

Psychologie générale.

Introduction générale.

I.Objectifs du cours.

- A. Comprendre les comportements humains (et pas que les comportements anormaux !) qui sont innés et acquis.
- B. Connaître les courants dominants de la psychologie (ex : la psychanalyse de Freud ; le courant humaniste, qui est le seul courant à accorder plus d'importance au libre-arbitre qu'aux expériences de vie du passé)
- C. Appliquer ces connaissances à des expériences de la vie quotidienne et à d'autres sciences humaines.

II.Contenu du cours.

- A. Qu'est-ce que la psychologie ? (définition, méthodes et domaines d'application + comparaison avec d'autres tentatives d'explication du fonctionnement humain)
- B. Historique de la psychologie
- C. Les courants majeurs de la psychologie
- D. Introduction à la psychopathologie (catégories de pathologies mentales, leur étiologie (leurs causes) et leur symptomatologie)
- E. Apports de la psychologie pour les sciences humaines (psychologie du consommateur + psychologie politique)

III.Supports de cours.

Syllabus (complet sauf 2-3 points) et slides

IV.Evaluation.

- A. **QCM** : • 30 questions, 4 possibilités, 1 seule bonne réponse de possible
 - +1 pour une réponse correcte, -0,5 pour une réponse erronée, 0 pour une abstention
- B. **Matière** : contenu du syllabus sauf ce qui n'a pas eu le temps d'être vu au cours
- C. **Types de questions** : connaissance, compréhension et application

V.Contacts avec le prof.

nils@fusl.ac.be ou 02/787.93.05

Première partie : Qu'est-ce que la psychologie ?

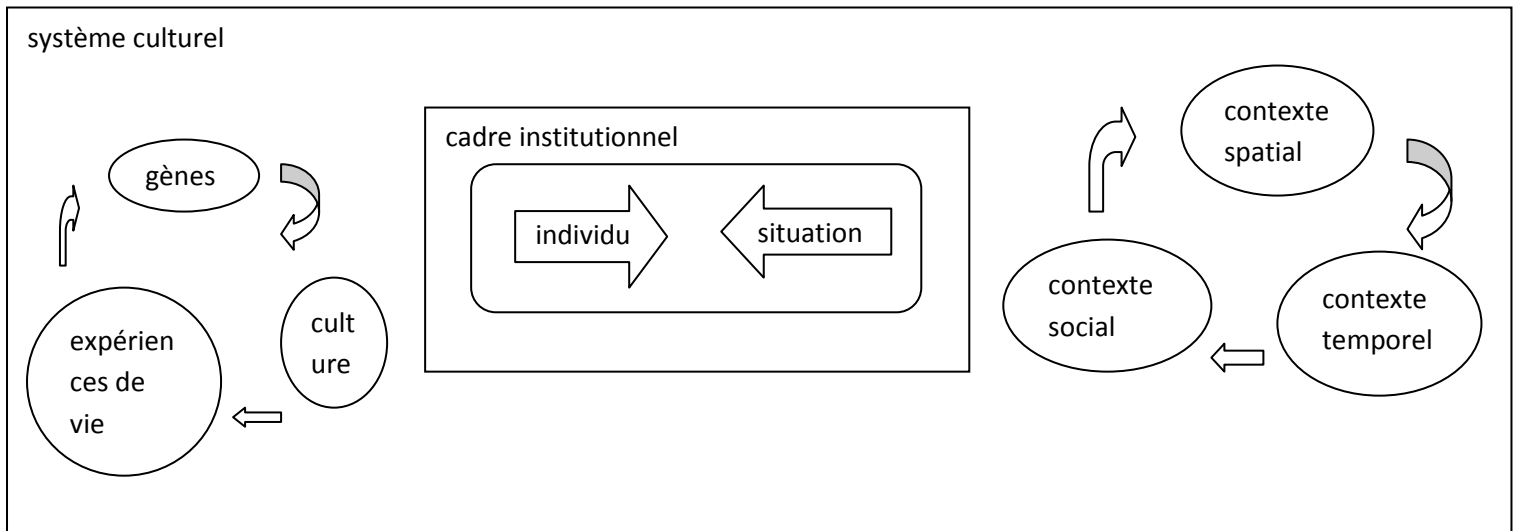
I.Définition, objet et objectifs de la psychologie.

A. Définition de la psychologie.

1. **Etymologie** : connaissance, étude de l'esprit
2. **Définition actuelle** : étude SCIENTIFIQUE du COMPORTEMENT humain et de ses processus mentaux, que conditionnent les caractéristiques de l'environnement ainsi que l'état physique et mental du sujet ET étude scientifique du comportement animal (= éthologie)
3. « **Comportement** » : tout ce que nous faisons (visible, explicite ≠ invisible, implicite, privé, intérieur)
4. « **Scientifique** » : 4 critères de scientificité quant aux attitudes et méthodes des chercheurs
 - a. **Le scepticisme** : toujours insérer le doute à des choses annexées comme étant vraies, faire preuve de prudence à l'égard de toute conclusion
 - b. **La précision** : il s'agit d'établir, après un questionnement, une hypothèse qu'on confirme ou invalide à l'aide des données recueillies lors de manipulations expérimentales ou déduite d'une théorie (= ensemble de postulats fondés sur des données empiriques qui rendent compte d'un ensemble de phénomènes inter-reliés). Cette hypothèse permet d'établir des prédictions quant aux comportements. Le problème est que beaucoup de « pseudo-sciences » utilisent un vocabulaire scientifique alors qu'elles ne font preuve d'aucune précision : leurs prédictions ne peuvent être vérifiées.
 - c. **Le recours à l'empirisme**, aux faits et à l'observation, et ce qu'elle que soit la problématique, si attrayante qu'elle soit. Cela amène une critique visant la psychanalyse : la théorie des pulsions n'est pas vérifiable.
 - d. **La systématisation**, la collection d'information de manière systématique qui amène l'élaboration d'une théorie.

5. **Remarque** : en psychologie, des expériences sont produites sur des animaux car non applicables à des êtres humains d'un point de vue éthique. Il n'y a donc pas que la psychologie (ou éthologie) comparée qui étudie les animaux.

B. Shéma.



Il faut envisager plusieurs niveaux d'analyse pour comprendre les comportements :

1. **Au niveau de l'individu**, 3 facteurs, non exclusifs, sont explicatifs lorsque combinés : les gènes, la culture et les expériences de vie. Il y a débat quant à leur rôle +/- massif.

2. **Idem au niveau de la situation**

3. **Le cadre institutionnel** détermine le rôle joué par les individus qui, s'ils s'en écartent, se marginalisent.

4. **Dans un système culturel**, tel ou tel type de comportement est normal ou anormal (ex : faire la bise, l'homosexualité, ...)

C. Objectifs de la psychologie.

1. Décrire le comportement, en faire une photographie à l'aide d'appellations et de classifications

2. Comprendre le comportement, expliquer pourquoi il se produit (ex : expérience de l'apathie des spectateurs due à la diffusion des responsabilités)

3. Prédire le comportement

4. Modifier le comportement, changer les conditions qui influencent celui-ci de manière prévisible (ex : diminuer la souffrance, augmenter la performance, ...)

II. Les méthodes de la psychologie.

Il s'agit des méthodes de recherche.

A. La méthode descriptive.

1. **Objectif** : dresser l'état d'une problématique fondamentale (ex : relative aux changements cardio-vasculaires) ou de recherche appliquée (ex : relative aux caractéristiques socio-culturelles) dans une population afin de décrire les événements + définir un objet de recherche complexe qui n'a pas encore été exploité + établir les limites d'une problématique

2. **Moyen** : mesure d'une ou plusieurs variables

3. **Exemple** : la recherche de Boder en 1949 auprès de survivants de camps de concentration qui a permis de décrire leur expérience

B. La méthode corrélative.

1. **Objectif** : décrire la covariation entre des phénomènes

2. **Moyen** : mesurer (en milieu naturel ou manipulé) des variables de phénomènes dans une population à un moment donné

3. **De la covariation à la causalité** : ne pas commettre l'erreur d'établir automatiquement un lien de causalité lorsqu'il y a corrélation (bien qu'il n'y ait pas de causalité sans corrélation). 2 éléments empêchent qu'on franchisse ce niveau de conclusion :

a. **Le problème de la direction** : A cause B ... non : B cause A ! → difficile de distinguer parmi les 2 variables celle qui pourrait être la cause et celle qui pourrait être l'effet

b. **Le problème de la troisième variable** : une 3^{ème} variable pourrait être la cause des 2 autres sans qu'il n'y ait entre ces 2 dernières un autre lien que celui de la covariation

4. **Résultats trouvés** : aucune corrélation, corrélation positive (quand un phénomène croît, l'autre croît également) ou corrélation négative (quand un phénomène croît, l'autre décroît)

5. **Avantages de la méthode** : certaines variables ne se prêtent pas, par nature, à la manipulation expérimentale (ex : le sexe, l'état de santé, ...) + étude des conditions extrêmes (ex : l'agressivité) qu'on ne peut faire varier, en manipulation expérimentale, que dans une marge étroite pour des raisons

déontologiques + études moins coûteuses + exclure l'existence de relations causales en cas d'absence de corrélation positive

C. La méthode expérimentale. ! Examen i

1. Objectif : établir des liens de cause à effet entre phénomènes

2. Moyen :

- a. Poser une hypothèse causale, après avoir éliminé les variables parasites
- b. Faire varier systématiquement la variable cause hypothétique, indépendante
- c. Contrôler ou maintenir constantes les autres sources de variation
- d. Mesurer l'effet sur la variable dépendante
- e. Tester l'hypothèse

D. Les outils d'observation de la psychologie.

1. Objectif : mesurer la réalité

2. Passage de la réalité conceptuelle à la réalité extérieure : passage, par exemple, du concept « stress » aux manifestations concrètes du stress. Ce passage est délicat : il faut être certain que la réalité conceptuelle sur laquelle on va raisonner est bien l'image de la réalité extérieure que l'on veut étudier.

3. Qualités d'une bonne mesure :

- a. Validité : un instrument doit mesurer ce qu'il est censé mesurer
- b. Fidélité : quel que soit le chercheur, ou le moment de l'expérience, le résultat obtenu pour un individu doit toujours être identique
- c. Précision : établir des distinctions fines entre les individus

4. Types d'observation de la psychologie :

- a. Méthodes directes : grâce à l'électroencéphalogramme, la photo, le film, ... le passage de la réalité conceptuelle à la réalité extérieure est facile car l'instrument colle de près au phénomène qu'il doit traduire
- b. Tests et échelles objectives : lors de tests d'intelligence, d'aptitudes ou de personnalité, la standardisation des conditions expérimentales, l'étalonnage et les normes (auxquels on compare les résultats obtenus) sont importants. Il s'agit d'aborder par une technique concrète un concept donné en soumettant l'individu à des stimuli.
- c. Questionnaire et interview standardisés : par le biais de questions orales, écrites, ouvertes ou fermées, le sujet indique ce qu'il fait, pense ou ressent

dans des situations. Il faut faire attention à la désirabilité sociale, au fait que les gens ont envie de donner une bonne impression d'eux-mêmes en cachant certaines de leurs caractéristiques que la société ne valorisent pas.

d. Matériel verbal ou écrit non structuré : dans des journaux intimes, correspondances, conversations, ... on analyse le contenu, c'est-à-dire les aspects formels, la sémantique et la structure

e. Observation directe : observation de ce que fait (et pas dit ou écrit) le sujet dans une situation, et analyse à partir d'une grille d'observation (c'est typiquement ce que font les anthropologues). Problème : un individu ne se comporte pas de la même manière lorsqu'il est observé.

f. Information par voie de jugement : on demande à une personne (les pairs, supérieurs ou praticiens) des informations concernant une autre personne

III. Les domaines d'application de la psychologie.

- Les psychologues expérimentalistes (chercheurs)
- Les neuropsychologues (explication du fonctionnement humain par le fonctionnement du système nerveux) et psychophysiologistes (expliquer le fonctionnement humain par l'impact des sécrétions organiques)
- Les psychologues du développement (étude des changements physiques affectifs, cognitifs et sociaux à tous les stades du développement)
- Les psychothérapeutes (ex : la psychanalyse, la psychologie systémique, ... qui s'occupent des souffrances d'ordre psycho-pathologique)
- Les psychologues-conseils (qui s'occupent des souffrances qui ne sont pas d'ordre psycho-pathologique)
- Les psychologues scolaires (intervention auprès des élèves, parents et professeurs) et psychopédagogues (amélioration des processus d'apprentissage)
- Les psychologues sociaux (influence d'autrui sur notre comportement + relations inter-groupes)
- Les psychologues industriels et organisationnels (étude de l'environnement de travail pour augmenter la productivité et diminuer l'absentéisme)
- Les psychologues de la personnalité (explication du fonctionnement humain par la personnalité, caractérisée par 5 dimensions : Ouverture à l'expérience,

« Conscienciosité », sérieux avec lequel on travaille, Extraversion vs introversion, Agréabilité au niveau des relations humaines et « Neuroticisme », anxiété avec laquelle on appréhende l'existence)

- Les **psychométriciens** (mise au point, administration et analyse de tests psychologiques pour mesurer le fonctionnement humain)

IV. Les pseudo-psychologies.

- **Psychologie** (met en doute les croyances et préjugés) ≠ **psychoverbiage** (pseudoscience, qui promet des solutions rapides aux problèmes émotionnels et qui confirme les croyances et préjugés, masquée par le vernis du vocabulaire scientifique spécifique à la psychologie)

- La **chiromancie** (comprendre un individu en lisant les lignes de sa main), **phrénologie** (comprendre un individu par la forme de son crâne), **graphologie** (comprendre un individu par son écriture) et **l'astrologie** (expliquer la personnalité d'un individu à partir de la position des étoiles et des planètes à sa naissance)

→ Tant de gens y croient car ces « analyses » sont vagues, positives et contiennent leur contraire et car ils n'apprécient guère qu'on remette en cause leurs convictions

Deuxième partie : Historique de la psychologie.

I. La préhistoire de la psychologie.

A. Antiquité grecque et découverte de l'âme.

1. Homère

Le destin d'un individu est prévu par Dieu.

L'intérêt porté à l'Homme et ses conflits psychologiques n'apparaîtra qu'au Vème s. A.N.C.

2. Euripide

Dans les tragédies grecques, on voit apparaître le concept d'intentionnalité humaine : l'Homme est responsable de ses actes.

3. Platon

Il développe le dualisme entre le corps, mortel, qui entraîne la perte de l'âme car il est soumis aux passions et qui fait partie du domaine de la physique, et l'âme, immortelle, qui tend vers le Bien et qui fait partie du domaine de la métaphysique.

4. Aristote

Il rejette le dualisme mais maintient une distinction entre la métaphysique et la physique.

B. La connaissance du soi : du stoïcisme à l'augustinisme.

1. Démocrite

Il faut se connaître, en pratiquant l'introspection, pour maîtriser ses passions. Selon les stoïciens, la liberté représente la victoire de l'Homme contre ses ennemis intérieurs.

2.Saint Augustin

Catholique, il a un projet de nature spirituelle : par l'examen de soi, on s'épure en trouvant un contact direct avec le divin.

Il sera surpris par la mémoire et son aptitude à conserver des souvenirs et à les reproduire.

Il a aussi permis au « je » de faire son entrée dans les raisonnements philosophiques.

3.Conclusion

On assiste aux progrès parallèles de l'intériorité et de l'individualisme, qui vont permettre l'émergence d'une discipline centrée sur l'intime connaissance de soi.

C.De la réfutation des idées innées au triomphe de l'empirisme.

1.Descartes (XVIème-XVIIème s.)

Il réintroduit la logique du dualisme et affirme que c'est la raison qui conduit à la connaissance.

Il pensait que les idées innées sont l'objet d'une connaissance immédiate. Une science tirée de l'expérience serait donc une science imparfaite.

2.Locke (XVIIIème s.)

Prenant ses distances avec le rationalisme cartésien, il affirme que ce qui est important, ce sont les sensations (et non la raison) pour connaître la nature, l'univers, soi-même, ...

Les idées, qui sont le matériau de l'entendement humain, nous viennent soit de nos sensations (produites par des choses extérieures et matérielles), soit de la réflexion (produite par les opérations de notre esprit) Avant, notre esprit n'a aucune idée.

Cette conception donnera naissance aux sciences empiriques, de l'observation et des expériences.

Les faits suffisant à fonder la science, cette dernière n'exige plus aucun appui métaphysique.

3.Hume

L'être humain, à sa naissance, est une table rase : rien n'est inné, tout est acquis.

Cette rupture avec la tradition des idées innées permet la naissance de la psychologie comme discipline autonome.

4.Wolff

Il est le premier à faire de la psychologie une vision empirique de l'étude du fonctionnement humain.

Il distingue une métaphysique générale, théorie générale de l'être, d'une métaphysique spéciale, qui comprend la cosmologie, la psychologie et la théologie. Chacune de ces connaissances peut être traitées d'une manière philosophique, indépendante de l'expérience (= psychologie rationnelle), ou d'une manière empirique, dérivée de l'expérience (= psychologie empirique)

5.Conclusion

Il y a une grande différence entre le monde anglo-saxon, empiriste, qui part de l'expérimentation pour établir des théories, et le monde latin, rationaliste, qui part lui du raisonnement.

II.Inconscient, romantisme et somnambulisme.

A.Autobiographie et quête du sens intime.

Au XVIème s., Montaigne, Rousseau, Maine de Biran, ... remet au goût du jour le stoïcisme : bien se connaître permet d'affirmer sa singularité et de donner un sens à sa vie. Ils vont cependant écarter toute tradition religieuse. On invente un nouveau genre : l'autobiographie (éloge de la singularité)
La psychologie devient la science du sens intime.

B. Romantisme allemand et philosophies de l'inconscient.

1. Romantisme et culte de l'irrationnel.

Le Romantisme a été une forme de désillusion : la raison ne garantissant ni le bonheur, ni le progrès, l'intérêt de la conquête du moi a succédé à l'intérêt de la conquête du monde extérieur.

2. Des philosophes de la nature aux philosophes de l'inconscient.

Fichte (qui a fait de l'inconscience de principe dynamique de la conscience), Schelling (philosophe de la nature qui confère à l'inconscient un sens très général qu'est celui de la nature), Nietzsche (la tâche du psychologue est de révéler ce que les gens veulent dire plutôt que ce qu'ils disent car l'Homme se ment à lui-même),... s'intéressent aux processus irrationnels de l'inconscient, du somnambulisme, de la folie, des rêves, ... (ce que ne fait jamais le monde anglo-saxon !)

C. Du magnétisme animal (ou mesmérisme) au somnambulisme.

1. Mesmer

Il guérit des patients en les faisant entrer en transe (reconnue comme manifestation de l'inconscient) à l'aide de tiges de métal orientées vers les douleurs (= ancêtre de l'hypnose) Intrigué, Louis XVI met en place une commission qui révèle que rien ne prouve l'existence d'un fluide magnétique animal : la guérison est en fait l'effet de l'imagination.

Cela représente un tournant décisif dans la connaissance de l'interaction psychosomatique (effet placebo)

2. Puységur

Disciple de Mesmer, il considère que toute la doctrine du magnétisme animal est renfermée dans ces 2 mots : « croyez et veillez ».

Il se rend compte que des patients avaient un comportement plus normal, voire plus lucide, durant leurs phases somnambuliques que lorsqu'ils sont éveillés.

III. Psychologie scientifique au XIXème s.

A. Psychologie physiologiste en France.

1. Bonnet

Naturaliste du XVIIIème-XIXème s., il est le premier à faire de la « vraie » psychologie : il étudie l'Homme comme il le ferait avec les plantes et les insectes, c'est-à-dire à un niveau plus matériel, concret.

2. Gall

Il met en place la phrénologie (étudier le fonctionnement humain à partir de la configuration du cerveau telle qu'elle transparait à travers les « bosses » du crâne) qui, même si elle n'est pas valable, se base sur une idée correcte : certaines zones du cerveau sont liées à certaines tâches, émotions, ...

B. La psychologie expérimentale en Allemagne.

1. Herbart

La psychologie est une science si elle se sert des mathématiques.

2. Fechner

Il existe un parallélisme psycho-physique : si quelque chose se produit dans notre psyché, cela se ressentira dans notre corps.

Il a étudié le domaine de la sensation : il a établi des équations mathématiques entre les sensations et les excitants qui les provoquent.

3. Helmholtz

Psychologue allemand du XIXème s., il s'est rendu compte qu'il peut y avoir sensation sans stimulation environnementale ; et qu'une même cause peut provoquer des sensations différentes. Il montre ainsi que la sensation est liée à une modification de l'organisme, et non à des qualités du monde extérieur. Cela remet en question l'existence d'une réalité externe aux individus, permise par un consensus entre ces individus.

4. Wundt

Il est le vrai fondateur de la psychologie dans le sens où il a créé les conditions (magazines, laboratoires, tâches de définition, ...) pour que la psychologie puisse émerger en tant que discipline autonome et explicative (et non seulement descriptive).

Il a aussi travaillé sur les perceptions et a développé des techniques d'introspection. Cependant, il convient de compléter cette « auto-observation expérimentale » par la psychologie comparative, l'étude « sociologique » : la conscience collective a une signification analogue de la conscience individuelle.

5. Freud

Neurologue à l'origine de la psychanalyse, il s'est initialement intéressé à un phénomène pathologique particulier : l'hystérie.

Troisième partie : Les courants majeurs de la psychologie.

I. Le courant biologique.

A. Introduction.

Certains comportements sont attribués à tort à des causes psychologiques. Mais selon certains psychologues, l'être humain est influencé sur le plan psychologique par le fonctionnement de son corps.

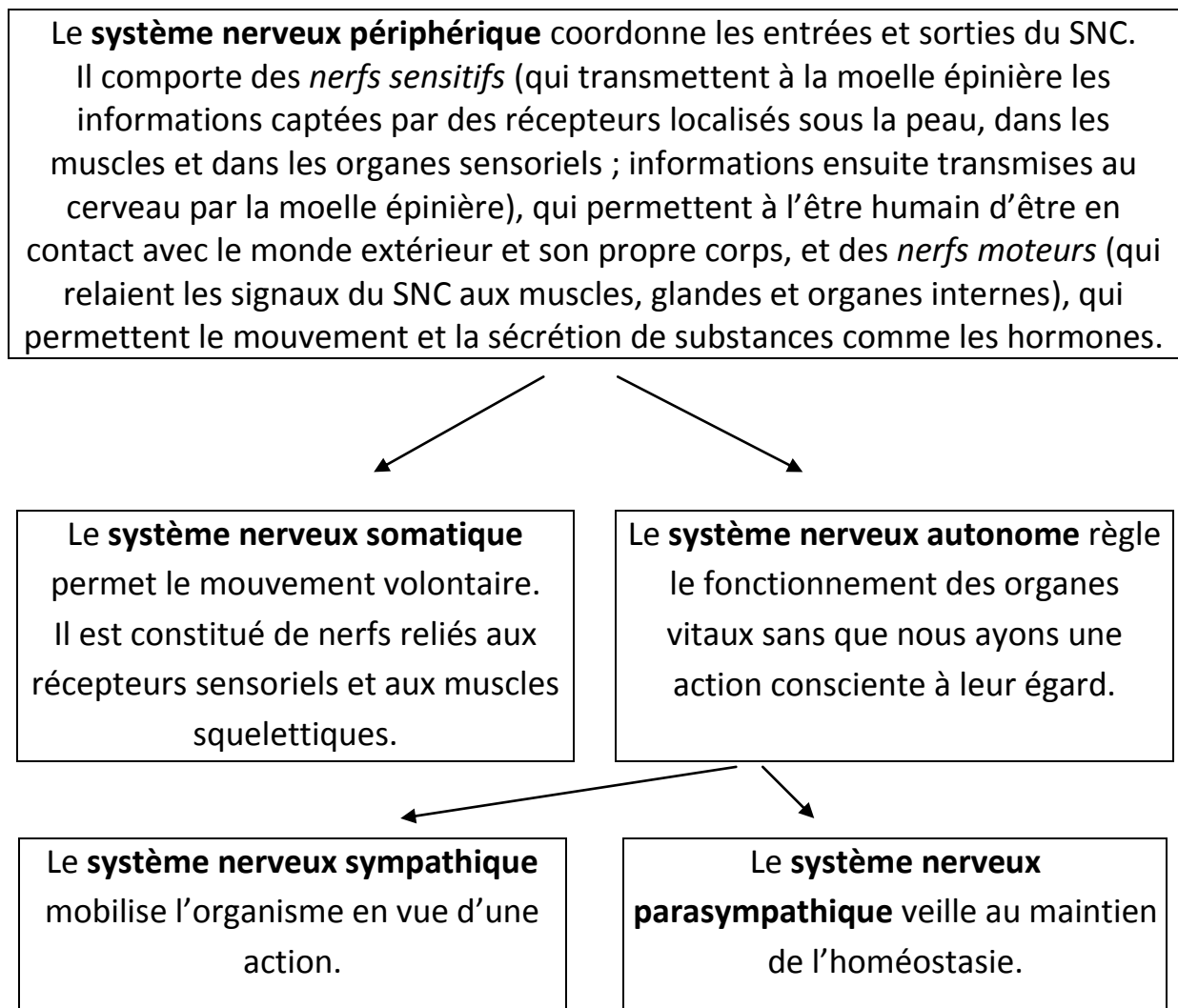
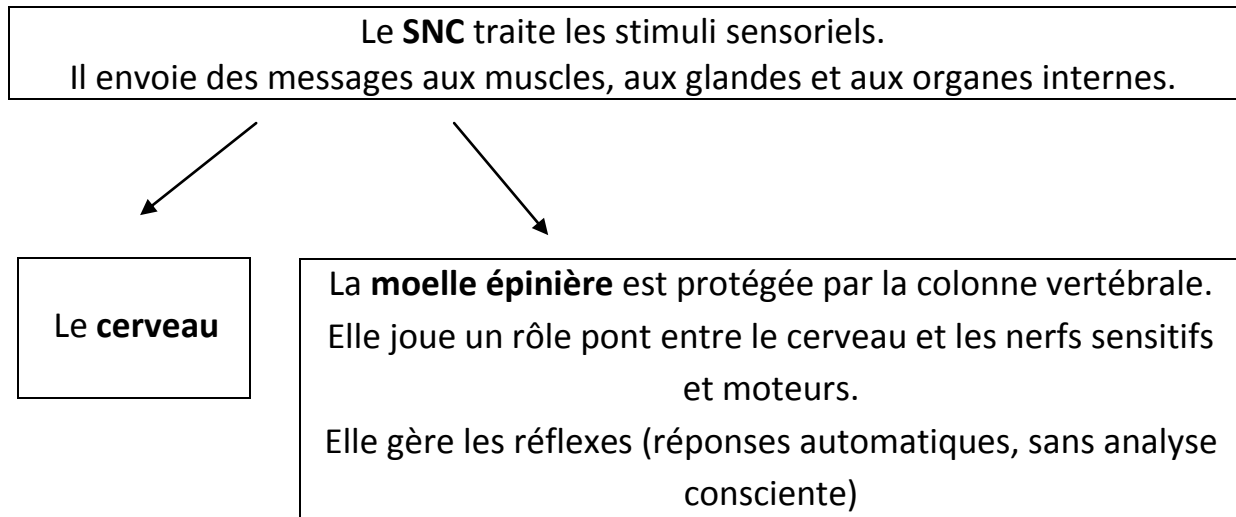
Il est par conséquent nécessaire de comprendre comment la structure, la biochimie et les réseaux du système nerveux peuvent influencer notre comportement.

B. Système nerveux et comportement.

Le cerveau est à la base du comportement.

1. Structure et composantes du système nerveux

Le système nerveux est un réseau complexe qui recueille de l'information, génère des réponses aux stimuli et coordonne l'activité des cellules et organes. Il est composé du système nerveux central (SNC) et du système nerveux périphérique.



2.Communication au sein du système nerveux

Le SNC est formé de cellules nerveuses, les neurones, qui assurent la communication au sein du SNC.

a.Structure du neurone

Un neurone est constitué de dendrites, d'un corps cellulaire et d'un axone. Les ramifications des dendrites reçoivent des signaux de neurones qu'elles transmettent au corps cellulaire. Le corps cellulaire détermine si le neurone doit « émettre » ce signal.

L'axone transmet les signaux du corps cellulaires à d'autres neurones, à des cellules des muscles ou des glandes. Les plus gros sont isolés par la gaine de myéline, couche grasseuse qui empêche les signaux de neurones différents d'interférer entre eux. Cette gaine se segmente en nœuds de Ranvier qui permettent d'accroître la vitesse de l'influx nerveux.

Les axones, et parfois les dendrites, sont assemblés en faisceau pour former des nerfs.

b.Communication entre les neurones

La synapse est la zone de contact comprenant la terminaison axonale, la fente synaptique et les récepteurs de la membrane du neurone récepteur.

Un axone possédant des milliers d'arborisations, un même neurone peut établir des contacts synaptiques avec un nombre déconcertant d'autres neurones → complexité du système nerveux !

De nouveaux apprentissages entraînent de nouvelles connexions synaptiques → plus l'environnement est stimulant, plus les modifications au sein du système nerveux sont importantes

Les neurones communiquent via un langage électrique et chimique : l'influx nerveux est une onde électrique qui se déplace le long de l'axone émetteur pour transmettre son signal au travers la fente synaptique ; pour cela, les vésicules synaptiques, situées dans le bouton synaptique, libèrent des molécules chimiques, les neurotransmetteurs, qui se fixent sur des récepteurs spécifiques, provoquant ainsi une brève variation du potentiel électrique.

Selon la nature des récepteurs membranaires activés, la conséquence finale sera une excitation (le neurone récepteur émet à son tour) ou une inhibition (qui permet le sommeil et la coordination des mouvements)

c. Messagers chimiques du système nerveux

→ Les neurotransmetteurs

Ils agissent sur des réseaux de neurones déterminés et influencent l'humeur, la mémoire, le bien-être physique et psychologique, ...

La présence trop élevée ou trop faible de neurotransmetteurs peut produire des effets néfastes.

→ Les endorphines

Elles atténuent les sensations de douleur et accroissent les sensations de plaisir. Elles influent ainsi sur l'activité sexuelle, l'appétit, l'humeur, ...

La majorité agit comme neuromodulateur : elles accroissent ou réduisent l'activité de neurotransmetteurs spécifiques.

→ Les hormones

Secrétés par des glandes endocrines (les systèmes nerveux et endocrinien en interaction forment le système neuroendocrinien), ils agissent par l'intermédiaire du sang.

Ils stimulent la croissance, facilitent la digestion et régulent le métabolisme.

- **Les hormones des glandes surrénales** : situées au-dessus des reins, leur rôle se rapporte aux émotions et à la régulation du stress. Leur libération peut améliorer la performance dans diverses tâches simples, mais lorsque leur taux est trop important, l'effet inverse face à des tâches complexes peut se produire.

- **Les hormones sexuelles** : sécrétées par des tissus situés dans les gonades, on en distingue 3 types : les hormones androgènes, masculinisantes, oestrogènes, féminisantes, et la progestérone, qui participe à la croissance et au maintien des muqueuses utérines.

3. Le cerveau

a. La cartographie du cerveau

Pour étudier le cerveau, on peut observer les comportements adoptés par des personnes atteintes de lésions cérébrales.

La méthode de la lésion, elle, consiste à créer une lésion dans une région du cerveau d'un animal et à en observer les effets.

On peut également sonder le cerveau au moyen d'électrodes connectées à un électroencéphalographe, qui traduit l'énergie électrique du cerveau en ondes cérébrales. Le tracé obtenu est un électroencéphalogramme.

La scanographie enregistre les changements biochimiques qui se produisent dans le cerveau au moment-même où ils se produisent. Les neurones transformant le glucose en énergie, une substance similaire, contenant un élément radioactif inoffensif, injectée dans le sang d'un patient s'accumule dans les régions les plus actives, et donc les plus irriguées, et émet des radiations qui nous renseignent une activité mentale. Les couleurs de l'image obtenues correspondent aux intensités des activités.

L'Imagerie par Résonance Magnétique explore l'espace intérieur sans injection de substance chimique. Les champs magnétiques produisent des vibrations dans le noyau des atomes. Les images obtenues tiennent compte de l'intensité et de la durée de ces vibrations.

Ces méthodes rendent compte du fait que des structures particulières du cerveau sont responsables de comportements particuliers.

b. Les principales structures du cerveau

→ Les structures inférieures

Le tronc cérébral, situé à la base du crâne, est responsable des fonctions automatiques.

Les voies menant aux régions supérieures du cerveau et celles qui en descendent passent par le bulbe rachidien, responsable de fonctions qui s'accomplissent sans volonté consciente, et la protubérance annulaire, qui joue un rôle dans le sommeil.

La formation réticulée, qui part du tronc cérébral et s'étend vers le haut, constitue un réseau de neurones reliés à plusieurs régions supérieures du cerveau. Elle filtre les signaux de la moelle épinière et stimule les centres supérieurs si nécessaire.

→ Le cervelet

Il intervient dans l'équilibre et coordonne les muscles.

→ Le thalamus

Il est responsable de la circulation de l'information dans le cerveau.

→ L'hypothalamus

Il intervient dans les pulsions essentielles à la survie, telles que la peur, la faim, la soif et la reproduction. Il régit le système nerveux autonome et indique à l'hypophyse quand elle doit sécréter des messages chimiques.

→L'hypophyse

Les hormones qu'elle sécrète influent sur plusieurs autres glandes endocriniennes.

→Le système limbique

C'est un ensemble de structures du cerveau qui jouent un rôle dans les réactions émotionnelles comme la rage ou la peur.

Parmi ces structures, citons le corps amygdaloïde, qui évalue les stimulations sensorielles et les associe dans la mémoire aux différentes modalités sensorielles. Il prend également la décision de rechercher ou d'éviter le contact avec une personne, en fonction de la présence d'un élément dangereux ou pas. L'hippocampe, plus important en taille chez l'Homme que chez les autres animaux, compare les stimulations sensorielles aux attentes du cerveau face à son environnement. Si les stimulations sont conformes, l'hippocampe indique à la formation réticulée de rester calme.

→Les hémisphères cérébraux et le cortex cérébral

Les hémisphères cérébraux sont reliés par le corps calleux, large faisceau de fibres nerveuses, qui, s'il est déficient, cause des problèmes d'épilepsie.

L'hémisphère droit reçoit l'information sensorielle de la moitié gauche du corps, et inversement. Les deux hémisphères sont couverts de plusieurs couches minces, mais denses, de neurones, dont l'ensemble forme le cortex cérébral, centre de la pensée et de l'imagination.

Des scissures divisent le cortex de chaque hémisphère en 4 lobes. Les lobes occipitaux contiennent le cortex visuel. Les lobes pariétaux contiennent le cortex somesthésique, qui reçoit des données relatives à la température, au toucher, à la douleur, ... Les lobes temporaux jouent un rôle dans la mémoire, la perception, les émotions et la compréhension du langage. Les lobes frontaux contiennent le cortex moteur, qui coordonne les mouvements volontaires et joue un rôle dans la capacité créatrice.

Le cortex préfrontal est le plus intéressant : il entretient un lien avec la personnalité. Le cortex frontal joue lui un rôle dans la planification, la fixation d'objectif et l'intention.

Dans les autres régions, la stimulation ne présente aucun effet. Ces régions « silencieuses », les aires associatives, jouent un rôle dans les processus mentaux supérieurs tels que le raisonnement et le langage.

C. Les aspects biologiques du sommeil et du rêve.

1. Pourquoi dort-on ?

Une des fonctions du sommeil est de procurer au corps son plein d'énergie. Cependant, les personnes privées de sommeil pendant plusieurs jours n'ont pas besoin d'un temps de sommeil proportionnel pour récupérer.

Le sommeil est aussi important pour le cerveau que pour le corps. Une privation de sommeil entraîne une baisse d'attention, de créativité et de performance intellectuelle, et de l'irritabilité. Une privation de sommeil prolongée entraîne elle des hallucinations et des signes de paranoïa. L'impact psychologique du sommeil est donc clair.

2. Au royaume du sommeil

Grâce à l'électroencéphalogramme, on sait que le sommeil n'est pas un état de repos ininterrompu. En effet, des périodes de sommeil paradoxal alternent avec des périodes de sommeil lent.

Durant le sommeil paradoxal, les ondes cérébrales sont similaires à celles présentes durant l'éveil. Son rôle fait toujours l'objet de controverses, mais il semble essentiel.

Le sommeil lent est divisé en 4 stades : (1) faible amplitude des ondes cérébrales et rythme irrégulier (phase d'endormissement), (2) ondes au rythme rapide, et présentant des pics, brèves et périodiques (= fuseaux du sommeil), (3) 2+ondes lentes et de forte amplitude (= ondes delta) occasionnelles, (4) ondes delta prédominantes (sommeil profond).

Ce processus dure 30 à 45min, puis, il s'inverse. Le sommeil paradoxal et le sommeil lent alternent, le premier ayant tendance à occuper des intervalles de plus en plus long et rapprochés.

3. Le rêve

Des théories anciennes sur le rêve, de nature psychologique, supposent que la fonction du rêve consiste à satisfaire des désirs inconscients inassouvis.

Cependant, des théories plus récentes mettent l'accent sur la physiologie du cerveau. On trouve par exemple la théorie de l'activation-synthèse selon laquelle le rêve résulte de la synthèse et de l'interprétation de signaux déclenchés par l'activité du tronc cérébral.

D.L'héritabilité.

Les scientifiques s'accordent à penser qu'il est important d'étudier l'interaction entre l'hérédité et l'environnement, à l'origine de nos caractéristiques physiques, de nos aptitudes et de nos comportements.

L'héritabilité, c'est l'estimation des proportions d'un trait qui peut être attribuable aux variations génétiques entre les individus appartenant à un groupe donné (et non à des groupes différents, car ils seraient alors éduqués dans des milieux différents)

1.L'héritabilité des traits

Les généticiens ont identifié un gène qui peut être responsable d'un trait connu comme étant « la recherche de nouveauté ». Ces résultats peuvent choquer car ils remettent en question le point de vue optimiste selon lequel l'expérience permet à l'individu de changer.

Il convient donc de tenir compte des difficultés inhérentes à la mesure de l'héritabilité, dues à une sous-évaluation de l'influence environnementale, qui a pour corollaire une surévaluation de l'héritabilité.

2.L'héritabilité de l'intelligence

La moitié de la variance du QI peut être attribuée aux différences génétiques. Cela signifie que tout ne se situe pas dans les gènes : le milieu est aussi important dans le développement des habiletés intellectuelles. Il ne faut donc pas être trop simpliste, sinon, ce serait la porte ouverte aux thèses racistes.

E.Les sensations et la perception.

La sensation est l'ensemble des processus permettant la détection des changements physiques dans l'environnement ou l'organisme et la transmission de cette information au SNC. Les cellules qui détectent ces changements sont appelées « récepteurs sensoriels ».

La perception est l'ensemble des processus organisant et interprétant les stimulations sensorielles au niveau du cerveau pour en tirer une représentation cohérente du monde qui nous entoure.

Ces 2 phénomènes constituent les fondements de l'apprentissage, de la pensée et du comportement.

1. La différenciation des sensations

Toute sensation commence au niveau des récepteurs sensoriels. Ceux-ci convertissent l'énergie en impulsions électriques qui se prolongent le long des nerfs sensitifs jusqu'au cerveau.

Les neurones sensitifs utilisent la même forme de communication : l'influx nerveux. Si nous pouvons ressentir divers types de sensations, c'est parce que le système nerveux encode les messages à l'aide de 2 codes distincts.

2. Pour mesurer les sens

La psychophysique, branche de la psychologie, étudie le lien quantitatif entre les propriétés physiques des stimuli et la perception que nous en avons.

Le seuil absolu est la plus petite quantité d'énergie qu'une personne peut détecter. Le seuil différentiel est la plus petite différence qui permet de distinguer 2 stimulations.

3. L'habituation sensorielle

Nos sens sont conçus pour répondre aux contrastes de l'environnement. C'est pourquoi la variété des stimulations est essentielle pour le maintien de la sensation. Lorsque la stimulation demeure inchangée ou répétitive, la sensation diminue ou disparaît.

La privation sensorielle peut entraîner des pertes d'équilibre, de la désorientation, de la confusion et des hallucinations.

4. La surcharge d'information

Une stimulation excessive peut aussi mener à la fatigue et à la confusion mentale. Cependant, lorsqu'une personne se retrouve dans un environnement où les stimulations sont nombreuses, elle réagit en concentrant son attention sur ce qui est important ou utile ; il s'agit de l'attention sélective.

5. La vision

La lumière voyage sous forme d'ondes dont les caractéristiques sont associées aux différentes dimensions psychologiques qui rendent compte de notre perception visuelle. Les variations de longueurs d'ondes sont associées à la perception des couleurs. La quantité de lumière émise détermine la clarté des couleurs.

La lumière pénètre dans le système visuel par l'œil. La partie antérieure de l'œil est recouverte par la cornée, qui protège le globe oculaire et qui permet d'orienter les rayons lumineux vers le cristallin, situé derrière. Celui-ci modifie sa courbure pour focaliser sur la rétine les objets plus ou moins proches. La rétine tapisse le fond de l'œil. Elle est le site des récepteurs visuels qui transmettent l'information au cortex occipital par le nerf optique. La quantité de lumière qui pénètre dans l'œil est régie par l'iris, membrane qui recouvre la pupille, ouverture par laquelle entre la lumière.

La rétine comporte 2 types de récepteurs visuels : les cônes et les bâtonnets. Les cônes sont sensibles aux variations de longueurs d'ondes (et permettent donc de percevoir les formes et les couleurs). Ils sont situés sur la fovéa, centre de la rétine où la vision est la plus claire (c'est sur cette partie que sont projetés les objets vers lesquels nos yeux convergent). Les bâtonnets permettent eux de voir lorsque la lumière est faible (et donc de percevoir la clarté). Ils sont localisés à la périphérie de la rétine et sont responsables de la vision latérale. Les récepteurs visuels transmettent les informations aux neurones de la rétine, les cellules ganglionnaires, dont les axones forment le nerf optique.

a. Pourquoi le système visuel n'est-il pas un appareil photo ?

Le système visuel n'est pas un procédé passif d'enregistrement de l'information visuelle : les cellules nerveuses construisent une image de l'environnement en détectant ses unités significatives, la tâche du cerveau consistant à regrouper l'information fragmentaire pour en faire un tout unifié.

b. La perception visuelle

→ La perception de la forme

Principe général : « Le tout est plus que la somme de ses parties » = des propriétés de la configuration d'ensemble peuvent n'appartenir à aucune des composantes individuelles.

Interviennent les concepts de proximité (les éléments les plus rapprochés sont perçus comme étant regroupés), de fermeture (le cerveau comble les vides dans l'information afin de percevoir des formes ou séquences d'action complètes), de similarité (les éléments aux caractéristiques communes sont perçus comme étant regroupés) et de continuité (les lignes et les formes sont perçues comme étant prolongées dans le temps et l'espace)

→ La perception de la profondeur

Entrent en compte des indices binoculaires (qui requièrent la participation des 2 yeux), comme la convergence binoculaire (l'angle de convergence change en fonction de la distance de l'objet), ou encore la disparité rétinienne (les 2 yeux reçoivent une image légèrement différente ; cette disparité croît avec la distance)

Mais il y a aussi des indices monoculaires, comme le recouvrement (un objet qui masque un autre se trouve forcément devant ce dernier et est donc plus proche), le parallaxe de mouvement (lorsqu'un observateur se déplace, les objets plus éloignés lui semblent se déplacer moins vite que les objets plus proches), l'ombre et la lumière, ...

6. Les autres sens

a. L'audition

Le stimulus à la base de l'audition est l'onde créée par les changements de pression provoqués par un objet qui vibre. Les caractéristiques physiques de l'onde sont l'intensité, qui correspond à l'amplitude, la hauteur, qui est associée à la fréquence, et le timbre, qui rend compte de la diversité des fréquences.

L'onde sonore chemine le long du conduit auditif pour aller frapper une membrane, le tympan, qui se met à vibrer à la même fréquence et à la même amplitude que l'onde sonore. Cette vibration est amplifiée par 3 petits os (le marteau, l'enclume et l'étrier), avant de passer dans la cochlée. L'endroit où se produit réellement l'audition est l'organe de Corti, petite cavité située à l'intérieur de la cochlée et qui abrite un liquide et les cellules ciliées, récepteurs sensoriels.

b. Le goût

La langue est composée de milliers de récepteurs sensoriels, les papilles gustatives, qui contiennent des bourgeons du goût à leur périphérie. Ceux-ci projettent de petites fibres nerveuses à l'extérieur par un orifice situé au sommet du bourgeon : le pore gustatif.

Il existe 4 saveurs de base : le salé, le sucré, l'acide et l'amer.

c. L'odorat

Les récepteurs sensoriels sont logés dans les muqueuses, dans la partie supérieure des fosses nasales.

L'ensemble des stimulations olfactives sont transmises au bulbe olfactif, puis au cortex olfactif.

d. Les sens cutanés

La peau rend possible 4 types de sens : le toucher, la pression, la température et la douleur (qui diffère des autres sens : le retrait du stimulus qui l'a provoquée n'y met pas nécessairement fin et on ne peut se souvenir de la sensation qu'elle procure)

Les récepteurs sont situés à différentes profondeurs sous la peau et répartis inégalement sur le corps.

e. Les sens proprioceptifs

2 sens travaillent de concert pour nous transmettre une représentation de notre réalité physique.

→ La kinesthésie

Elle nous indique où sont situées les différentes parties de notre corps et nous fait part de nos déplacements.

→ Le sens de l'équilibre

Il nous informe de la position du corps tout entier grâce aux cellules ciliées qui réagissent aux mouvements des liquides contenus dans les canaux.

II. Le courant psychodynamique.

A. Introduction.

La 1^{ère} théorie de cette approche populaire est la psychanalyse, développée par Freud au début du XX^{ème} s. Elle met en évidence 5 principes : (1) la dynamique

intrapyschique inconsciente, le comportement d'un individu, (2) le comportement d'un individu est déterminé par les expériences de sa petite enfance (0→6ans), (3) le développement psychologique se fait en plusieurs stades contenant chacun des crises devant être résolues, (4) la signification symbolique des évènements (= tels qu'ils sont perçus par l'inconscient) ont plus d'importance que les évènements eux-mêmes en tant que sources du comportement, (5) des méthodes subjectives permettent d'accéder à la dynamique intrapyschique inconsciente d'un individu.

B. La psychanalyse freudienne.

Notre comportement est guidé par des pulsions sexuelles (de vie) ou agressives (de mort), qui sont des menaces que nous chassons de notre conscience et reléguons à notre inconscient. Malgré tout, elles refont surface sous formes de rêves, plaisanteries, lapsus, ...

1. La structure de la personnalité

La personnalité est constituée de 3 systèmes principaux.

Le ça, imperméable à la réalité objective, est le réservoir des énergies psychiques et des tendances héréditaires. Il fonctionne selon le principe de plaisir : il recherche la satisfaction immédiate, sans prendre en compte les éventuelles conséquences négatives d'un tel comportement. Il y réside les 2 pulsions antagonistes. Lorsque la quantité d'énergie pulsionnelle augmente, en résulte une certaine tension, déchargée sous forme d'actions réflexes et de symptômes physiques (ex. : la paralysie des bottes, impossible sur le plan anatomique), d'images mentales non censurées et de pensées spontanées. Le moi, régi par le principe de réalité, est capable de pensées rationnelles et réalistes et met un frein aux pulsions du ça. Une personne en bonne santé psychique devrait posséder un moi solide (pas trop, ni pas assez) pour maîtriser ses pulsions et trouver des moyens réalistes de les satisfaire.

Le surmoi, qui représente la voix de la moralité (les règles émises par les parents et la société) et le pouvoir de l'autorité, juge les activités du moi. Il est constitué de 2 sous-systèmes : l'idéal du moi (qui comprend des normes morales et sociales qu'on en vient à faire siennes) et la conscience morale (la voix intérieure qui avertit qu'on a fait quelque chose de répréhensible).

2. Les mécanismes de défense

Lorsque les désirs du ça se heurtent aux exigences du surmoi, la personne peut ressentir de l'angoisse, que le moi cherchera à atténuer en recourant aux mécanismes de défense, négation ou déformation inconsciente de soi-même ou du monde extérieur, nécessaire pour échapper à des conflits désagréables. En voici quelques-uns :

a. Le refoulement

Garder cachées dans l'inconscient des pensées honteuses, de sorte que la personne elle-même n'en soit pas consciente. ex : « Je n'ai pas de fantasmes sexuels. »

b. La projection

Refouler les pulsions considérées par le surmoi comme honteuses et les attribuer à quelqu'un d'autre. ex. : « Ces gens ont l'esprit mal tourné : ils ne pensent qu'au sexe ! »

c. La formation réactionnelle

Transformer un sentiment suscitant inconsciemment de l'angoisse en son contraire au niveau conscient, généralement excessif. ex. : montrer de manière exagérée à son mari qu'on l'aime

d. La régression

Revenir à un stade antérieur de son développement psychique, suite à une expérience traumatisante. ex. : recommencer à sucer son pouce suite au divorce de ses parents

e. Le déni

Refuser de reconnaître la présence d'une chose désagréable ou d'une émotion interdite. Le déni entretient l'illusion d'invulnérabilité et explique bien des comportements autodestructeurs et dangereux. ex. : une femme qui refuse d'accepter qu'elle a le cancer du sein

f. L'intellectualisation

Transformer un problème auquel on ne veut pas faire face en un problème théorique abstrait. ex. : un garçon qui a besoin de se masturber, mais qui en a honte, va s'interroger de manière philosophique sur le rôle du plaisir

g. Le déplacement

Changer l'orientation des émotions, lorsque l'objet réel est trop menaçant pour y faire face, vers des choses qui ne sont pas l'objet réel des sentiments. ex. : un garçon s'énerve sur sa sœur cadette car il ne peut le faire sur son père

h. La rationalisation

Donner une explication cohérente ou acceptable à une action dont les véritables motifs sont refoulés.

3. L'angoisse dans la théorie freudienne

Expérience subjective consciente, il en existe 3 types différents selon leur source.

L'angoisse devant un danger réel, normale, provient du monde extérieur. On réagit par la fuite ou le combat. Elle alors de signal d'alarme au moi.

La menace qui engendre une angoisse névrotique provient de l'intérieur de la personne, qui a peur de ce qui se produirait si son moi perdait la maîtrise des pulsions du ça. Cette peut a d'abord été une angoisse éprouvée devant un danger réel.

La source de l'angoisse morale, un sentiment de culpabilité ou de honte, est la conscience morale du surmoi. Afin de la soulager, certains cherchent à expier leurs fautes en agissant de façon à attirer sur soi une punition extérieure.

4. Le développement de la personnalité

Elle s'élabore durant l'enfance en 5 stades successifs.

a. Le stade oral

Entre les 12 et les 18 premiers mois, les bébés ingèrent la nourriture par la bouche, qui devient donc le centre des sensations de plaisir.

b. Le stade anal

Durant la 2^{ème} année débute l'élaboration du moi, la prise de conscience des exigences de la réalité. Le principal enjeu est la maîtrise des excréments.

c. Le stade phallique

Entre 3 et 6 ans prend naissance le surmoi. L'enfant désire avoir pour lui le parent de sexe opposé et écarter le parent de même sexe. Ce phénomène, qui porte le nom de « complexe d'Œdipe », se déroule différemment pour les garçons que pour les filles.

Le garçon présente la peur inconsciente d'être castré par le père. Ce qui le conduit à refouler le désir pour sa mère et accepter l'autorité de son père, à s'identifier à lui.

Freud ne sait pas très bien comment les choses se passent pour les filles. Il suppose que l'envie du pénis conduit les névrosées à se conduire comme un homme.

d. La période de latence

De la fin du stade phallique à la puberté, l'enfant apprend les règles sociales. Ce qu'il a vécu antérieurement est alors refoulé ; ce qui l'amnésie infantile.

e. Le stade génital

Il commence à la puberté et correspond au début de la sexualité adulte. L'énergie sexuelle est alors localisée dans les organes génitaux et sera finalement orientée vers les rapports sexuels.

5. La « cure verbale »

L'examen approfondi du passé et du psychisme provoque une prise de conscience où le patient découvre la cause de ses symptômes, qui disparaissent suite à la compréhension et au déblocage émotionnel.

Le client, allongé sur un divan, regarde dans la direction opposée à l'analyste, qui demande au patient de dire tout ce qui lui vient à l'esprit, en faisant appel à l'association libre pour faire ressurgir les conflits inconscients.

Le transfert est la phase durant laquelle le patient déplace sur l'analyste des éléments de son passé qu'il refuse d'accepter.

Les analystes sont persuadés que les souvenirs et les perceptions conscientes ont moins d'influence sur le comportement que la dynamique de l'inconscient.

De la même manière, les événements réels du passé d'une personne sont moins importants que la réalité psychique de celui-ci.

C. L'école de la relation d'objet.

A la fin des années 50, Bowlby, psychanalyste anglais, a contesté la vision freudienne selon laquelle l'attachement du nourrisson à sa mère s'explique par la capacité de celle-ci à satisfaire ses besoins oraux. Lui avait constaté que priver un nourrisson de ses parents avait des conséquences désastreuses. Les besoins liés à l'attachement sont donc aussi importants que les besoins oraux.

L'école de la relation de l'objet attribue ainsi un rôle central aux relations avec les autres durant les 2 premières années, contrairement à la théorie freudienne qui accorde une importance primordiale à la phase œdipienne. Chez Freud, les autres étapes n'ont de l'importance que parce qu'ils satisfont les pulsions ou les freinent. Pour la théorie objectale, ils ont de l'importance en tant que sources d'attachement.

Le clivage, qui est la séparation des contraires, intervient toujours (même la mère la plus attentive ne peut être totalement à l'écoute de son bébé). Celui-ci est cependant incapable de comprendre que tous ces opposés peuvent se retrouver chez une même personne. Il scinde donc sa mère en 2 versions. Ce n'est qu'entre 1 an et demi et 3 ans que l'enfant commence à éprouver des sentiments ambivalents.

Selon la théorie de la relation objectale toujours, les 2 sexes s'identifient à leur mère. La fille n'a pas à s'en séparer ; le garçon doit le faire pour se forger une identité masculine → difficulté psychologique des femmes = accroître leur autonomie et leur indépendance ; difficulté psychologique des hommes = éprouver de l'attachement. Il faut en fait trouver un équilibre entre les 2.

D. Le paradoxe psychodynamique.

Les hypothèses psychodynamiques sont invérifiables : il s'agit d'une approche intuitive basée sur la clinique. La perspective psychodynamique est malgré tout la seule qui tente de comprendre le psychisme humain à partir d'une théorie unifiée applicable à tous. ex. : scruter la panique et le dégoût comme allant de paire avec les préjugés ; un freudien suggérerait qu'un homme contre les homosexuels refoule en fait ses propres pulsions homosexuelles, la théorie objectale suggérerait qu'il a eu du mal à se séparer de sa mère et à s'affirmer en tant qu'homme.

III. Le courant béhavioriste (ou comportementaliste)

A. Introduction.

L'apprentissage correspond aux changements de comportement permanents qui découlent de l'expérience, qui fournit elle le lien entre les périodes du développement d'une personne en lui permettant une adaptation aux changements de l'environnement.

Le conditionnement est une forme d'apprentissage caractérisée par des associations entre des stimuli de l'environnement et les comportements de l'organisme.

B. Le conditionnement répondant.

Au début du XXème s., Pavlov a découvert le réflexe conditionnel, phénomène à la base de tout apprentissage dépendant des conditions du milieu.

Stimulus Inconditionnel = évènement qui déclenche une réponse sans apprentissage préalable

Réponse Inconditionnelle = réponse produite automatiquement par la présence d'un SI

Stimulus Neutre = évènement qui ne déclenche pas de réponse

Stimulus Conditionnel = évènement qui déclenche, suite à l'association répétitive d'un SN à un SI, une réponse semblable à la RI initiale

Réponse Conditionnelle = réponse produite automatiquement par la présence d'un SC

Ex. : la vue d'un plat (SN), qui ne déclenchait pas de salivation (RI), a été régulièrement associée à la présence de nourriture (SI) ; elle est alors devenue un SC qui a entraîné à son tour la salivation (RC) lorsqu'elle était présentée seule.

1. Les principes du conditionnement répondant

a. L'extinction

Si on présente à plusieurs reprises le SC sans le faire suivre du SI, la RC finit par disparaître.

b. La récupération spontanée

C'est la réapparition de la RC après une procédure d'extinction.

c. La généralisation et la discrimination du stimulus

Lorsqu'un stimulus est devenu un SC, des stimuli du même type peuvent eux aussi déclencher la même RC (= généralisation du stimulus)

La discrimination du stimulus consiste à réagir de façon différente à des stimuli ressemblant au SC.

d. Le conditionnement d'ordre supérieur

Il arrive qu'un SN devienne un SC lorsqu'on l'associe à un SC déjà établi.

2. Le conditionnement répondant dans la vie de tous les jours

Le conditionnement répondant va au-delà de l'apprentissage de simples réflexes : il exerce sur chacun une influence quotidienne.

Le conditionnement répondant peut intervenir dans l'explication des goûts, de réactions allergiques, de la peur, ...

3. Considérations générales sur le conditionnement répondant


L'association créée entre le SI et le SC dépend d'une contiguïté dans l'espace et le temps. Cette association doit s'effectuer à plusieurs reprises et le SC doit précéder le SI pour obtenir un conditionnement optimal. Cette procédure est connue sous le nom de « conditionnement proactif ».

Des behavioristes affirment que l'on peut expliquer le conditionnement répondant d'une autre façon. Selon eux, ce qu'une personne apprend lors d'un processus de conditionnement répondant ne consiste pas en une simple association de stimuli, il s'agit plutôt de l'information qu'un stimulus véhicule à propos d'une autre : le SN doit annoncer l'apparition du SI.

C. Le conditionnement opérant.

« La probabilité qu'un comportement se produise dépend des conséquences qui y sont associées » : cette loi fondamentale de l'apprentissage est au cœur du conditionnement opérant (ou instrumental)

(R) (comportement émis par un organisme) → (C) (conséquences environnementales suivant ce comportement)

 comportement

Skinner a appelé « contingence » cette relation entre le comportement et ses conséquences. Il en existe 3 types : les contingences neutres n'augmentent ni ne diminuent la probabilité que le comportement se reproduise ; les contingences de 2^{ème} type font intervenir le renforcement (processus par lequel un stimulus qui suit un comportement accroît la probabilité que ce comportement se reproduise dans les mêmes conditions ; la conséquence est appelée agent de renforcement (ou renforçateur)) ; les contingences de 3^{ème} type font intervenir la punition (processus par lequel un stimulus qui suit un comportement diminue la probabilité que ce comportement se reproduise dans les mêmes conditions ; la conséquence est appelée agent de punition) Le conditionnement opérant est un processus de sélection naturelle de certains comportements en fonction leurs conséquences.

1.Des précisions sur le renforcement et la punition

Les agents de renforcement et les agents de punition peuvent être positifs (ils ajoutent un stimulus) ou négatifs (ils en suppriment un)

2 questions guident la réflexion :

« Qu'arrive-t-il après le comportement ? » : s'il y a présentation d'un stimulus, il s'agit d'un agent positif, s'il y a suppression, il s'agit d'un négatif.

« Quel est l'effet de la conséquence sur le comportement ? » : si le comportement devient plus probable, il s'agit d'un renforcement, s'il devient moins probable, il s'agit d'une punition.

2.Agents de renforcement primaires et secondaires

Certains stimuli, appelés « agents de renforcement primaires », renforcent le comportement parce qu'ils satisfont les besoins physiologiques de l'organisme. Leur action ne nécessite pas d'apprentissage antérieur.

On peut aussi gouverner le comportement grâce à des agents de renforcement secondaires, dont les propriétés renforçantes résultent cette fois-ci de l'apprentissage de l'organisme.

3.Le stimulus discriminatif

Il signale qu'un comportement donné sera probablement suivi d'un renforcement ou d'une punition. L'apprentissage de la réaction appropriée en

présence de ce type de stimulus fait partie du processus de socialisation d'un individu.

4.L'apprentissage par les règles

Selon Skinner, une règle est une consigne (verbale ou écrite) qui décrit les contingences attendues dans une situation donnée. Les règles ont parfois l'avantage de faciliter l'apprentissage, mais elles ne décrivent pas toujours des contingences réelles (ex. : les mensonges, superstitions, croyances, ...)

Notons qu'elles sont culturellement déterminées.

5.Les principes du conditionnement opérant

Un des reproches adressés aux behavioristes est le fait que la plupart de leurs expériences ont été effectuées sur des animaux : les lois qui en sont déduites sont-elles vraiment applicables sur l'Homme ? Un des instruments les plus utilisés lors de ces expériences est la « boîte de Skinner »

Certains principes :

a.Le délai entre le comportement et les conséquences

Un agent de renforcement ou de punition est plus efficace s'il suit le comportement en question. C'est pourquoi beaucoup ne respectent pas les règles élémentaires d'hygiène de vie (dormir suffisamment, avoir une alimentation saine, ne pas fumer, ...) : les effets négatifs mettent des années à se faire sentir, et ils ne sont pas certains.

b.L'extinction

La disparition d'une réponse acquise se produit lorsque l'agent de renforcement cesse d'être présenté après l'émission du comportement, lorsqu'on ne fait pas suffisamment le lien entre un comportement et ses conséquences.

c.La généralisation et la discrimination du stimulus

Certains stimuli, parce qu'ils ressemblent au stimulus initial, produisent les mêmes effets que celui-ci. Il s'agit de la généralisation du stimulus. Il y a discrimination du stimulus lorsqu'on ne réagit qu'à lui, et pas aux ressemblants.

d.Les programmes de renforcements

L'apprentissage d'un nouveau comportement est plus rapide si la réponse est renforcée chaque fois : on appelle ce processus « renforcement continu »

Un programme de renforcement qui consiste à ne renforcer qu'une partie des réponses est appelé « programme de renforcement intermittent ». Un comportement est moins susceptible de disparaître s'il est maintenu par ce type de programme.

Il y a 4 types de programme de renforcement intermittent : à proportion (un agent de renforcement est accordé après un certain nombre de comportements), à intervalle, fixe ou variable.

e. Le façonnement

L'apprentissage des comportements complexes est une procédure appelée « façonnement ». Les réponses sélectionnées qui sont renforcées au cours du processus, menant au comportement souhaité, sont appelées « approximations successives »

6. Le conditionnement opérant dans la vie de tous les jours

La « modification du comportement » fait intervenir des techniques de conditionnement. Elle a entre autre permis à des personnes ayant subi des lésions cérébrales à se défaire de comportements socialement inappropriés, ou à se concentrer.

Certains font appel à la technique de l'économie des jetons, agents de renforcement secondaires généralisés : les sujets reçoivent des jetons lorsqu'ils émettent les comportements attendus. Lorsqu'une réaction donnée est ancrée, on peut espacer la distribution des jetons ou les remplacer par des agents de renforcement intermittents naturels, comme les compliments.

7. Les inconvénients de la punition

La punition peut être efficace, mais ses effets sont difficiles à prévoir.

Parmi les désavantages liés à son utilisation : bien des personnes l'administrent de manière inappropriée quand elles sont aveuglées par la colère, la punition n'ayant rien à voir avec la faute commise ; ses effets sont parfois temporaires et dépendent de la présence de la personne qui l'a administrée ; elle n'indique pas la bonne conduite à adopter ; ...

Il faudrait considérer la punition comme une solution de dernier recours qui ne doit pas comporter de sévices corporels et qui doit fournir à la personne punie une règle claire. Une procédure d'extinction des réactions qu'on souhaite voir

disparaître, accompagnée d'un renforcement des conduites appropriées, constitue une excellente solution de rechange à la punition.

D. Le monde selon les behavioristes.

Une des prises de position les plus controversées de Skinner vise la notion de libre arbitre (les individus décident librement de leur conduite) : il pensait que le libre arbitre est une illusion et il s'était prononcé en faveur du déterminisme (les influences de l'environnement déterminent notre comportement). Selon les behavioristes, les gens entretiennent les superstitions car le renforcement est susceptible d'être efficace, même s'il découle d'une pure coïncidence. Les superstitions peuvent aussi se perpétuer parce qu'elles font partie de la culture de l'individu.

IV. Le courant cognitiviste.

A. Introduction.

Ce courant, né dans les années 50-60, analyse la façon dont on organise les informations provenant de notre environnement.

Etre humain = avoir des pensées, qui permettent de dépasser les cadres spatial et temporel réels et de résoudre des problèmes de façon intelligente et créative

Modèle de base de la psychologie cognitive = modèle du traitement de l'information (les capacités du cerveau sont comparées aux fonctions d'un ordinateur) → le cerveau n'enregistre pas passivement l'information : il la modifie et l'organise de façon active en la résumant sous forme de représentations internes. Nous ne traitons pas toute l'information dont nous disposons afin que la résolution d'un problème trivial ne demande pas énormément de temps.

Concept = unité de pensée, catégorie mentale regroupant des objets, des relations, des activités ayant des propriétés communes et qui résulte du contact direct avec les éléments qui en tiennent lieu.

Proposition = énoncé signifiant formé de concepts et exprimant une relation entre ces concepts.

Schéma cognitif = réseau de propositions reliées entre elles. Ce modèle mental représente divers aspects de l'univers.

Image mentale = forme de représentation mentale qui joue un rôle crucial dans la pensée et qu'on peut manipuler. Elle occupe un « espace » mental et contient d'autant plus de détails que sa dimension est grande. ex. : on a une image visuelle de la Mer du Nord.

B. Jusqu'où la pensée est-elle consciente ?

1. Les processus préconscients

Automatismes qui se produisent hors du champ de la conscience mais auxquels celle-ci a accès au besoin. Ils permettent d'exécuter plus d'une tâche à la fois (= multi-tasking) et augmentent donc nos capacités du traitement d'une grande quantité d'informations.

2. Les processus inconscients

Nous pouvons agir et parler par habitude, sans nous arrêter pour analyser ce que l'on fait. Cet esprit passif, qui se déroule hors du champ de la conscience, empêche de reconnaître les changements de l'environnement qui devraient amener un changement de comportement. Cependant, il peut aussi être source d'erreurs.

3. Les processus conscients

Ce sont ceux sur lesquels on exerce un réel contrôle. On en a besoin lorsque l'on doit faire des choix délibérés, lorsque l'on est confronté à des événements auxquels on ne peut faire face sans réfléchir ou lorsque l'on est assailli de sautes d'humeur, de sentiments imprévisibles.

C. Raisonement et créativité.

1. Raisonement

Raisonner = traiter de l'information pour en tirer des conclusions

Les raisonnements déductif et inductif établissent des conclusions à partir d'un ensemble d'observations et de propositions appelées « prémisses ».

a. Le raisonnement déductif

Type de raisonnement auquel on a le plus souvent recours, il passe du général au particulier. Si les prémisses sont vraies, la conclusion est nécessairement vraie. Ce type de raisonnement prend souvent la forme d'un syllogisme (argument composé de 2 prémisses et d'une conclusion)

b. Le raisonnement inductif

La conclusion peut être fautive, quelle que soit la quantité de données qui la confirment, ce type de raisonnement consistant à tirer des conclusions générales à partir d'observations particulières. La science y a largement recours.

2. La résolution de problèmes dans des conditions d'incertitude

On peut faire appel à des algorithmes (arbre de décisions dans lequel on choisit la meilleure issue possible). Mais pour résoudre des problèmes courants, qui ne nous donnent pas le temps de réfléchir, nous faisons appel à des heuristiques (méthodes antérieures qui ont déjà fait leurs preuves mais qui ne mènent pas nécessairement à la meilleure solution)

3. La créativité

Prédispositions mentales, habitudes de pensée (on est tous un peu paresseux et on utilise donc souvent les heuristiques) = rigidité mentale qui constitue un obstacle à une pensée efficace vs créativité = quitter les sentiers battus pour trouver des solutions innovantes qui vont à l'encontre des prédispositions mentales.

Les personnes créatives ont recours au raisonnement divergent : elles suspendent leur jugement pour formuler de nouvelles hypothèses. Les individus moins créatifs font eux appel au raisonnement convergent : ils effectuent dans un ordre donné une série d'étapes qu'ils croient susceptibles de mener à l'unique solution correcte.

Ex. de test de créativité : associer des éléments de façon nouvelle en découvrant une relation entre eux. Une personnalité créative est caractérisée par les traits de non-conformisme, d'indépendance, de confiance, de curiosité et de persévérance.

D. Le développement de la pensée.

Dès l'enfance, on pense et on raisonne, mais pas de la même manière qu'à l'âge adulte.

1. Piaget : le développement de la pensée chez l'enfant

En 1920, Piaget élabore une nouvelle théorie du développement cognitif, qui reflète une interaction entre les caractéristiques de l'enfant, comme le stade de développement atteint, et celles de son environnement.

L'enfant développe sa pensée de façon dynamique par les actions qu'il exerce sur son environnement. ex. : la préhension, au départ identique quel que soit l'objet préhendé, se développe au fur et à mesure de l'expérience

A la naissance, l'enfant ne dispose que de quelques capacités motrices et sensorielles rudimentaires. Ces schèmes (structures cognitives communes à un ensemble de conduites qui emmagasinent les expériences de l'enfant tout en lui permettant de reproduire les actions motrices et mentales déjà apprises) constituent les instruments à partir desquels la connaissance de l'enfant se développera.

Le développement de la pensée dépend de 2 processus

a. L'adaptation

L'adaptation des schèmes aux propriétés de l'environnement prend 2 formes : l'assimilation, qui permet à l'enfant d'incorporer de nouvelles informations aux schèmes existants, et l'accommodation, qui lui permet de remplacer ou de modifier des schèmes cognitifs existants suite à l'acquisition de nouvelles informations incompatibles avec les chaînes existantes.

b. L'équilibration

Il s'agit d'une réorganisation majeure des structures de représentation des connaissances que sont les schèmes. Cette réorganisation fonctionne par stades et permet à l'organisme de s'adapter à chacun des stades de son développement en faisant en sorte que des schèmes répondent aux exigences

de l'environnement (ex. : connaître tel truc en secondaire et le voir d'une autre manière à l'unif')

c. Stades de développement de l'intelligence

Au fil des interactions avec l'environnement, les schèmes sont de plus en plus élaborés et permettent d'agir de manière de plus en plus efficace et d'intégrer des représentations de plus en plus complexes de son environnement.

Stade sensorimoteur (0-2 ans) = action intentionnelle (prise de conscience que nos actes ont des conséquences et qu'on peut contrôler notre environnement) + notion de permanence de l'objet (compréhension que quelque chose continue d'exister même si on ne peut plus le voir ou le toucher ; cela permet la pensée conceptuelle)

Stade préopérateur (2-7 ans) = langage, représentation symbolique + logique égocentrique (se représenter le monde uniquement à partir de soi-même + distinction entre le moi et l'extérieur du moi) + classement selon une seule caractéristique

Stade opératoire concret (7-12 ans) : pensée logique (hypothético-déductive) + conservation des nombres (opérations arithmétiques) + classement selon plusieurs caractéristiques

Stade opératoire formel (12 ans et +) : pensée abstraite

2. Au-delà de Piaget : le jugement critique chez l'adulte

Une des principales idées de Piaget est que les nouvelles habiletés de raisonnement s'appuient sur les habiletés acquises antérieurement.

Néanmoins, il ne faut pas négliger l'influence du milieu et de la culture sur le rythme du développement cognitif : où Piaget semble avoir sous-estimé les aptitudes cognitives des enfants, il semble avoir surestimé les aptitudes cognitives des adultes (ceci dû à la population bourgeoise particulière de Genève)

Kitchener et King ont étudié le jugement critique (aptitude à évaluer des faits et à en tirer des conclusions). Cela exige de remettre en question des hypothèses, d'examiner diverses interprétations et d'être prêt à réévaluer ses propres conclusions.

Stades précritiques = il existe une réponse correcte à toute question (que l'on découvre au moyen des sens ou grâce à l'autorité) + pas de distinction entre savoir et croyances

Stades quasi-critiques = il existe des points de vue différents mais les jugements sont subjectifs (les points de vue ne peuvent donc être absolument sérieux) → attention qu'aux faits qui confirment les croyances

Stades critiques = jugements sur la validité des jugements (la connaissance résulte d'un processus de questionnement et certains jugements sont plus valides que d'autres) + capacité de défendre ses conclusions, qu'on considère comme étant les plus convaincantes

3. Les difficultés à penser de façon rationnelle

a. Tendance à exagérer la fréquence des événements improbables, aux conséquences catastrophiques

Cela permet d'expliquer pourquoi tant de gens achètent des billets de loterie. Une raison à ce phénomène est l'heuristique de disponibilité (tendance à évaluer la probabilité d'un événement en fonction de la facilité à en trouver des exemples en mémoire)

b. Tendance à éviter les risques

c. Tendance à confirmer ses croyances

On prête attention aux faits appuyant ce que l'on désire croire et on ne tient pas compte des données étayant d'autres points de vue (ex. des études scientifiques)

d. Sagesse rétrospective

Au moment où elles prennent connaissance de la tournure réelle d'un événement, des personnes sont certaines qu'elles « l'avaient toujours su ».

e. Influence des attentes

Les attentes influent sur la façon dont on perçoit le monde et interprète les informations (→ attention sélective). Cette distorsion perceptive est utile pour compléter une phrase dont on n'a pas clairement saisi tous les mots, mais elle est également source d'erreurs.

f. Réduction de la dissonance cognitive

La dissonance est un état de tension se produisant lorsqu'une personne a simultanément 2 cognitions psychologiquement incompatibles. Cette tension crée un malaise que la personne cherchera à réduire.

Remarquons qu'il est difficile de déterminer si 2 cognitions sont incompatibles (ce qui est dissonant pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre)

E. La perspective cognitive dans la vie de tous les jours.

1. L'interprétation des émotions

Les émotions que l'on ressent dépendent de la manière dont on interprète un événement. 2 déterminants des émotions :

Attribution = assigner la cause de son comportement soit aux caractéristiques du contexte, soit aux dispositions d'une personne.

Transfert d'activation = une activité stimulante nous stimule pour une autre activité

2. La cognition et la motivation au travail

La motivation au travail n'est pas associée à l'ampleur de la rémunération mais à la façon dont on l'obtient. L'élément le plus motivant est la rémunération incitative, les primes accordées à la suite de l'atteinte d'un but, car elles accroissent le sentiment d'efficacité personnelle. 2 autres aspects importants sont les degrés de flexibilité et d'autonomie. La volonté de réussir est aussi associée à la perception qu'on a de ses chances de réussir (les Hommes qui n'en perçoivent aucune sont moins motivés)

F. Le langage et l'intelligence.

1. Le langage

Langage = système de règles qui permet de combiner des éléments qui n'ont pas de signification propre en énoncés porteurs de signification (notion d'arbitraire du signe, du rapport entre signifiant et signifié)

Nous sommes la seule espèce qui utilise le langage : bien que les primates emploient une variété de grognements et de cris, ils ne sont pas capables de les combiner pour produire de nouveaux énoncés.

Le langage est trop complexe pour être appris en imitant les adultes. Les enfants ne se bornent pas à découvrir quels sons forment les mots : ils se rendent compte qu'ils peuvent aussi appliquer les règles de syntaxe à la structure de surface d'une phrase (la façon dont la phrase est exprimée) afin de découvrir la structure profonde de la phrase (là où se situe la signification)

Le cerveau humain possède une capacité innée ; le langage résulte de l'interaction entre l'inné et l'acquis. Cette prédisposition biologique doit être

appuyée par les stimulations du milieu (les enfants privés de stimulations langagières ne parviennent jamais à parler normalement). Cette prédisposition diminue de toute façon avec le temps : le développement des capacités langagières n'est possible qu'entre 1 et 6 ans.

2.L'intelligence

Elle permet de raisonner de façon abstraite, d'apprendre, de penser de façon rationnelle. Intelligence = habileté générale appelée facteur g qui sous-tend des habiletés spécifiques vs intelligence = ensemble d'habiletés apprises par conditionnement et observation de modèles → pas de consensus entre les psychologues

L'approche psychométrique fut la 1^{ère} à étudier l'intelligence, à l'aide d'un test standardisé qui détermine l'âge mental d'un individu (son niveau de développement intellectuel par comparaison avec les autres individus de son âge ; l'âge réel ne correspond pas nécessairement à l'âge mental).

a.Les tests d'intelligence et la culture

Les controverses liées aux tests d'intelligence s'attaquent à l'influence de la culture sur les résultats. Certains concepteurs tentèrent de dépouiller leurs tests de toute référence culturelle. Malgré cela, l'influence de la culture persistait. Les psychologues ont alors tenté de concevoir des tests équitables pour les différentes cultures. Cependant, les valeurs culturelles jouent sur les attitudes d'une personne envers l'administration d'un test. Qui plus est, chaque culture privilégie certaines stratégies de résolution de problèmes. En fait, la résolution d'un test dépend de la capacité des testeurs à interpréter les résultats à la lumière du milieu d'origine.

b.L'approche cognitive de l'intelligence

De nouvelles conceptions de l'intelligence visent à mesurer les aptitudes mentales, à les comprendre et à aider les individus à les utiliser de manière plus efficace.

La théorie tripartite de l'intelligence de Sternberg distingue : l'intelligence composite, qui comprend les stratégies de traitement de l'information, l'intelligence appliquée, qui renvoie à la capacité de mettre en œuvre ses habiletés dans de nouvelles situations, et l'intelligence contextuelle, qui prend en compte le contexte dans lequel on se trouve (aspect pratique).

La théorie de Cattell et Horn distingue elle l'intelligence fluide de l'intelligence cristallisée.

Mais la théorie qui séduit le plus le prof est celle de Carroll (1993), qui distingue 3 niveaux : l'intelligence générale (facteur g), les habiletés générales mais quand même assez précises (ex. : intelligences fluide et cristallisée, perceptions visuelle et auditive, rapidité cognitive, ...) et les sous-aptitudes, plus spécifiques. Contrairement au dernier niveau, les 2 premiers sont innées, génétiques → aspect dramatique

3. L'intelligence animale

L'espèce humaine n'est pas la seule à posséder des aptitudes cognitives : la réaction de certaines bêtes face à de nouveaux problèmes suggère qu'elles sont capables de penser. D'autres scientifiques ne sont pas convaincus ; ils s'appuient sur la thèse d'un comportement génétiquement déterminé, de facultés innées → anthropomorphisme (attribuer à tort des qualités humaines aux animaux) vs anthropocentrisme (penser à tort que les êtres humains n'ont rien à voir avec les animaux)

G. La mémoire.

Mémoire = ensemble complexe d'aptitudes, de processus et de structures cérébrales = capacité indispensable pour effectuer des tâches quotidiennes à retenir de l'information et à la récupérer. La mémoire est à la base du sentiment d'identité personnelle : chaque individu est la somme de tous ses souvenirs.

1. La mesure de la mémoire

Mesures de la mémoire explicite (rechercher activement de l'information) : le rappel (aptitude à retrouver et reproduire de l'information déjà apprise → examens à développement thématique) et la reconnaissance (aptitude à déterminer qu'une information observée est déjà apprise → examens vrai/faux et QCM)

Mesure de la mémoire implicite (ensemble d'informations qui influent sur nos pensées et nos comportements même si l'on ne fait aucun effort conscient pour s'en souvenir) : l'amorçage (méthode indirecte qui consiste à demander

au sujet de lire ou d'écouter des informations et à lui faire subir un test afin de déterminer si ces informations ont été stockées)

Mesure de la mémoire à mi-chemin entre implicite et explicite : le réapprentissage (demander au sujet de réapprendre des informations déjà maîtrisées antérieurement ; le sujet apprend plus rapidement la 2^{ème} fois)

2. Les modèles de la mémoire, fondés sur la notion de traitement de l'information

1^{ère} étape = encodage (conversion par le cerveau de l'information sous une forme appropriée au stockage et à la récupération) → les souvenirs ne sont pas des répliques exactes des expériences. Pourquoi l'information est-elle modifiée ? Lorsqu'on est exposé à de l'information nouvelle, on l'intègre à un réseau de connaissances déjà existant, le schéma cognitif, responsable d'erreurs car il déforme la nouvelle information pour qu'elle concorde avec les acquis. L'information est encodée sous forme d'images auditives ou visuelles faciles à retenir. Autre forme d'encodage : les souvenirs liés à des habiletés motrices (comme la natation) sont encodés sous forme d'instructions musculaires (souvenirs très persistants). Certaines informations sont encodées automatiquement (les situations émotionnelles plus particulièrement), d'autres volontairement.

2^{ème} et 3^{ème} étapes = stockage (conservation du matériel encodé) et récupération (du matériel encodé). Ces processus ont lieu dans la mémoire sensorielle, la Mémoire à Court Terme (MCT) et la Mémoire à Long Terme (MLT), distinctes mais en interaction.

Ce modèle de 3 mémoires ne fait pas l'unanimité : il représente les processus mentaux comme des processus séquentiels ; or, le cerveau effectue plusieurs opérations simultanément. C'est pourquoi certains spécialistes ont rejeté l'approche traditionnelle en faveur d'un modèle de traitement parallèle, où les connaissances sont représentées sous forme de connexions entre des milliers d'unités de traitement en interaction et fonctionnant en parallèle (c'est pourquoi un concept nous rappelle plein d'autres concepts)

3. Le modèle des 3 mémoires

a. La mémoire sensorielle

Toute information provenant des sens (= registre sensoriel) fait un bref séjour dans la mémoire sensorielle, voie d'entrée pour la mémoire. Elle comprend des sous-systèmes appelés registres sensoriels (un pour chaque sens). La durée de vie de l'information est très courte (images visuelles, ou icônes : 0,5s. ; images auditives : 2s.)

Cette mémoire permet un processus de tri parmi le flux continu de stimulations provenant de l'environnement.

b. La MCT

Elle ne retient l'information que 30s. Elle conserve aussi l'information récupérée de la MLT pour une utilisation temporaire (c'est pourquoi elle est appelée la mémoire de travail). Les données contenues dans la MCT ne sont plus des images sensorielles exactes, mais le résultat de l'encodage de celles-ci. Les éléments de la MCT passent dans la MLT ou sont perdus à jamais.

A un instant donné, la MCT ne peut contenir qu'une quantité limitée d'information (the magic number 7 : pas plus de 7 informations différentes à la fois). Comment peut-on alors se rappeler le début d'une phrase avant que l'interlocuteur ait fini de la prononcer ? En regroupant les unités d'information en blocs d'information.

Un bloc d'information a acquis une signification au fil de nos expériences. Les éléments particulièrement signifiants (valeur émotionnelle ou déjà emmagasinés dans la MLT) sont plus facilement acheminés vers elle.

c. La MLT

La quantité quasi illimitée d'informations emmagasinées permet d'apprendre, d'agir et d'élaborer un sentiment d'identité personnel.

→ L'organisation des informations dans la MLT

Son contenu (réseau de concepts et de propositions inter-reliées) doit être indexé si on veut pouvoir le retrouver. Une des méthodes d'indexation repose sur les catégories sémantiques (arborescence)

→ Les types de connaissances dans la MLT

Habilités (habitudes) = savoir-faire vs connaissances abstraites = savoir général → connaissances procédurales (reliées au savoir-faire et qui relèvent de la mémoire implicite) vs connaissances déclaratives (reliées au savoir général et qui relèvent de la mémoire explicite)

Connaissances déclaratives = connaissances sémantiques (représentations internes de l'univers indépendantes de tout contexte) + connaissances épisodiques (représentations internes d'expériences personnelles)

→ Le passage de la MCT à la MLT : une énigme

Effet de position sérielle = rétention d'un mot en fonction de sa position dans une liste : on se rappelle plus des premiers mots de la liste (effet de primauté : la MCT étant relativement vide, la compétition pour entrer dans la MLT est faible) et des derniers (effet de récence : au moment du rappel de ces éléments, ils se trouvent encore dans la MCT)

4. Comment se souvient-on ?

Pour retenir les informations dans la MCT et augmenter les chances de rétention à long terme, la répétition de données à mémoriser est efficace. Répétition de maintien = répéter machinalement le matériel, sans réfléchir aux éléments qui sont répétés = méthode est efficace pour le maintien de l'information en MCT vs répétition d'élaboration = association de nouvelles informations avec des anciennes = méthode efficace pour le maintien de l'information en MLT → la profondeur du traitement joue beaucoup : l'apprentissage actif permet une meilleure compréhension et une meilleure rétention

Autres procédés mnémotechniques : phrases, histoires, trucs, ...

5. Pourquoi oublie-t-on ?

Pour assurer notre survie et notre équilibre psychologique (rôle des émotions et de l'importance des événements dans la rétention)

Plusieurs théories de l'oubli :

a. La détérioration graduelle

Les traces mnésiques s'effacent si elles ne font pas occasionnellement l'objet de « rappels ». Mais cette théorie ne permet pas d'expliquer l'oubli dans la MLT.

b. L'interférence

Interférence entre des éléments d'information similaires.

Interférence rétroactive : une information nouvellement apprise nuit au rappel d'une information similaire apprise antérieurement vs interférence proactive :

les données déjà mémorisées nuisent au rappel de données similaires apprises plus récemment

c.L'oubli motivé

Freud a émis l'idée du processus de refoulement : on empêche les souvenirs potentiellement traumatiques d'avoir accès au champ de la conscience.

L'oubli motivé peut expliquer certains cas d'amnésie rétrograde : la personne se rappelle de différents événements de son passé mais de ses amis, ou de ses parents, ou des expériences pénibles qu'elle a vécues.

d.L'oubli lié aux indices

Pour se souvenir, on a souvent recours à des indices contextuels de récupération qui facilitent l'accès à la zone de la mémoire où l'information recherchée est encodée. Les défaillances mnésiques de ce type sont les plus fréquentes.

6.La mémoire autobiographique

La mémoire procure un sentiment d'identité personnelle qui évolue au fil des expériences que l'on emmagasine dans notre mémoire épisodique.

La majorité des gens n'ont aucun souvenir avant d'avoir 3-4 ans. Pourtant, nous conservons des souvenirs de ces années sous forme de connaissances procédurales, comme utiliser une fourchette, et de connaissances sémantiques, comme des noms de personnes.

Les chercheurs en biologie pensent que c'est dû au fait que les régions du cerveau jouant un rôle dans le stockage des événements, notamment l'hippocampe, n'atteignent leur plein développement que quelques années après la naissance et qu'il faut 2 ans pour que les neurones du cerveau soient interconnectés grâce à des synapses. Les spécialistes des sciences cognitives pensent plutôt que c'est l'émergence du soi cognitif qui est essentielle à l'élaboration de la mémoire autobiographique.

7.Des souvenirs sur mesure

La mémoire est un processus de reconstruction. Quand on rappelle une information, on ajoute, enlève ou modifie des éléments de manière à mieux comprendre le contenu.

8.L'hypnose et la mémoire

Sous hypnose, on peut revivre un évènement de l'enfance ou un évènement oublié → faux : la régression hypnotique est en fait due au fait que le sujet désire plaire à l'hypnotiseur et que les fantaisies et les images détaillées surgissent plus facilement sous hypnose ; de plus, il est possible de reconstruire de faux souvenirs sous hypnose selon les instructions de l'hypnotiseur
Il s'agit donc d'un récit imaginaire en accord non seulement avec les propres croyances de l'individu, mais aussi avec celles de l'hypnotiseur.

9.Les souvenirs éclairs

Moments figés dans le temps ... qui ne sont pas des enregistrements exacts du passé !

10.La mémoire des témoins oculaires

Le processus de reconstruction de la mémoire permet de ne conserver que les éléments essentiels d'une expérience, puis d'utiliser au besoin les connaissances acquises pour suppléer les détails → problèmes liés au rôle des témoins oculaires

Ce qui complique encore plus les choses, c'est que la manière de formuler des questions à propos d'un évènement influe sur la reconstruction de ce dernier.

V.Le courant sociocognitif.

A.Introduction.

Pourquoi poursuit-on des objectifs qui ne se réaliseront peut-être pas ?, et pourquoi continuer dans ce sens en l'absence de renforçateurs ? → faire appel à la théorie de l'apprentissage social (et non au béhaviorisme) de Dollard et Miller en 1950 selon laquelle l'apprentissage chez les humains (contrairement aux animaux) est de nature sociale (on apprend en observant les autres), des apprentissages peuvent se produire sans renforcement et les attitudes, croyances et attentes influent sur la façon dont on acquiert le comportement.
Années 60 : développement de modèles intégrant les principes du conditionnement et ceux de la psychologie cognitive → accent sur l'influence

de l'environnement sur les comportements. Le béhaviorisme social et cognitif est par contre le seul à insister sur le rôle de l'interaction entre l'individu et son environnement (= déterminisme réciproque = notion de Bandura), qui forment une boucle dynamique où ils s'influencent mutuellement, pour expliquer sa conduite. L'individu est donc un agent actif de son développement (il poursuit des buts). Les facteurs motivationnels, émotionnels et cognitifs sont les déterminants essentiels de sa conduite. Du côté de l'environnement, c'est la signification psychologique de la situation pour l'individu (et non la situation en tant que telle) qui détermine sa conduite.

B.Apprentissage social et cognitif.

3 éléments le distinguent du béhaviorisme traditionnel :

1.L'apprentissage par observation

Après avoir observé un modèle émettre un comportement dans un contexte donné et recevoir des conséquences, un organisme reproduit le comportement dans des circonstances similaires. L'apprentissage par observation est essentiel, surtout chez les enfants qui apprennent les règles du comportement social en imitant tant les adultes que les enfants (→ étude de Rocky et Johnny, Lisa et le saxophone)

2.Les processus cognitifs

Tolman a réalisé une recherche avec des rats dans un labyrinthe. Leur comportement n'était alors pas toujours conforme aux prédictions des principes du conditionnement : il arrivait en fait que les rats fassent des apprentissages sans que leur comportement en soit modifié. Ces apprentissages sont des cartes cognitives, des représentations mentales de l'agencement spatial du labyrinthe (chacun en a une de son voisinage qui lui permet d'aller à l'intersection de 2 rues sans jamais l'avoir fait auparavant). Il existe donc des apprentissages latents qui ne s'expriment pas immédiatement sous forme de comportement mais plus tard, lorsque les circonstances permettent sa mise en pratique → au moyen de l'apprentissage latent ou par observation, on n'acquière pas une conduite mais un savoir à propos de conduites

Importance des perceptions par rapport à ce qu'on apprend : 2 individus abordent un même évènement avec des attentes et savoirs différents et remarquent donc des aspects différents de cet évènement → l'apprentissage par observation ne donne pas les mêmes résultats chez tous les observateurs (ex. : les répercussions de la violence dans les médias sur les enfants), et si une personne ne veut pas apprendre ce qu'on lui présente comme modèle, elle n'en retirera rien

3. La motivation liée aux croyances

Motivation = construit hypothétique (on ne peut jamais l'observer) censé décrire les forces externes (général de l'armée qui nous ordonne le garde-à-vous) et/ou internes (on étudie beaucoup pour avoir une grande distinction) produisant le déclenchement, la direction, l'intensité et la persistance du comportement

Ce serait les croyances et les attentes à l'égard de l'obtention de renforçateurs plutôt que les renforçateurs eux-mêmes (point de vue des behavioristes) qui provoquerait la motivation, l'émission des comportements. Ainsi, par la phrase « Francine a l'ambition de devenir célèbre », on ne veut pas dire que la célébrité est un renforçateur positif (point de vue des behavioristes) mais que Francine finira par intérioriser cette motivation qui exercera alors son influence propre.

a. Le lieu de contrôle interne ou externe : Rotter

Lieu de contrôle interne (ce qui nous arrive dépend de nos habiletés et des efforts que l'on fournit) ou externe (on est victime ou bénéficiaire du hasard, du destin ou d'autres personnes) = croyance générale qu'on a de maîtriser ou non les résultats de ses actions.

Le contrôle interne est lié à la réussite, mais il n'est pas bénéfique pour tous (ne pas trop, ni pas assez, être confiant) ni applicable à toutes les situations (certains objectifs ne peuvent être atteints, quels que soient les efforts déployés). Il peut aussi inciter des individus à vouloir changer la société (ex. : les militants engagés dans les mouvements de droits civiques)

Autoréalisation de la prophétie = se comporter de telle sorte que nos croyances soient confirmées (ex. : si on s'attend à réussir, on étudie bien et accroît nos chances de réussir, et inversement + expérience de l'anagramme + menace des stéréotypes)

b. La croyance dans l'efficacité personnelle

= conviction qu'on a de posséder les capacités nécessaires pour accomplir avec succès ce qu'on se propose de faire, ce qui influe sur la manière dont on accomplit une tâche (si on est persuadé de pouvoir faire quelque chose, il y a beaucoup de chances qu'on se lance dans sa réalisation)

Sources : (1) des expériences passées, dans des tâches similaires, de succès ou d'échec (les échecs occasionnels sont nécessaires : l'individu qui ne connaît que des succès se décourage facilement lorsqu'il rencontre des difficultés normales*), (2) de l'observation de modèles compétents similaires à soi, (3) de l'encouragement et la persuasion d'autrui et (4) des jugements sur notre état physiologique (penser que le stress est dû à une mauvaise maîtrise de la matière ou le prendre comme une motivation)

*Béhavioristes = des expériences répétées d'échecs diminuent les comportements orientés vers la réussite vs théoriciens de l'apprentissage social = tout dépend de la façon dont on interprète ses échecs

VI. Le courant systémique.

A. Introduction.

La pensée systémique s'est élaborée sur base d'apports de la connaissance scientifique qui ont réinterrogé la façon d'aborder l'individu et ont fourni des outils conceptuels pour modéliser des situations complexes.

B. Les origines de l'approche systémique.

1. Rationalisme et systémique

Rationalisme cartésien = diviser un événement : si on comprend les parties, on comprend l'ensemble ≠ approche systémique = la perception globale d'un problème est plus ou moins que la somme des perceptions locales (2 approches plus complémentaires qu'opposées)

2. Les fondateurs

a. La théorie générale des systèmes

Elle décrit les propriétés des systèmes ouverts à l'équilibre : (1) tout changement d'un élément entraîne des changements du système, (2) le tout est plus que la somme des parties (il existe des effets cumulatifs complexes, les propriétés émergentes, liés au fonctionnement du système et non réductibles à la somme de ses éléments), (3) la finalité ne peut être saisie par une causalité linéaire (interactions → causalité circulaire → boucles de rétroaction feedback) et (4) le maintien de l'équilibre d'un système, l'homéostasie, est le un équilibre dynamique (et non un état d'immobilité)

b. Le structuralisme

Notion centrale : la structure → intelligence = stades de développement, comme la capacité de construire en permanence des structures, qui s'établissent par autorégulation

c. Les théories de la communication

Axiomes : (1) on ne peut pas ne pas communiquer (un silence est aussi un message), (2) 2 niveaux de communication (le contenu explicite et les règles implicites de la relation ou métacommunication), (3) une relation est toujours circulaire (une information allant de A vers B revient toujours vers A), (4) les échanges sont symétriques (statuts égaux des interlocuteurs) ou complémentaires (statuts différents) et (5) 2 sortes de communication : digitale (ce qui est dit) et analogique (l'attitude générale, le non verbal) (nécessité d'une cohérence entre les 2 ; si incohérence → double contrainte ou double lien)

C. Les grands principes de l'approche systémique.

1. Définition du système

Ensemble d'éléments en interaction dynamique organisé en fonction d'un but.

2. Principe de globalité

Le tout est à la fois plus et/ou moins que la somme de ses parties car il y a interdépendance des éléments du système (= attitude holistique) → aborder tous les aspects d'un problème d'un point de vue général et local

3.Principe d'interaction

Relation de cause à effet : chaque élément peut s'informer et agir sur l'état des autres (ex. : un étudiant parle → tout le monde se met à parler). Connaître la nature d'une interaction est plus important que connaître la nature de chaque composant du système.

4.Principe d'organisation

Agencement d'une totalité en fonction de la répartition de ses éléments une hiérarchie qui définira les propriétés de la totalité (ex. : les cerveaux possèdent +- le même nombre de neurones, mais ce qui va décider des différentes aptitudes, c'est la nature et le nombre de relations entre eux)

5.Principe d'équifinalité

Un même résultat peut être obtenu par des moyens et conditions différentes.

6.Principe de régulation

Fonction première d'un système : sa régulation (= homéostasie). Or, une des caractéristiques des systèmes est de se trouver dans un état de déséquilibre car l'environnement change → état constant = relative stabilité au sein de laquelle existent des déséquilibres, homéostasie = capacité d'un système à se réguler en dépit des perturbations externes

7.Les rétroactions

Les boucles de rétroaction (feedback) renvoient à l'entrée d'un système des informations dépendantes de la sortie. 2 types : (1) les boucles positives, sur lesquelles repose la dynamique du changement (amplification de la transformation en cours (comportement renforcé par les changements qu'il produit) → effets cumulatifs → explosion indéfinie ou blocage total de l'activité ; ex. : l'héroïne) et (2) les boucles négatives, sur lesquelles reposent l'équilibre et la stabilité (rétroaction efficace = stabilisation du système finalisé vers la réalisation d'un but ; ex. : thermostat)

8.L'ago-antagonisme

Les boucles ago-antagonistes peuvent être positives ou négatives, sans que l'on puisse prévoir le moment de ce changement. Elles sont utilisées dans les

thérapies paradoxales (traitement = prescrire l'hormone déjà en excès pour sortir de l'équilibre pathologique initial) ou par des stratégies sociales (combinaison d'une chose et son contraire ; ex. : les parents qui pratiquent la réprimande et la récompense pour faire progresser leur enfant)

9.Principe de causalité circulaire

L'existence de rétroactions rend difficile la distinction entre l'effet et la cause : l'effet rétroagit sur la cause qui devient l'effet, etc.

10.Principe d'ouverture et de fermeture

Un système ouvert échange avec son environnement (il peut alors maintenir son organisation, voire la complexifier). Un système fermé n'échange rien avec son environnement (il ne peut donc que disparaître)

D.Applications à la psychologie des systèmes familiaux.

1.En guise d'introduction : le cas de Bruno, 10 ans → LIRE

a.Anamnèse (bilan fait au début d'une relation thérapeutique)

Bruno présente de gros problèmes : enfant immature mais pas débile souffrant d'une carence affective, d'une personnalité dissociée (tantôt bébé, tantôt enfant), d'un tonus psychomoteur déficient et d'un retard de langage.

b.Traitement

Le traitement pourrait aller d'une rééducation logopédique à des séances de psychomotricité, en passant par une psychothérapie. Pour Bruno, ce sera une prise en charge logopédique.

c.Evolution

La grande sœur se charge toujours de conduire Bruno au centre : les parents, très occupés, ont chargé Jeanne de s'occuper de lui. Jeanne devient au fur et à mesure indispensable pour Bruno. Si l'école n'avait pas signalé le problème au PMS, Jeanne n'aurait pas remarqué que Bruno n'est pas comme les autres enfants de son âge → on ne peut voir un cortège de problèmes à solutionner un à un car les comportements de Bruno n'ont de sens que par rapport aux comportements de sa sœur. La fonction de Jeanne est de s'occuper constamment du petit Bruno, car si Bruno grandit, Jeanne perd la seule fonction pour laquelle tout le monde la reconnaît → petit système qui tourne

sur lui-même depuis des années. Solution : impliquer activement la grande sœur dans son plan de rééducation. La logopède devenait ainsi une systémicienne avertie : ce qui était à soigner, ce n'était ni Bruno, ni Jeanne (approche comportementale), mais la relation qui les unissait.

d. Double approche possible

Un enfant avec une blessure sanguinolente suite à une chute → la trousse de secours s'impose. Mais plus tard, un approche centrée sur l'enfant apparaîtra primordiale pour aider l'enfant à comprendre comment et pourquoi il est tombé.

2. L'idée de « milieu humain »

Concept central qui poursuit des finalités avec lesquelles les membres se confrontent dans un incessant dialogue. Enjeu : le degré de liberté dont on peut jouir en regard de la fidélité qu'on doit manifester au groupe. Si le milieu insiste et s'impose, on perd en liberté mais on gagne en appartenance (et inversement). Lorsque le milieu risque de disparaître, il doit modifier son organisation en coopérant avec ses membres, coopération qui suscite des manifestations symptomatiques de l'un d'entre eux → le milieu et la personne symptomatique = nouvelle organisation qui garantit la survie du milieu mais aussi le maintien des symptômes → fondement de la psychothérapie systémique

3. Les sous-systèmes familiaux

a. Propriétés

Régis par la génération, le sexe, l'intérêt ou la nature des tâches à accomplir, ils incluent un membre (l'individu), une dyade (les systèmes conjugal et parental) ou plusieurs membres (la fratrie) de caractère temporaire ou modifiable. L'individu appartient toujours à plusieurs sous-systèmes au sein desquels il jouit de pouvoirs (= fait d'assumer une certaine responsabilité) variables et apprend à exercer certaines compétences.

b. Création d'un système familial stable

2 lois universelles inhérentes à tout système : la loi d'unité et celle d'autonomie.

ex. : Françoise se comporte suivant un complexe de lois organisationnelles de l'unité. Pour Patrick, c'est l'inverse. Si leur relation résiste à l'épreuve de la

réalité, c'est qu'un nouvel état stable s'est créé. Cet état stable est la définition du rapport entre les tendances personnelles et se basera sur un compromis de l'intensité avec laquelle chaque membre tendait vers l'autonomie ou l'unité.

4. L'analyse de la demande : « familles, je vous hais-me ! »

a.3 questions centrales

Qui pose le problème ? Qui souffre le plus ? Qui demande ?

Plusieurs cas de figure sont possible : (1) la personne qui demande est celle qui pose le problème et celle qui en souffre le plus (ex. : Irène va consulter un thérapeute car elle est handicapée par sa peur des ascenseurs), (2) la personne demande du fait de la souffrance d'une autre personne due à un problème chez une 3^{ème} personne (ex. : Jean-Jacques fait appel à un psy car sa femme s'inquiète de sa fille qui maigrit trop), ...

1^{er} cas = patient idéal. Autres cas = nécessité d'une intervention systémique

b. Clarification de la demande

Idée maîtresse : mobiliser tous les acteurs du système → entretiens de groupe
Alliance = concertation de plusieurs personnes afin de poursuivre un but et adopter les mêmes attitudes. L'alliance thérapeutique s'articule autour d'un projet thérapeutique.

c. Un outil classique : le génogramme

Il reprend tous les membres du système et leurs caractéristiques significatives afin de concentrer les données sous forme schématisée et de décrire les interactions entre les membres et entre les sous-systèmes.

d. Les résistances du sous-système

Etant donné le principe d'homéostasie, en voulant seulement obtenir des conseils d'un psychologue, une famille pourra ressentir un risque de rupture d'une certaine intimité.

5. Le double lien

Double lien (ou double contrainte) = communication marquée par 2 messages de niveaux non congruents (ex. : gronder un enfant tout en lui souriant).

Injonction paradoxale = demander à quelqu'un quelque chose et son inverse (ex. : sois autonome) → difficulté à trouver une solution adaptée

6. Aperçu des techniques thérapeutiques

a. La prescription de tâches

Cette technique permet à l'intervenant de tester ses hypothèses. Face à la non réalisation d'une tâche prescrite, il se demandera ce qu'il y a derrière cette résistance au changement.

b. La position basse

« Vous êtes là pour m'aider : c'est vous le spécialiste. » → se mettre en position basse permet de solliciter indirectement de l'aide de la part du système

c. L'amplification

Prescription du symptôme pour qu'il finisse par prendre une connotation absurde. Le système est poussé loin de l'état d'équilibre pour trouver d'autres mécanismes de défense (ex. : quand un patient ne va toujours pas mieux, l'amplification consiste à lui dire qu'il est trop mal pour parler pendant les séances de famille, qu'il vaut mieux rester le plus souvent en chambre, ...)

d. Le refus de l'amélioration

Le thérapeute nie les progrès → prescription paradoxale, double lien thérapeutique

e. Le recadrage

Recadrer = modifier le contexte d'une situation en la plaçant dans un autre cadre, qui lui correspond aussi bien ou mieux → on modifie le sens de la situation, et non les éléments qui la composent

7. Les changements des systèmes

Il existe des changements au sein du système, et au niveau du système dans son ensemble. Ces derniers sont les plus efficaces.

ex. : un couple (= système particulier) où l'un est alcoolique et dépend donc de l'autre (qui accepte, voire apprécie, cette situation) ; changement au sein du système = diminuer l'alcoolisme → problème non résolu en vertu du principe d'homéostasie vs changement au niveau du système dans son ensemble = casser la relation de dépendance entre les 2 conjoints → problème résolu car on aura agi sur les interactions, dans la globalité du système

VII. Le courant humaniste.

L'humanisme (1950-60) ne repose sur aucune grande théorie. Il s'oppose à la conception déterministe de la psychanalyse et du béhaviorisme selon lequel l'être humain est un animal programmé mû par des pulsions ou des stimuli. Idée centrale : l'être humain, libre et conscient, constitue la valeur suprême de toute chose.

A. Les principes de base de la perspective humaniste.

Conception de l'être humain basée sur l'expérience et les observations, et non sur la recherche scientifique. Chefs de file : Maslow, Rogers et May.

1. L'objet d'étude de la perspective humaniste

Comprendre l'expérience de l'être humain, qui est **unique** (≠ comportement) : s'il est possible d'exécuter plusieurs fois le même geste, ce ne sera jamais vécu de la même manière, **inobservable** car exclusivement interne, accessible qu'à l'individu, celui-ci a un **accès privilégié et direct** (il n'a pas besoin de ses sens pour y accéder) au contenu de sa conscience.

Expérience = aspect subjectif, phénoménologique (phénoménologie = étude des données immédiates de la conscience) d'un évènement, dont dépendent les perceptions et le comportement = pas ce que fait mais ce que ressent l'individu au moment d'agir = phénomène mental, immatériel et inobservable

2. Les méthodes selon la perspective humaniste

Les méthodes scientifiques ne peuvent rendre compte de la nature de leur objet d'étude car elles ont un caractère réducteur. L'approche humaniste prône plutôt une approche holistique qui étudie l'être humain de façon globale. Ils utilisent ainsi l'introspection (méthode descriptive appliquée par le sujet à lui-même) et l'empathie (méthode thérapeutique employée par le psychologue pour comprendre le point de vue de son client, partager son cadre de référence interne), méthodes élaborées par des philosophes, des structuralistes et des psychanalystes.

3. Le but de la perspective humaniste

Les buts des humanistes en psychologie sont thérapeutiques (c'est la personne qui intéresse, et non l'explication scientifique de sa souffrance) : favoriser l'auto-actualisation et l'estime de soi (pour « guérir », le client doit prendre conscience de son potentiel et de sa véritable nature) et créer les conditions thérapeutiques propices à l'émergence des solutions que le patient possède inconsciemment pour résoudre ses problèmes.

4. Les grandes idées

a. Le libre-arbitre

L'humain dispose d'une liberté intérieure – le libre-arbitre – qui l'affranchit de certaines contraintes (≠ principe déterministe des autres perspectives psychologiques pour lesquelles il n'y a pas d'effet sans cause et les mêmes causes produisent toujours les mêmes effets). Les humanistes ne s'opposent pas totalement au déterminisme : la plupart admet l'influence de l'inconscient, de l'hérédité ou de l'environnement.

b. Une conception optimiste de la nature humaine

Freud = pulsions fondamentales de vie et de mort (qui poussent l'être humain à la destruction des autres et de soi) ≠ les humanistes = l'être humain, fondamentalement bon, a une tendance à l'auto-actualisation (= se réaliser pleinement) = conception rousseauiste. Si des tendances destructrices sont présentes, c'est parce qu'un environnement social inadéquat a inhibé l'harmonie de la croissance psychologique.

B. Chefs de file de la perspective humaniste.

1. Abraham Maslow

a. La théorie des besoins

Le développement de la personnalité est lié à la satisfaction des besoins. Besoins = états déficitaires de l'organisme (ex. : manque de nourriture, d'eau, d'air + besoins de nature psychologique comme les besoins d'amour et d'estime) qui se manifestent selon une hiérarchie (besoins physiologiques (1) et de sécurité (2) = besoins plus pressants ; besoins d'appartenance (3) , d'estime (4) et de réalisation (5) = besoins psychologiques)

La force d'un besoin détermine le moment de son application (plus un besoin est pressant, plus il se manifeste tôt)

b. Les types de besoins

Besoins de type D (Déficiency) = état de manque que l'organisme cherche à réduire (ex. : besoin d'eau → soif) → ils ne peuvent être satisfaits que par autrui, ou quelque chose

Les besoins de type E (Etre) ou besoins de croissance ne se manifestent que chez les individus ayant déjà satisfait leurs besoins de type D. Ils découlent de la tendance à se réaliser pleinement, de l'auto-actualisation. Chez les individus motivés par cette tendance, croître devient une gratification en soi → individus plus libre et plus autonome dont la conduite n'est pas déterminée par l'entourage mais par des motifs internes

c. La motivation, la satisfaction des besoins et le bonheur

Motivation = processus fournit l'énergie nécessaire pour agir en vue de satisfaire ses besoins ; perception = processus qui permet de donner une signification à l'expérience (ex. : une femme ayant besoin de sécurité jettera son dévolu sur un homme capable de la protéger)

Satisfaction d'un besoin de type D = mieux être ≠ non-satisfaction = douleur. Cependant, la seule satisfaction de ces besoins n'est pas un gage de santé : l'individu qui se contente d'être aimé finit par vivre dans un « état de décadence ». La satisfaction des besoins de croissance, elle, entraîne un sentiment de bonheur profond et durable : individus actualisés = personnes heureuses et lucides, qui acceptent leur nature, avec ses limites physiques et psychologiques

d. L'individu actualisé ou voie d'auto-actualisation

Les individus actualisés (1) s'intéressent davantage aux problèmes de l'humanité, (2) connaissent des expériences extatiques (moments d'extase, où la personne a le sentiment d'être à la fois toute-puissante et fragile qui auraient une fonction thérapeutique) et (3) considèrent que s'ingénier à trouver une solution est aussi satisfaisant que la solution elle-même.

2. Carl Rogers

a. La structure de la personnalité

Le développement d'une personne dépend des relations entre les 3 structures suivantes :

Organisme = personne considérée dans sa globalité = lieu de toute expérience ;
conscience = compréhension d'une partie de notre expérience au moyen de symboles

(Concept de) soi = structure mentale qui regroupe les perceptions qu'une personne a d'elle-même ; 3 composantes : (1) **les perceptions qu'une personne a d'elle-même** (ex. : on peut se voir très intelligent, plutôt gros, ..), (2) **les perceptions qu'une personne a de ses relations avec les autres et différents aspects de sa vie** (ex. : on se voit comme un mari attentif, un admirateur de Kurt Cobain, ...) et (3) **les valeurs qu'une personne attache à ces différentes perceptions** (ex. : considérer qu'être un honnête homme c'est bien, qu'être un type méprisable c'est horrible, ... → l'individu s'évalue)

Soi idéal = ce que la personne souhaiterait être

b. Congruence et incongruence

Les interactions entre les 3 structures produisent un état de congruence (ou convergence) ou d'incongruence (qui entraîne l'apparition d'un comportement défensif dont le but est de maintenir la structure du soi : un étudiant qui a une faible estime de soi et obtient une très bonne note à un examen dira plutôt que c'était un coup de bol). 3 sortes de congruence :

→ Congruence entre le soi et l'organisme

La personne a une image d'elle-même qui correspond à l'ensemble des expériences qu'elle vit, elle admet ce qu'elle ressent.

→ Congruence entre le soi et le soi idéal

La personne est satisfaite d'elle-même, son idéal correspond à ce qu'elle est ou peut espérer devenir.

→ Congruence entre la réalité subjective et la réalité objective

La personne confronte ses perceptions au monde objectif ; il s'agit d'une vérification de la perception.

c. Le développement des besoins fondamentaux

Motivation fondamentale = tendance à l'auto-actualisation, qui pousse chaque organisme à se maintenir (= satisfaction des besoins de base), à se développer (= croissance physique et psychologique) et à s'actualiser (= se réaliser pleinement).

d. La considération positive

Considération de soi = besoin d'être aimé, respecté et accepté par soi-même = expérience antérieure à la considération positive ; considération positive =

besoin d'être aimé, respecté et accepté par des personnes significatives dont l'opinion nous importe

Ce dernier type de besoin influe durant l'enfance : si la considération positive est conditionnelle, l'enfant ne sera aimé qu'à certaines conditions, si elle est inconditionnelle, l'enfant sera aimé fondamentalement en tant que personne (il ne faut pas accepter tout ce que fait un enfant mais il faut le comportement fautif de l'enfant-même pour qu'il apprenne à modifier son comportement sans avoir l'impression d'être rejeté)

Quatrième partie : Introduction à la psychopathologie.

I. Psychopathologie : définition, historique, objectifs.

Psychopathologie = étude scientifique des troubles psychologiques = profession qui exige une formation particulière (psychiatre, psychologue ou infirmière psychiatrique) ; trouble psychologique = dysfonctionnement psychologique + détresse OU altération fonctionnelle + réaction atypique ou inattendue dans un contexte culturel donné → ces 3 critères doivent TOUS être satisfaits

3 modèles ont tenté d'expliquer le comportement anormal : (1) la tradition surnaturelle (la pathologie est due des esprits démoniaques, solution = exorcisme), (2) le modèle biologique (la pathologie est due à un déséquilibre biochimique, solution = cures médicamenteuses) et (3) le modèle psychologique (la pathologie est due à un développement psychologique et à un contexte social déficients, solution = traitements psychosociaux).

Actuellement, on prend en compte l'interaction qui a lieu entre les influences biologiques, psychologiques et sociales.

La recherche a 3 objectifs : (1) présenter le tableau clinique de la pathologie (il dépeint la combinaison unique des comportements, pensées et sentiments qui caractérisent un trouble psychologique ; il s'accompagne de (a) la prévalence du trouble [nombre de personnes qui en souffrent dans une population donnée], (b) l'incidence du trouble [nombre de nouveaux cas pendant une période donnée], (c) le sex-ratio [rapport de prévalence du trouble chez l'homme et la femme] et (d) l'âge typique de survenue du trouble ; les troubles ont une évolution spécifique, l'évolution anticipée s'appelle le pronostic), (2) déterminer son étiologie (rechercher ce qui a causé la survenue d'un trouble à l'aide d'une approche pluridimensionnelle) et (3) déterminer leur traitement (une combinaison des traitements médicamenteux et psychologique n'est pas rare).

II. Le diagnostic des troubles psychologiques.

Il s'effectue via le recueil de données cliniques (le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* [DSM-IV] est le plus rigoureux et le plus utilisé) et consiste à déterminer que les évaluations comportementales (= variables observées) satisfont aux critères déterminant un trouble psychologique spécifique à l'aide d'une gamme de tests psychologiques (test projectif qui invite à interpréter des stimuli étranges, inventaire de la personnalité, test d'intelligence).

III. Description des catégories diagnostiques.

A. Troubles diagnostiqués pendant la première enfance, la deuxième enfance et l'adolescence.

1. Le retard mental

3 éléments : fonctionnement intellectuel inférieur à la moyenne + déficiences en fonctionnements inadaptés actuels + survenue avant 18 ans. Exemple : syndrome de Down.

2. Les troubles de l'apprentissage

Il y a les troubles de la lecture, du calcul et de l'expression écrite, diagnostiqués en fonction de leur retard par rapport à la moyenne = problèmes mineurs.

3. Les troubles des habiletés motrices

4. Les troubles de la communication

Liés aux troubles de l'apprentissage, ils comprennent le bégaiement, le trouble expressif du langage (= langage limité mais sans déficience cognitive) le mutisme sélectifs et les tics.

5. Les troubles envahissants du développement

Difficultés à développer des aptitudes langagières, cognitives et sociales qui affectent la vie de ceux qui en sont victimes. Exemples : trouble autistique, syndrome d'Asperger, ...

6. Déficit de l'attention et comportement perturbateur

Avec ou sans hyperactivité, cela perturbe la performance scolaire et les relations sociales.

B. Délirium, démence, trouble amnésique et autres troubles cognitifs.

1. Le délirium

Etat passager de confusion et désorientation pouvant être causé par une anesthésie par exemple.

2. La démence

Etat dégénératif croissant, détérioration progressive d'aptitudes cognitives sans aucun traitement. Exemple : maladie d'Alzheimer.

3. Le trouble amnésique

Difficulté à se souvenir d'évènements récents associé à l'abus d'alcool. Exemple : syndrome de Wernicke-Korsakoff.

C. Troubles liés à une substance.

Tranquillisants = alcool, ... = drogues qui réduisent l'activité du système cérébral. Quand la consommation est modérée, ils tranquilisent, quand elle est forte, ils amortissent la sensibilité aux sensations et peuvent produire des convulsions et la mort.

Stimulants = cocaïne (qui provoque la dépendance psychique la plus importante, mais sans dépendance physique), nicotine, caféine, ... = produits psychoactifs les plus couramment consommés. Ils rendent plus énergique mais provoquent en grande quantité des convulsions, des arrêts cardiaques, voire la mort.

Narcotiques ou opiacés = héroïne, morphine, ... = drogues de synthèse qui soulagent la douleur et ont un effet puissant sur les émotions. La surconsommation peut mener au coma ou à la mort.

Hallucinogènes = LSD, marijuana, ... Ils altèrent la conscience en déformant les perceptions normales du temps et de l'espace. Un « voyage » peut être plaisant ou pas.

D.Schizophrénie et autres troubles psychotiques.

Trouble chronique caractérisé par des dysfonctionnements cognitifs et émotionnels comprenant délires, hallucinations, discours et comportements désorganisés et manifestation d'émotions inappropriées aux circonstances. 3 catégories : (1) **symptômes positifs** (= comportements anormaux ou normaux mais excessifs ou déformés), (2) **négatifs** (déficience en comportements normaux) et (3) **désorganisés** (discours décousu, comportement erratique). Différents types : (1) **type paranoïaque** (hallucinations et délires qui font croire que les autres nous veulent du mal mais les capacités cognitives et affectives restent intactes), (2) **type catatonique** (comportements moteurs inhabituels, comme demeurer dans des positions fixes, forme de maniérisme corporel et facial), (3) **trouble psychotique bref** (symptômes positifs de la schizophrénie pendant moins d'un mois pour ensuite revenir dans la réalité), (4) **trouble psychotique partagé** (individus qui développent des délires suite à leur relation avec un individu délirant), ...

E.Troubles de l'humeur.

Psychopathologies les plus fréquentes, particulièrement chez les adolescents, et répandues dans le monde entier. Plusieurs types : (1) **les épisodes dépressifs majeurs** (humeur dépressive + diminution de l'intérêt pour des activités + perte ou gain de poids + insomnie ou hypersomnie + ... → toujours limité dans le temps), (2) **les épisodes maniaques** (irritabilité + augmentation de l'estime de soi + réduction des besoins physiologiques + plus grande communicabilité + fuites d'idées + distractibilité + ...), (3) **le trouble bipolaire** (alternance d'épisodes dépressifs et [hypo]maniaques), (4) **la psychose maniaco-dépressive**, ...

F.Troubles anxieux.

1.L'anxiété

Etat orienté vers le futur, toute l'attention de la personne se focalise sur l'appréhension d'un danger incontrôlable ≠ peur = état orienté vers le présent

2.L'anxiété généralisée

Focalisée sur les évènements mineurs de la vie de tous les jours.

3.Le trouble panique avec ou sans agoraphobie

Peur de la prochaine attaque, réaction d'alerte de la peur mais sans danger réel. Nous avons tous une prédisposition génétique à ressentir un certain stress.

4.La phobie spécifique

Peur exagérée centrée sur un objet ou une circonstance.

5.La phobie sociale

Peur de se trouver en présence d'un public.

6.Le double stress post-traumatique

Pathologie centrée sur l'évitement de pensées ou d'images d'un vécu traumatisant, et des personnes présentes sur les lieux.

7.Le trouble obsessionnel-compulsif

Obsession = idée que quelque chose de négatif peut survenir à chaque instant ;
compulsion = sa neutralisation par l'usage de comportements ritualisés. !! La limite entre un comportement normal et un comportement pathologique est ici facilement franchissable !!

G.Troubles somatoformes.

Personnes préoccupées à un degré pathologique par leur apparence.

Hypocondrie = individus qui se croient atteints d'une maladie grave et

deviennent anxieux ; trouble somatisation = plaintes physiques incessantes ;

trouble de conversion = hystérie de Freud = dysfonctionnement physique mais sans aucun facteur médical pouvant l'expliquer ; trouble douloureux = rôle des facteurs psychologiques dans la souffrance physique ; peur d'une dysmorphie corporelle = dysmorphophobie = individus persuadés qu'une partie de leur corps ne leur appartient pas et qu'elle les fait souffrir.

H.Troubles factices.

(1) Feindre des symptômes physiques ou psychologiques, (2) jouer le rôle de malade et (3) **en l'absence de motifs extérieurs à ce comportement** (ce sont des bénéfices collatéraux qui nous poussent à feindre).

I.Troubles dissociatifs.

Altérations de perceptions : troubles de dépersonnalisation = le sens de la réalité personnelle se perd temporairement ; l'amnésie dissociative = personne incapable de se souvenir d'informations personnelles ; l'amnésie généralisée = on ne se souvient de rien sauf d'éléments spécifiques (= amnésie sélective) ; fugue dissociative = la perte de mémoire s'accompagne d'un voyage, de nouvelles identités ou « alters » peuvent se former ; trouble dissociatif de l'identité ou trouble de la personnalité multiple (on ne sait pas si ça existe vraiment).

J.Troubles sexuels et trouble de l'identité sexuelle.

1.Les troubles de l'identité sexuelle

Insatisfaction de son sexe biologique survenant entre 18 mois et 3 ans due à des causes biologiques.

2.Les dysfonctionnements sexuels

Difficulté de fonctionner de manière adéquate durant le rapport sexuel due à des troubles psychiques. Trouble du désir sexuel, troubles de l'excitation, troubles orgasmiques, troubles sexuels douloureux .

3. La paraphilie

Attrance sexuelle pour des personnes ou objets inappropriés. Exemples : fétichisme = objets ou individus inappropriés ; exhibitionnisme = exhiber son organe génital à des étrangers qui ne s'y attendent pas ; voyeurisme = observation d'individus qui ne savent pas observés ; transvestisme fétichiste = revêtir les vêtements du sexe complémentaire ; sadisme sexuel = infliger de la douleur ; masochisme sexuel = subir de la douleur ; pédophilie = enfants (inceste = pédophilie basée sur l'attrance sexuelle pour un membre de sa famille).

K. Troubles des conduites alimentaires.

Troubles qui touchent les jeunes femmes obsédées par la minceur. La cause est culturelle (idéalisation de la minceur), familiale (pression exercée quant à la perfection) ou génétique (tendance génétique à manquer de contrôle sur ses pulsions).

1. La boulimie

Hyperphagie compensée par l'élimination immédiate des aliments.
Conséquences : augmentation du volume des glandes salivaires (visage bouffi), érosion de l'émail dentaire par les acides stomacaux des vomissements, déficiences cardiaques et rénales.

2. L'anorexie mentale

Image corporelle déformée, peur intense de l'obésité, implacable poursuite de la minceur.
Restrictions caloriques sévères via un excès d'exercices physiques et des purgations. Conséquences : cessation des menstruations, assèchement de la peau, friabilité des cheveux et des ongles, sensibilité accrue du froid, apparition de duvet sur les membres et les joues, risque de déficience cardiaque.

Cinquième partie : Quelques apports de la psychologie pour les sciences humaines.

I. La psychologie du consommateur.

A. Leurres, biais et limites de la perception de l'information et son influence dans la consommation.

1. Les prix psychologiques

19^{ème}-20^{ème} s. : prix de type 9,99€ afin de diminuer les vols commis par les vendeurs (obligation de rendre la monnaie → passage à la caisse obligé → ils ne gardent pas la somme remise pour eux). De plus, il s'agit de prix « psychologiques » qui conduisent les consommatrices à dépenser plus (mais plus au-delà de 100€). Mais parfois, ces prix n'ont pas d'effet.

Le prix peut biaiser la perception de la qualité : nous associons la qualité avec un prix élevé, mais l'évaluation inverse est-elle aussi rationnelle ? Cette soi-disant équivalence amène en fait l'individu à commettre une erreur de jugement → possibilité aux commerçants de jouer avec les prix

Notons finalement que les demandes atypiques (ex. : demander 0,37€ au lieu d'une petite pièce) conduisent les personnes à accepter plus souvent de donner quelque chose.

2. La manipulation dans la publicité

Penser que trop d'information tue l'information est une erreur : effet de « simple exposition » → le fait d'être exposé à un stimulus suffit à changer le jugement de ce stimulus : la familiarité crée la préférence.

Retenons l'importance du contexte sur le message publicitaire (exemple : un film violent conduit à un moins bon rappel du message publicitaire).

3. Messages anodins et consommation

Des produits portent des noms qui nous rappellent un mode de fabrication ou un lieu typique, ce qui influence les ventes en donnant l'illusion que leur nom traduit une qualité.

Dans nos relations sociales, nous utilisons souvent des messages anodins dont nous ne soupçonnons pas l'influence. Ces phrases ont 2 fonctions : (1) l'absence de ce rituel normatif peut provoquer une perception négative du transgresseur et (2) elles permettent d'engager la conversation avec autrui de manière très efficace et d'induire un état cognitif prédisposant à l'accomplissement d'un comportement (= technique du pied-dans-la-bouche).

B. Influence du consommateur par les 5 sens.

1. L'ouïe : la musique d'ambiance

Le choix et le volume influent sur la consommation. Relativisons toutefois : le contexte et les caractéristiques des personnes présentes a une importance capitale.

2. L'odorat : la congruence olfactive

Les odeurs peuvent orienter la consommation de produits en lien avec ces odeurs.

3. La vision : l'impact de la luminosité

Lorsqu'une personne touche un objet, elle a tendance à l'acheter → on baisse la luminosité pour l'obliger à le toucher. Cependant, les études ne sont pas particulièrement convergentes.

C. Les techniques de manipulation dans la communication.

1. La technique du pied-dans-la-porte

Faire précéder une requête par une autre moins coûteuse prédispose à une réponse plus favorable.

2. La technique de la porte-au-nez

Inverse : faire précéder une demande par une autre, excessive cette fois, fait augmenter nos chances que la personne accepte.

3. La technique du low-ball

Il est difficile de dire « non » une fois qu'on a dit « oui ».

D. Le non-verbal et les caractéristiques du vendeur et leurs effets sur le client.

1. L'influence du sourire dans l'évaluation d'une personne

2. L'influence de la beauté physique dans l'évaluation d'une personne

E. Conclusion.

Capacité à induire des évaluations positives, à biaiser des perceptions = techniques d'influence simples mais radicalement efficaces. Les compétences de la psychologie dans la compréhension des mécanismes de traitement de l'information font d'elle une science indispensable à la communication commerciale et au marketing.

II. La psychologie politique.

A. Introduction.

Psychologie politique = application des connaissances de la psychologie humaine à l'étude de phénomènes politiques

B. Approches psychologiques des phénomènes politiques.

1. La personnalité

Une approche considère comme variable explicative la personnalité individuelle des hommes politiques, qui influent sur le fait que le peuple va suivre leurs idées ou pas.

2. La cognition sociale

Elle considère que les individus cherchent à développer des opinions simplifiées du monde externe. Ce besoin d'économie cognitive est représenté par l'utilisation d'heuristiques cognitives pouvant déformer tant la prise de décision par l'élite que les préférences de la masse.

3. Les relations intergroupes

On tient aux groupes auxquels on appartient, on est fier de s'y identifier. C'est pourquoi de nombreux discours politiques contiennent des références à des groupes d'appartenance. Identifier un ennemi commun peut aussi augmenter la cohésion au sein de son propre groupe.

C. Le « marketing socio-politique ».

Les citoyens participent au processus politique non seulement avec leur « tête », mais aussi avec leur « cœur ». Par conséquent, les comportements des citoyens peuvent refléter des mécanismes affectifs susceptibles d'agir en-dehors du champ de la conscience. Ces attitudes sont « subrationnelles », indépendantes de croyances rationnelles. Elles émergent au travers de 2 processus :

1. L'effet de simple exposition

Il indique que des expositions répétées à un stimulus suffisent à susciter des attitudes plus favorables par rapport à ce stimulus. En période pré-électorale, des affiches exposant les noms et visages des candidats et partis politiques peuvent générer, par un effet de simple exposition, une réaction affective positive chez les citoyens par rapport à ces stimuli. Cependant, le fait d'exposer un très grand nombre d'affiches peut s'avérer inutile, voire préjudiciable. Par ailleurs, il faut garder à l'esprit que des citoyens ont un réel intérêt pour le domaine politique et que l'impact des croyances subrationnelles est alors moindre.

2. Le conditionnement évaluatif

Un stimulus qui initialement évoquait une réponse affective relativement neutre (SC) vient à susciter une réponse positive ou négative, comme résultat

de la présentation concomitante avec un autre stimulus possédant une valence affective positive ou négative (SA). Ce phénomène ne se limite pas aux situations dans lesquelles il y a un contact direct entre un stimulus neutre et un stimulus affectif : des attitudes peuvent se former de façon indirecte. Ainsi, des sentiments envers le membre d'un groupe peuvent affecter le groupe entier.

3.2 exemples de conditionnement évaluatif en périodes d'élections présidentielles américaines

a. Elections présidentielles américaines de 1984

Le présentateur des informations souriait lorsqu'il faisait référence à Reagan : conditionnement évaluatif en faveur de Reagan (SC) dans lequel les sourires du présentateur constituaient les SAs.

b. Campagne présidentielle américaine de 2000

Dans une publicité télévisée présentant les programmes en matière de santé de Bush et de Gore, alors que le narrateur entonnait l'argument de ce dernier, le mot « bureaucrates » apparaissait à l'écran tandis que le fragment « rats » de ce mot, voulant dire « ordures », était en surimpression. Le mot « ordures » constituait un SA négatif. Il exerçait un impact négatif sur l'attitude envers Gore (SC).