacité personnelle liés à l'adoption d'un comportement de santé : le Health Belief Model et la Théorie de la Motivation à la Protection
- Modèle du Comportement Planifié
- Modèle transthéorique du changement de comportement

Partie 4 : Présentations orales des travaux des étudiant.e.s basés sur le contenu suivant (références bibliographiques à l'appui):

- . Présentation de la variable psychologique ou psychosociale choisie parmi une population donnée
- . Présentation détaillée du programme d'APA envisagé pour améliorer la variable choisie
- . Présentation du protocole envisagé pour évaluer les effets de l'intervention

Bibliographie indicative :

- André, C., & Lelord, F. (2008). *L'estime de soi*. Paris : Odile Jacob.
- Association psychiatrique américaine (2015). *DSM-5 : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Elsevier Masson.
- INSERM (2008). *Activité physique : contextes et effets de sur la santé*. Paris : les éditions INSERM. 811 p.
- Ogden, J. & Desrichard, O. (2008). *Psychologie de la santé*. DeBoeck Université.