

MICROPROGRAMME ÉTUDES CONTEMPLATIVES ET LE BIEN-ÊTRE

SRS 2572 Religion, animaux, nature

SRS 2793 La religion et la mort

SRS 3712 L'hindouisme

SRS 3713 Le bouddhisme

Total :

15 crédits

Survol

Les études contemplatives sont l'exploration théorique et appliquée des traditions et des pratiques contemplatives. Rassemblant les Humanités, les sciences sociales et les sciences de la santé, ce champ interdisciplinaire étudie la diversité et la richesse des expériences contemplatives. Il recourt aux modes d'enquête expérientielle adoptant la perspective en première personne associés aux méthodes traditionnelles d'analyse dans l'examen des états mentaux. Ce programme vise à favoriser l'empathie, l'altruisme et la créativité avec pour but essentiel l'épanouissement humain.

Ce microprogramme offre aux étudiants la possibilité unique de découvrir en première personne le potentiel et la richesse de l'esprit humain à travers les pratiques de la méditation (dans ses différentes formes) et de la pleine conscience, notamment à travers l'utilisation des technologies et l'acquisition attentive d'informations, de comprendre les états mentaux positifs à travers leur analyse psychologique, de se familiariser avec différentes traditions contemplatives et spirituelles de l'Occident et de l'Asie grâce à un survol historique et philosophique comparé.

Exigences du programme

Le tableau qui suit présente uniquement les exigences du microprogramme. Veuillez consulter les règlements scolaires (<https://www.uottawa.ca/administration-et-gouvernance/reglement-scolaire-3-programmes-detudes/>) pour connaître les règles de combinaison de programmes de la Faculté des arts.

Cours obligatoires

AHL 2550	Initiation aux études contemplatives et le bien-être	3 crédits
AHL 3556	Méditation : théorie et pratique	3 crédits
AHL 4550	Pleine conscience et techno	3 crédits
SRS 3754	Mysticisme et expérience spirituelle	3 crédits

3 crédits de cours optionnels parmi:

AHL 2555	Thèmes choisis en études contemplatives et le bien-être I	
AHL 3555	Thèmes choisis en études contemplatives et le bien-être II	
AHL 4550	Pleine conscience et techno	
EAS 3503	Spiritualités autochtones dans les Amériques	
LSR 2510	Loisirs : Concepts et valeurs	
PHI 2522	Sagesses anciennes	
PHI 2590	Philosophie de la religion	
PHI 2789	Philosophie asiatique	
PSY 1501	Introduction à la psychologie : fondements	
PSY 1502	Introduction à la psychologie : applications	
PSY 3703	Personnalité	
SRS 1512	Les religions du monde I	
SRS 2513	Les religions du monde II	
SRS 2515	Le religieux chez les peuples autochtones	