

MICROPROGRAMME PLEINE CONSCIENCE ET SCIENCE CONTEMPLATIVE

Les sciences 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/notre-universite/politiques-reglements/reglements-academiques/b2-programmes-etudes/>) pour connaître les règles de combinaison de programmes de la Faculté des arts.

Cours obligatoires

AHL 3556	Méditation : théorie et pratique	3 crédits
SRS 3754	Mysticisme et expérience spirituelle	3 crédits

Cours optionnels

3 crédits de cours optionnels parmi : 3 crédits

AHL 2560	Pleine conscience et techno
AHL 3580	Vieillir en pleine conscience
PHI 2522	Sagesses anciennes
IPA 2525	Psychologie positive et spiritualité ¹

3 crédits de cours optionnels parmi : 3 crédits

AHL 2555	Thèmes choisis en études contemplatives et le bien-être I
AHL 3555	Thèmes choisis en études contemplatives et le bien-être II
EAS 3503	Spiritualités autochtones dans les Amériques
LSR 2510	Loisirs : Concepts et valeurs
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
PSY 4791	Thèmes choisis en psychologie
SRS 1512	Les religions du monde I
SRS 2513	Les religions du monde II
SRS 2515	Le religieux chez les peuples autochtones

SRS 2572	Religion, animaux, nature
SRS 2793	La religion et la mort
SRS 3712	L'hindouisme
SRS 3713	Le bouddhisme

Total : 12 crédits

1

Ce cours est offert à l'Université Saint-Paul.