

Introduction à la psychologie

Karen R. **HUFFMAN**, Katherine **DOWDELL**
& Catherine A. **SANDERSON**

Adaptation européenne : Aurore Boulard,
Martin Desseilles, André Ferrara, Hélène Givron
et Nicolas Vermeulen

3^e édition

MANUEL DE RÉFÉRENCE

- Cours et résumés
- Nombreux exemples et cas pratiques
- 200 questions pour s'autoévaluer
- 30 cartes mentales



Toutes les synthèses
en audio

+ EN LIGNE

— Pour les étudiants
Activités interactives, médiagraphies, livre numérique

— Pour les professeurs
Activités interactives et d'application, corrigés,
banques de questions d'examen, tableaux et figures,
PowerPoint®



OFFERT



deboeck
SUPÉRIEUR B

Plus qu'un livre, une **expérience d'apprentissage complète** grâce à des outils pour vous aider à réussir

Compléments en ligne

Les compléments en ligne¹ d'*Introduction à la psychologie*, 3^e édition, offrent un certain nombre d'outils de révision qui vous permettront de mieux appréhender le cours. L'accès à ces derniers se fait via le code inscrit sur le verso de la couverture.

Pour les étudiants, l'accès numérique inclut :

- Un outil informatif
 - le livre numérique
 - les médiagraphies
- Un outil pédagogique
 - des activités interactives, accessibles via le groupe ouvert par votre professeur. La procédure d'enregistrement via le groupe se trouve en fin d'ouvrage.
 - des modes d'apprentissage

Vérifiez vos connaissances avec les activités interactives !

Deux types d'activités interactives

- Ateliers thématiques : mesurez vos connaissances sur des thèmes du chapitre.
- Ateliers d'intégration : vérifiez vos connaissances sur le contenu de plusieurs chapitres.

Deux modes d'apprentissage

- Mode « apprentissage » : l'utilisateur peut faire l'activité autant de fois qu'il le désire et sa dernière note s'affichera dans le tableau des résultats de l'enseignant. La rétroaction et la correction sont immédiates.
- Mode « évaluation » : l'utilisateur peut faire l'activité autant de fois qu'il le désire, mais seule sa première note s'affichera dans le tableau des résultats de l'enseignant. La correction est immédiate.

1. Le service et les ressources proposées par iplusinteractif.com sont simplement complémentaires au contenu de l'ouvrage. La présentation de l+ aux acheteurs de l'ouvrage a pour but de porter à leur connaissance un service pouvant leur être utile. La présence d'un code y conduisant directement n'implique toutefois aucune obligation d'y souscrire. L'accès au service requiert une inscription gratuite et facultative et la création d'un compte personnel. Les acheteurs de l'ouvrage résidant dans un pays de l'Union Européenne doivent à ce titre noter que la société éditant le site web (transcontinental) est canadienne. Les données personnelles collectées et traitées lors de l'inscription et l'utilisation du service sont donc traitées conformément à la Loi canadienne de protection des données personnelles et non au règlement européen sur la protection des données personnelles (RGPD). Il est donc recommandé aux ressortissants de l'UE souhaitant s'inscrire au service de lire attentivement la politique de traitement des données à caractère personnel du site, accessible directement sur le site.

INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE

Traduction et adaptation de :

Psychology in action, 12th Edition de Karen A. Huffman, Katherine Dowdell et Catherine A. Sanderson.

© 2018 John Wiley & Sons, Inc. (ISBN 978-1-119-39483-9).

All Rights reserved.

This translation published under licence with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Tous droits réservés. Cette traduction est publiée avec l'autorisation de l'éditeur original John Wiley & Sons, Inc.

Version canadienne :

Psychologie en direct, 6^e édition

© 2024, 2019, 2014, 2007, 2000, 1995 Groupe Modulo Inc.

Équipe de production :

Conception éditoriale : Véronique Champagne

Édition : Renée Théorêt

Coordination : Valérie Côté

Révision linguistique : Jean-Pierre Regnault

Correction d'épreuves : Catherine Baron

Conception graphique : Catherine Boily

Conception de la couverture : Micheline Roy

Impression : TC Imprimeries Transcontinental

Pour toute information sur notre fonds et nos nouveautés,
consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2024

Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

3^e édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : août 2024

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2024/13647/111

ISSN : 2030-420X

ISBN : 978-2-8073-6147-8

INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE

3^e édition

KAREN R. HUFFMAN

KATHERINE DOWDELL

CATHERINE A. SANDERSON

Adaptation

Alain Huot, Luce Marinier et Martin Benny

Adaptation au contexte européen

Aurore Boulard, Martin Desseilles, André Ferrara,
Hélène Givron et Nicolas Vermeulen

Conception et rédaction des outils pédagogiques en ligne

Alain Huot

I AVANT-PROPOS

Arrimée à la dernière refonte du programme par une équipe chevronnée d'adaptateurs québécois et adaptée au contexte européen par une équipe tout aussi référente, cette édition en français est une adaptation de la douzième édition du célèbre *Psychology in Action* de Karen R. Huffman, Katherine Dowdell et Catherine A. Sanderson. Dans cette nouvelle mouture, les chapitres rendent compte des avancées scientifiques récentes qui enrichissent la psychologie, notamment les découvertes sur le sommeil, le stress et l'intelligence artificielle. Ils mettent également en relief la contribution des équipes de chercheurs québécois aux progrès des connaissances.

Cet ouvrage vous donne les outils nécessaires pour appliquer les concepts de la psychologie à la réalité quotidienne. Les autoévaluations, les cartes conceptuelles et les résumés complets favorisent un apprentissage actif, la consolidation de la pensée critique et la réussite scolaire. Vous y trouverez tout ce qu'il faut pour mieux comprendre dans une perspective psychologique les comportements humains et les processus mentaux. Grâce à l'ajout de la rubrique « Pensée critique » vous pourrez revoir vos idées à la lumière de vos apprentissages, par exemple sur la valeur des témoignages en justice. Enfin, par son propos et sa construction, le texte, synthétique et lisible, reflète la société québécoise actuelle et l'enseignement d'ici.

Quelques nouveautés !

Dans cette sixième édition, la matière s'organise toujours en 10 chapitres, et le tout a été revu à la lumière des compétences spécifiques qui sous-tendent le nouveau programme de Sciences humaines. Le premier chapitre définit la psychologie en mettant en relation ses objectifs et ses méthodes de recherche, et en présente les domaines de pratique ainsi que les approches théoriques; il comporte aussi un appel à la réflexion sur la question de l'éthique en relation avec la recherche classique de Milgram. Le chapitre 2 porte sur les fondements biologiques du comportement et des processus mentaux; on y présente tout d'abord le neurone, puis le cerveau, et enfin le système nerveux. Le chapitre 3 explique comment le système nerveux produit les sensations et comment le cerveau construit les perceptions. Le chapitre 4 décrit de quelle façon la conscience peut être altérée involontairement par le sommeil et les rêves et volontairement par la consommation de psychotropes, par la méditation et l'hypnose. Il invite aussi à réfléchir sur la dangerosité de l'alcool et du cannabis. Le chapitre 5 explique les mécanismes de l'apprentissage et pose des questions sur les dépendances comportementales. Le chapitre 6 présente le fonctionnement de la mémoire et apporte un éclairage sur les limites des souvenirs. Le chapitre 7, qui explique les théories de l'intelligence, la pensée et les fonctions exécutives, amène entre autres à réfléchir sur la valeur du QI. Le chapitre 8, qui porte sur la motivation et les émotions, intègre maintenant la théorie de l'autodétermination et propose notamment une rubrique de réflexion sur la honte et la peur de l'exclusion. Le chapitre 9 présente des moyens pratiques pour gérer le stress, et propose un regard neuf sur ce sujet dans sa rubrique « Pensée critique ». Enfin, le chapitre 10 décrit certains troubles mentaux et différents types de psychothérapie, dont les thérapies systémiques interactionnelles. Il traite également des réalités du monde actuel, telles que l'orthorexie et le syndrome fomo ou l'anxiété de ratage en lien avec l'usage problématique des réseaux sociaux.

I REMERCIEMENTS

En premier lieu, nous souhaitons exprimer notre gratitude envers les professeurs du réseau collégial, dont les critiques pertinentes et constructives nous ont été d'une aide précieuse afin d'améliorer la qualité de ce manuel. Pour l'évaluation de la cinquième édition et pour leurs judicieux commentaires, nous tenons à remercier :

- Marie-France Aubut (Cégep Saint-Félicien);
- Linda Gendron (Cégep Garneau);
- Marie-Ève Gosselin (Cégep de Valleyfield);
- Guillaume Lafontaine (Cégep Limoilou);
- Benoit Laroche (Collège de Sorel-Tracy);
- Mathieu Leroux (Cégep de Valleyfield);
- Catherine Ouellette (Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne);
- Myriam Tétreault (Collège de Maisonneuve).

Merci à l'équipe de réalisation pour sa patience et son énergie: Véronique Champagne (éditrice conceptrice), Renée Théorêt (éditrice), Valérie Côté (chargée de projet), Jean-Pierre Regnault (réviseur linguistique) et Catherine Baron (correctrice d'épreuves).

Alain remercie ses coéquipiers dans ce projet pour leur rigueur et leur engagement.

Luce remercie ses étudiants qui, au fil des ans, par leurs multiples questions, continuent à la stimuler. Sur une note plus intime, merci à mon amoureux, qui m'aide à mettre en pratique les principes d'une bonne santé mentale!

Martin remercie les personnes qui ont anticipé ses contributions potentielles, qui nourrissent ses passions et qui l'aident à aller de l'avant!

Merci aux adaptateurs européens qui ont aménagé cet ouvrage pour qu'il réponde aux besoins et attentes des professeurs et des étudiants des différentes universités et hautes écoles.

I AUTEURES ET ADAPTATEURS

Les auteures

Karen R. Huffman

Karen R. Huffman est professeure émérite de psychologie au Collège Palomar, à San Marcos (Californie), où elle a enseigné à temps plein jusqu'en 2011 et a œuvré à titre de conseillère pédagogique en psychologie et de coordonnatrice du corps professoral de psychologie. Elle est également l'auteure ou la coauteure de plusieurs manuels, dont *Psychology in Action*, *Psychology* et *Real World Psychology*.

Katherine Dowdell

Katherine Dowdell est professeure de psychologie au Collège communautaire régional de Des Moines (Iowa), où elle donne des cours d'introduction à la psychologie, de psychopathologie, de développement humain et de psychologie sociale. Elle a obtenu son baccalauréat en psychologie à l'Université de la Pennsylvanie et sa maîtrise en psychologie clinique à l'Université de Pittsburgh.

Catherine A. Sanderson

Catherine A. Sanderson est professeure titulaire de la chaire Manwell Family en sciences de la vie (psychologie) au Collège Amherst. Elle a obtenu un baccalauréat en psychologie, avec une spécialisation en santé et développement, à l'Université de Stanford, puis une maîtrise et un doctorat en psychologie à l'Université de Princeton.

Les adaptateurs

Alain Huot

Alain Huot est titulaire d'un baccalauréat et d'une maîtrise en psychologie de l'Université Laval. Il a étudié la linguistique à l'Université McGill et l'allemand à l'Université de Dresde. Il enseigne la psychologie au Collège de Maisonneuve. Il a également enseigné au Collège Lionel-Groulx. Alain Huot a assuré l'adaptation des chapitres 2, 3, 5, 6 et 7.

Luce Marinier

Luce Marinier est titulaire d'un baccalauréat et d'une maîtrise en psychologie ainsi que d'un certificat en intervention auprès des jeunes de l'Université de Montréal. Elle enseigne la psychologie au Collège André-Grasset depuis 1992. Elle a auparavant enseigné au Cégep du Vieux-Montréal, au Collège Jean-de-Brébeuf et au Collège de Maisonneuve. Luce Marinier a assuré l'adaptation des chapitres 1, 4 et 10.

Martin Benny

Martin Benny est titulaire d'un doctorat en psychologie de l'Université de Montréal. Il enseigne la psychologie au Collège Montmorency depuis 2006. Il a également enseigné aux cégeps de Valleyfield, de Saint-Jérôme et d'Ahuntsic ainsi qu'à l'Université de Montréal. Il participe aussi à des formations et projets touchant la promotion de la santé mentale, la communication interpersonnelle, la thérapie d'acceptation et d'engagement ainsi que la psychologie positive. Martin Benny a assuré l'adaptation des chapitres 8 et 9.

Les adaptateurs au contexte européen

Aurore Boulard

Aurore Boulard est docteure en Sciences Psychologiques, psychologue clinicienne et directrice d'une clinique privée à Londres. Ses activités cliniques et de recherche se concentrent essentiellement sur la psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent et plus spécifiquement sur le trouble déficitaire de l'attention et l'autisme. Ses travaux ont pour objet la compréhension de la psychopathologie en lien avec le développement propre de l'enfant et de l'adolescent.

Martin Desseilles

Martin Desseilles est médecin psychiatre, psychothérapeute et professeur à l'Université de Namur où il est directeur du Département de Psychologie. Il est expert dans la régulation des émotions.

André Ferrara

André Ferrara est docteur en Sciences psychologiques et chargé de cours à l'Université de Liège. Il donne des cours notamment d'Introduction à la psychologie et de Méthodes de recherche quantitatives en psychologie. Ses recherches et centres d'intérêts concernent l'usage des techniques opérantes pour étudier le comportement et la cognition dans différents champs de la psychologie, ainsi que les questions liées à l'éthique en recherche animale.

Hélène Givron

Hélène Givron est psychologue, PhD, maître de conférences au Département de Psychologie de la Faculté de Médecine à l'Université de Namur. Elle enseigne la communication professionnelle en santé auprès de (futurs) soignants et mène des recherches sur la pédagogie par simulation et le bien-être des étudiants en médecine.

Nicolas Vermeulen

Nicolas Vermeulen est professeur de psychologie à l'Université catholique de Louvain (UCLouvain) et chercheur qualifié au FNRS en Belgique. Il préside depuis une dizaine d'années la commission d'éthique de l'Institut de recherche en sciences psychologiques (IPSY). Il est spécialisé dans la psychologie cognitive des émotions et de la personnalité. Il s'intéresse particulièrement à la perception de la menace, au déclenchement de la peur et à leurs répercussions sur le fonctionnement cognitif humain de haut niveau.

Votre guide pour plonger dans l'univers de la psychologie !

PLANIFIEZ VOTRE ÉTUDE DÈS L'OUVERTURE DE CHAPITRE



chapitre
3

La sensation et la perception

OBJECTIFS

- Comprendre la différence entre la sensation et la perception.
- Décrire le rôle des cognitions (attentes, motivations, connaissances) dans la perception.
- Décrire comment chacun des organes sensoriels capte l'information sensorielle et la convertit en signaux appropriés au cerveau.
- Décrire comment on choisit sur quoi on fixe son attention dans l'environnement.
- Décrire comment sont traitées les stimulations de manière à percevoir un monde stable, organisé en formes, avec du mouvement et en plusieurs dimensions.
- Comprendre les principes de la perception sociale.

Prenez connaissance des **objectifs d'apprentissage** du chapitre.

Augmentez vos chances de réussite en effectuant les **activités interactives** proposées.



Rendez-vous sur la plateforme numérique **i+ Interactif** pour accéder aux :

- Activités interactives
- Médiagraphies

Demandez à votre enseignant de déverrouiller les activités interactives !

APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES AVEC DES RUBRIQUES ENRICHISSANTES

Les rubriques **En complément** proposent un éclairage particulier sur un point à l'étude ou une réponse pratique à une question précise.

EN COMPLÉMENT

Favoriser le sommeil : quelques bonnes habitudes

Un adulte devrait dormir en moyenne huit heures par nuit pour se maintenir en bonne santé et diminuer le risque, entre autres, de maladies cardiovasculaires. Outre la durée, la régularité et la qualité du sommeil sont aussi à prendre en considération (Crépeau, 2022). Dormir nettement plus que la moyenne n'est toutefois pas associé à une meilleure santé. Dormir constamment (ou, à l'inverse, ne pas dormir assez) peut même être un symptôme d'un trouble psychologique, notamment de dépression (American Psychiatric Association, 2022).

Selon Charles Morin (2021), président de la World Sleep Society et professeur émérite de psychologie à l'Université Laval, il vaut mieux opter pour de saines habitudes de sommeil plutôt que de recourir à des substances chimiques comme les somnifères. Il est certes plus exigeant de chan-



par ailleurs de ne pas rester au lit si on n'arrive pas à s'endormir après une quinzaine de minutes (Morin, 2021). On suggère même de diminuer le temps de sommeil afin de provoquer l'envie de dormir.

Avant d'aller se coucher, s'allouer un temps de relaxation au cours duquel on met de côté les inquiétudes contribue aussi à un bon sommeil. En soirée, il est préférable d'éviter les stimulations que procurent le café, la nicotine, le chocolat, l'activité physique ou une grande quantité de nourri-

LA RECHERCHE EN PRATIQUE

La psychologie de la musique

De nombreux chercheurs se spécialisent dans la psychologie de la musique, y compris les neuropsychologues Isabelle Peretz de l'Université de Montréal et Daniel Levitin de l'Université McGill. Le Laboratoire international de recherche sur le Cerveau, la Musique et le Son (BRAMS), un centre de recherche cofondé par Isabelle Peretz, une experte belge de l'Université de Montréal joue un rôle crucial dans le domaine de la psychologie de la musique. Peretz a non seulement cofondé BRAMS, qui se concentre sur l'étude des effets de la musique sur le cerveau à travers des techniques d'imagerie cérébrale appliquées à des



musicale avant de maîtriser le langage. Tout se passe comme si la sensibilité harmonique et rythmique était ce

La recherche en pratique présente les avancées scientifiques de la psychologie.

Les rubriques **Pensée critique** vous amènent à réfléchir et à discuter de questions stimulantes.

PENSÉE CRITIQUE

S'entraîner à bien stresser

Dans les médias, on dit que de plus en plus de jeunes souffrent de stress et d'anxiété. Or, des experts se sont prononcés pour souligner que la réponse de stress a des effets positifs quand les capacités sont ajustées au défi qui se présente (Lupien et al., 2023). La réponse de stress est en effet souhaitable pour donner de l'énergie et se mobiliser face au défi. Les inconforts physiques (maux de tête, de ventre, etc.) qui l'accompagnent doivent être considérés comme des effets secondaires transitoires et non dommageables dans la mesure où on accepte leur présence. Ces signes nous informent que notre organisme s'active face à un défi et cette réponse cessera quand notre cerveau sera



Certaines situations déclenchent des inconforts physiques et des pensées déplaisantes. Fuir ces situations soulage dans l'immédiat, mais augmente l'anxiété à plus long terme. On peut choisir certains défis pour s'entraîner à faire face tout en reconnaissant les manifestations du stress en soi.

MESUREZ VOTRE APPRENTISSAGE AU FIL DE VOTRE LECTURE

AUTOÉVALUATION 4.1

- 1 Pourquoi la conscience est-elle difficile à étudier ?
- 2 Donnez un exemple de phénomène qui peut nuire à l'attention sélective.
- 3 Comment expliquez-vous qu'on puisse perdre la notion du temps lorsqu'on répond aux questions d'un examen ?
- 4 Quel type de traitement de l'information permet à un adulte de marcher ?
- 5 Comment expliquez-vous qu'à certains moments, on doive relire plus d'une fois une même section d'un chapitre ?

Pour les réponses, voir le Corrigé à la fin du manuel.

Vérifiez votre compréhension des notions à l'étude grâce aux autoévaluations.

Consultez le corrigé à la fin du manuel !

Profitez d'une synthèse des contenus avec un résumé de chapitre et des cartes conceptuelles.

I RÉSUMÉ DU CHAPITRE

4.1 Qu'est-ce que la conscience ?

La conscience est la connaissance que l'on a des perceptions liées à soi-même et à l'environnement.

• **Les états altérés de conscience** : états mentaux différents de la vigilance habituelle qui surviennent involontairement lors du sommeil et du rêve, ou qui peuvent être induits volontairement par des substances psychotropes, l'hypnose ou la méditation.

• **Les niveaux de conscience** :

- Les traitements volontaires nécessitant une capacité d'attention importante (parler dans une nouvelle langue, par exemple).

- Le traitement automatique nécessitant une attention minimale (se brosser les dents, par exemple).
- La subconscience, un état entre la conscience et l'inconscience (le sommeil et le rêve).
- L'inconscience ou perte de conscience (commotion cérébrale ou coma, par exemple).



EXPLOREZ LES CONTENUS NUMÉRIQUES SUR LA PLATEFORME

Interactif



Des activités interactives

- Sur les thématiques du chapitre, pour vérifier votre apprentissage
- Sur des mises en situation évolutives, pour vérifier votre intégration de la matière

Demandez à votre enseignant de les déverrouiller !



Une médiagraphie avec des suggestions de lectures, de sites Web et de vidéos pour aller plus loin

I TABLE DES MATIÈRES

chapitre

1

La psychologie et ses méthodes de recherche

1.1 Qu'est-ce que la psychologie ?	4
1.1.1 La psychologie et ses objets d'étude	4
1.1.2 La distinction entre les psychologues et les autres psys	4
EN COMPLÉMENT Quelques principes éthiques inclus dans le Code de déontologie des psychologues du Québec	5
PENSÉE CRITIQUE L'étude de Milgram et l'éthique	6
1.1.3 Les spécialités en psychologie	6
AUTOÉVALUATION 1.1	7
1.2 L'application de la démarche scientifique à la psychologie	8
1.2.1 Les étapes de la démarche scientifique	8
Première étape: la revue de littérature et la question de recherche	8
Deuxième étape: l'hypothèse ou l'objectif	8
Troisième étape: le choix d'une méthode de recherche	9
Quatrième étape: la collecte, l'analyse et l'interprétation des données	9
Cinquième étape: la diffusion des résultats	9
1.2.2 Les quatre objectifs scientifiques de la psychologie	10
La description	10
La prédiction	10
L'explication	10
L'intervention	11
1.2.3 Les méthodes de recherche en psychologie	11
L'étude de cas	11
L'observation naturelle	12
LA RECHERCHE EN PRATIQUE HL'étude de cas de Henry Molaison (1926-2008)	12
L'observation systématique	13
L'enquête	13
La méthode corrélationnelle	13
La méthode expérimentale	14
EN COMPLÉMENT Un gorille invisible !	15
AUTOÉVALUATION 1.2	16

1.3 Les approches théoriques en psychologie	16
1.3.1 Les origines des approches théoriques	16
Les penseurs de l'Antiquité	16
La naissance de la psychologie moderne	17
1.3.2 L'approche psychodynamique	17
Les concepts de l'approche psychodynamique	17
Les critiques de l'approche psychodynamique	19
1.3.3 La psychologie humaniste	21
Les concepts de la psychologie humaniste	21
Les critiques de la psychologie humaniste	22
1.3.4 La psychologie cognitivo-comportementale	22
Les concepts de la psychologie comportementale	22
Les concepts de la psychologie cognitive	23
Les critiques de la psychologie cognitivo-comportementale	23
1.3.5 L'approche systémique	24
Les concepts de l'approche systémique	24
Les critiques de l'approche systémique	25
1.3.6 L'approche psychobiologique	25
Les concepts de la psychobiologie	25
Les critiques de la psychobiologie	26
1.3.7 Le modèle biopsychosocial	26
Les critiques du modèle biopsychosocial	27
AUTOÉVALUATION 1.3	27
RÉSUMÉ DU CHAPITRE	28

chapitre

2

Le système nerveux

2.1 Le neurone	34
2.1.1 Les neurones et le système nerveux	34
2.1.2 La description du neurone	34
2.1.3 La transmission de l'influx nerveux	36
L'influx nerveux dans le neurone: une impulsion électrique	36
Le transfert de l'influx nerveux d'un neurone à l'autre: la transmission chimique	37
2.1.4 Les neurotransmetteurs, les hormones et les substances psychotropes	38
Les neurotransmetteurs	38
Les hormones	39
Les substances psychotropes	39
AUTOÉVALUATION 2.1	41

2.2 Le cerveau	41
EN COMPLÉMENT L'autopsie du cerveau de Phineas Gage	42
2.2.1 Les structures du tronc cérébral et le cervelet	43
2.2.2 Le système limbique	43
2.2.3 Le cortex cérébral	45
LA RECHERCHE EN PRATIQUE Les commotions cérébrales	47
2.2.4 La latéralisation cérébrale : deux cerveaux en un	48
AUTOÉVALUATION 2.2	50
2.3 L'organisation du système nerveux	50
2.3.1 Le système nerveux périphérique	50
Le système nerveux somatique	50
Le système nerveux autonome (ou végétatif)	51
2.3.2 Le système nerveux central	53
PENSÉE CRITIQUE Le microbiote et la santé mentale	54
2.3.3 La neurogenèse et la neuroplasticité	54
EN COMPLÉMENT La croissance du cerveau après la naissance	55
AUTOÉVALUATION 2.3	56
RÉSUMÉ DU CHAPITRE	57

chapitre

3

La sensation et la perception

3.1 De la sensation à la perception	62
3.1.1 La part des sens, la part du cerveau	62
3.1.2 Les tâches de la sensation et de la perception	63
AUTOÉVALUATION 3.1	64
3.2 La sensation	64
EN COMPLÉMENT La synesthésie	65
3.2.1 Les sens cognitifs	65
La vision	66
L'audition	67
LA RECHERCHE EN PRATIQUE La psychologie de la musique	68
3.2.2 Les sens chimiques	69
L'odorat	69
Le goût	69

3.2.3 Le toucher	70
Les sens cutanés	70
L'équilibre et la kinesthésie	70
AUTOÉVALUATION 3.2	71
3.3 La perception	71
3.3.1 La sélection de l'information : les mécanismes attentionnels	71
L'attention sélective	71
L'adaptation sensorielle	72
L'habituation	72
L'automatisation	72
EN COMPLÉMENT La tâche de Stroop	73
La cécité d'attention	73
3.3.2 L'organisation perceptive	74
La perception d'un monde organisé en formes : les lois de la gestalt	74
La perception d'un monde stable : les constances perceptives	76
3.3.3 L'interprétation	77
La perception d'un monde en trois dimensions : les indices de profondeur	77
La perception du mouvement	80
Les illusions d'optique	80
3.3.4 La perception sociale	81
PENSÉE CRITIQUE La perception sociale et les préjugés	82
AUTOÉVALUATION 3.3	84
RÉSUMÉ DU CHAPITRE	85

chapitre

4

Les états de conscience

4.1 Qu'est-ce que la conscience ?	90
4.1.1 Une définition de la conscience	90
4.1.2 Le continuum de la conscience	90
Le traitement volontaire	90
Le traitement automatique	90
La subconscience et l'inconscience	92
Les facteurs influant sur les niveaux de conscience	92
AUTOÉVALUATION 4.1	92
4.2 Le sommeil et les rêves	92
4.2.1 Le rythme circadien et l'horloge biologique	92

Les éléments perturbateurs du rythme circadien et leurs conséquences.....	94
EN COMPLÉMENT Favoriser le sommeil : quelques bonnes habitudes	94
4.2.2 Les stades du sommeil	95
Les stades du sommeil lent.....	96
Le sommeil paradoxal.....	97
L'alternance des stades au cours d'une nuit.....	98
4.2.3 Les fonctions du sommeil.....	98
La théorie de la restauration	98
La théorie liée au développement	98
La théorie liée à l'apprentissage et à la mémoire	99
4.2.4 Les rêves	99
L'explication psychanalytique des rêves	100
L'explication neurobiologique des rêves	100
L'explication cognitive des rêves	101
4.2.5 Les catégories de troubles du sommeil : parasomnies et dyssomnies	101
Le somnambulisme et la somniloquie	101
Les terreurs nocturnes et les cauchemars	102
La paralysie du sommeil.....	102
Le syndrome des jambes sans repos	102
L'insomnie.....	102
LA RECHERCHE EN PRATIQUE La docteure Nadia Gosselin, une experte québécoise du sommeil	103
La narcolepsie	104
L'apnée du sommeil	104
AUTOÉVALUATION 4.2	104
4.3 Les psychotropes	105
4.3.1 Les catégories de psychotropes.....	105
Les déprimeurs	106
Les stimulants	107
Les analgésiques (ou opioïdes)	109
Les hallucinogènes (ou les perturbateurs ou les psychédéliques).....	109
EN COMPLÉMENT Le traitement de troubles psychologiques par des substances hallucinogènes.....	110
PENSÉE CRITIQUE Un tel traitement est-il acceptable?.....	110
EN COMPLÉMENT Lequel est le plus dangereux pour la santé : l'alcool ou le cannabis?.....	112
4.3.2 Les types de consommation.....	113
L'usage récréatif et l'abus.....	113
La dépendance.....	113

AUTOÉVALUATION 4.3	115
4.4 La méditation et l'hypnose	115
4.4.1 La méditation	115
EN COMPLÉMENT Les bienfaits de la méditation de pleine conscience	116
4.4.2 L'hypnose.....	117
AUTOÉVALUATION 4.4	117
RÉSUMÉ DU CHAPITRE	118

chapitre

5

L'apprentissage

5.1 Qu'est-ce que l'apprentissage?	124
EN COMPLÉMENT Les mécanismes d'apprentissage et l'éducation	125
AUTOÉVALUATION 5.1	126
5.2 L'apprentissage associatif	126
LA RECHERCHE EN PRATIQUE Le système de soutien au comportement positif	127
5.2.1 Le conditionnement classique	128
La découverte du réflexe conditionnel	128
Le conditionnement des émotions	130
5.2.2 Le conditionnement opérant	131
Les quatre mécanismes du conditionnement opérant	134
5.2.3 Les concepts avancés du conditionnement	137
PENSÉE CRITIQUE Les impulsions contrôlent-elles le comportement sans qu'on s'en rende compte?	138
EN COMPLÉMENT Le conditionnement d'ordre supérieur	139
AUTOÉVALUATION 5.2	140
5.3 L'apprentissage cognitif et social	141
5.3.1 L'apprentissage latent	141
5.3.2 L'apprentissage par déclic mental ou par intuition.....	142
5.3.3 L'apprentissage par concepts	143
5.3.4 L'apprentissage par observation et l'apprentissage social	144
EN COMPLÉMENT Les neurones miroirs	146
AUTOÉVALUATION 5.3	146
RÉSUMÉ DU CHAPITRE	147

chapitre

6

La mémoire

6.1 Les trois paliers de la mémoire	152
6.1.1 La mémoire sensorielle	153
La mémoire iconique	153
La mémoire échoïque	153
6.1.2 La mémoire à court terme et la mémoire de travail	154
6.1.3 La mémoire à long terme	154
La mémoire déclarative: la mémoire épisodique et la mémoire sémantique	155
LA RECHERCHE EN PRATIQUE Le traitement des traumatismes qui hantent la mémoire	155
La mémoire implicite: la mémoire procédurale et les conditionnements classiques	156
Les registres de la mémoire à long terme et le cerveau	157
AUTOÉVALUATION 6.1	158
6.2 Les trois processus de la mémoire	158
6.2.1 L'encodage	158
La profondeur du traitement de l'information	159
Le traitement de maintien	159
Le traitement d'intégration	159
6.2.2 Le stockage des souvenirs	160
EN COMPLÉMENT Un retour sur le cas H. M.	160
L'activation émotionnelle	161
La potentialisation à long terme et la consolidation	162
6.2.3 La récupération	163
Les liens hiérarchiques et les liens parallèles	163
La reconnaissance et le rappel	165
AUTOÉVALUATION 6.2	165
6.3 La rétention et l'oubli	167
EN COMPLÉMENT Deux troubles de mémoire du cerveau blessé	167
6.3.1 Les facteurs de l'oubli	168
La perte d'information durant l'encodage	168
Les déformations lors du stockage	169
PENSÉE CRITIQUE La mémoire et la justice	170
L'oubli au moment de la récupération	171
6.3.2 Améliorer la rétention de l'information	172

Stratégie 1: Utiliser l'attention soutenue	172
Stratégie 2: Fragmenter l'étude en plusieurs petites séances	172
Stratégie 3: Dormir	172
Stratégie 4: Travailler la récupération de l'information plutôt que le stockage	172
Stratégie 5: Créer des schémas	172
Stratégie 6: Imaginer des histoires	173
Stratégie 7: Appliquer concrètement l'information	173
Stratégie 8: Utiliser des stratégies mnémotechniques	173
Stratégie 9: Étudier les éléments dans le désordre	173
Stratégie 10: Se créer un état d'esprit d'étude reproductible	173
Stratégie 11: Se tester soi-même	173

AUTOÉVALUATION 6.3	174
---------------------------	-----

RÉSUMÉ DU CHAPITRE	175
---------------------------	-----

chapitre

7

L'intelligence et la pensée

7.1 La mesure de l'intelligence	180
7.1.1 Les tests d'intelligence	180
L'invention des tests d'intelligence et du quotient intellectuel	180
Les limites des tests d'intelligence	183
PENSÉE CRITIQUE Que vaut exactement un quotient intellectuel ?	185
L'utilisation des tests d'intelligence aujourd'hui	185
7.1.2 Les gènes, l'environnement, la déficience intellectuelle et la douance	185
EN COMPLÉMENT Des talents que les tests de QI ne mesurent pas	188
AUTOÉVALUATION 7.1	189
7.2 L'intelligence au-delà des tests	189
7.2.1 Le développement de l'intelligence	189
7.2.2 Les dimensions de l'intelligence	191
7.2.3 L'intelligence émotionnelle	194
AUTOÉVALUATION 7.2	194
7.3 La pensée: les fonctions exécutives et les biais cognitifs	195

7.3.1 Les trois principales fonctions exécutives.....	195
La flexibilité cognitive.....	195
La gestion de la mémoire de travail.....	196
Le contrôle inhibiteur.....	196
EN COMPLÉMENT Gérer ses fonctions exécutives et étudier avec un TDAH.....	197
7.3.2 Les biais cognitifs.....	198
Les automatismes et les biais cognitifs.....	198
Les principaux biais cognitifs.....	198
LA RECHERCHE EN PRATIQUE Composer avec l'intelligence artificielle.....	200
AUTOÉVALUATION 7.3	200
RÉSUMÉ DU CHAPITRE	201

chapitre

8

La motivation et les émotions

8.1 La motivation	206
8.1.1 La classification des motivations.....	206
Les motivations intrinsèques et les motivations extrinsèques.....	206
Les motivations libres et les motivations contrôlées.....	206
8.1.2 Des besoins qui motivent.....	207
La pyramide de Maslow.....	207
De multiples besoins.....	208
EN COMPLÉMENT La recherche de sensations, une question de stimulation.....	209
Les besoins psychologiques fondamentaux.....	210
LA RECHERCHE EN PRATIQUE Le rôle des besoins fondamentaux dans le burnout parental.....	211
8.1.3 Le lieu de contrôle.....	211
EN COMPLÉMENT La motivation au travail en télétravail.....	212
AUTOÉVALUATION 8.1	213
8.2 L'émotion	213
8.2.1 Les composantes de l'émotion.....	214
8.2.2 Les émotions universelles.....	216
EN COMPLÉMENT L'alexithymie: des lacunes dans la reconnaissance et la gestion des émotions.....	218
8.2.3 L'expression faciale des émotions.....	219
8.2.4 Les émotions désagréables.....	219
EN COMPLÉMENT Des conseils pour mieux vivre avec ses émotions.....	220
La honte.....	221

PENSÉE CRITIQUE La honte et la peur de l'exclusion.....	222
L'incertitude.....	222
EN COMPLÉMENT Apprendre à tolérer l'incertitude.....	223
8.2.5 La compétence émotionnelle et ses composantes.....	224
8.2.6 La communication non violente: les émotions au service des relations harmonieuses.....	225
AUTOÉVALUATION 8.2	227
RÉSUMÉ DU CHAPITRE	228

chapitre

9

Le stress

9.1 Le stress et ses sources	232
9.1.1 Qu'est-ce que le stress?.....	232
PENSÉE CRITIQUE S'entraîner à bien stresser.....	233
9.1.2 Les sources de stress.....	234
Les tracas quotidiens.....	234
EN COMPLÉMENT L'épuisement: un trouble d'adaptation.....	235
Les changements de vie.....	236
Le conflit cognitif.....	237
Les caractéristiques personnelles et les attitudes influant sur le stress.....	237
EN COMPLÉMENT Le stress et l'anxiété.....	238
EN COMPLÉMENT Accro du détail? Quelques suggestions.....	239
AUTOÉVALUATION 9.1	240
9.2 Les effets du stress sur le corps et sur les processus mentaux	240
9.2.1 Le syndrome général d'adaptation.....	240
9.2.2 Le stress aigu et le système nerveux sympathique.....	242
9.2.3 Le stress chronique et ses effets néfastes.....	242
9.2.4 Les aspects cognitifs, anxieux et dépressifs.....	244
9.2.5 La flexibilité psychologique: un nouvel éclairage entre le stresser et ses conséquences.....	244
EN COMPLÉMENT La procrastination.....	245
AUTOÉVALUATION 9.2	246
9.3 Faire face au stress	246
LA RECHERCHE EN PRATIQUE	247

9.3.1 Les liens avec les autres.....	247	Le trouble dysphorique prémenstruel	270
Le soutien social.....	248	10.2.5 Les troubles anxieux	271
Les compétences sociales.....	248	L'anxiété généralisée	271
L'humour	248	L'attaque de panique.....	271
9.3.2 L'hygiène de vie et le contact avec la nature	248	EN COMPLÉMENT Le syndrome fomo ou l'anxiété de ratage.....	272
9.3.3 L'évaluation cognitive des menaces et des ressources.....	249	Les phobies	272
9.3.4 La mise en valeur des aspects positifs du stress.....	250	10.2.6 Le trouble de stress post-traumatique.....	273
L'expérience optimale.....	251	LA RECHERCHE EN PRATIQUE Le laboratoire de recherche Trauma et Résilience.....	273
L'état d'esprit.....	251	10.2.7 Les troubles obsessionnels-compulsifs et connexes	274
9.3.5 La pleine conscience et la flexibilité psychologique.....	251	Le trouble obsessionnel-compulsif	274
Défusionner pour plus de flexibilité et une meilleure santé psychologique.....	252	L'obsession d'une dysmorphie corporelle.....	274
La compassion pour soi dans les moments difficiles.....	253	Le trouble d'accumulation compulsive.....	275
9.3.6 La résilience.....	253	10.2.8 Les troubles des conduites alimentaires et de l'ingestion d'aliments	275
AUTOÉVALUATION 9.3	254	EN COMPLÉMENT L'orthorexie : quand vouloir être en santé rend malade.....	275
RÉSUMÉ DU CHAPITRE	255	L'anorexie mentale.....	276
		La boulimie	276
		Les accès hyperphagiques	276
		10.2.9 Les troubles dissociatifs.....	276
		10.2.10 Les troubles de la personnalité	277
		Le trouble de la personnalité antisociale.....	277
		Le trouble de la personnalité limite	278
		Le trouble de la personnalité narcissique	278
		AUTOÉVALUATION 10.2	278
		10.3 Les psychothérapies	279
		10.3.1 Les thérapies psychodynamiques.....	280
		10.3.2 Les thérapies humanistes	280
		10.3.3 Les thérapies cognitives-comportementales.....	281
		L'aspect comportemental des thérapies cognitives-comportementales	282
		L'aspect cognitif des thérapies cognitives-comportementales	283
		Les thérapies cognitives-comportementales axées sur l'acceptation.....	284
		10.3.4 Les thérapies systémiques.....	285
		AUTOÉVALUATION 10.3	286
		RÉSUMÉ DU CHAPITRE	287
		CORRIGÉ	292
		BIBLIOGRAPHIE	297
		SOURCES ICONOGRAPHIQUES	322
		INDEX	324

chapitre

10 | Les troubles psychologiques et les psychothérapies

10.1 L'étude des troubles psychologiques.....

10.1.1 Identifier l'anormalité

EN COMPLÉMENT Trouble psychologique et responsabilité criminelle.....

10.1.2 Expliquer l'anormalité

10.1.3 Classer l'anormalité

EN COMPLÉMENT Être interné pour des soins psychiatriques ? Une question de jugement !.....

PENSÉE CRITIQUE Établir un diagnostic de trouble psychologique est-il pertinent ?

AUTOÉVALUATION 10.1.....

10.2 Quelques troubles psychologiques.....

10.2.1 Les troubles neurodéveloppementaux.....

Le trouble du spectre de l'autisme

Le déficit de l'attention/hyperactivité.....

10.2.2 Les troubles du spectre de la schizophrénie et autres troubles psychotiques.....

10.2.3 Les troubles bipolaires.....

10.2.4 Les troubles dépressifs

Le trouble dépressif persistant.....



chapitre

1

La psychologie et ses méthodes de recherche

OBJECTIFS

- Reconnaître la spécificité de la psychologie.
- Décrire les domaines de pratique courants en psychologie.
- Associer les méthodes de recherche avec les divers objectifs de la psychologie.
- Distinguer les différentes méthodes de recherche utilisées en psychologie, dont la méthode expérimentale.
- Décrire l'émergence de la psychologie dans les champs de la science et de l'intervention clinique.
- Distinguer les principaux représentants, les fondements et les concepts des perspectives théoriques classiques et récentes en psychologie.
- Caractériser les principales perspectives théoriques reconnues en psychologie.



PLAN DU CHAPITRE

1.1	Qu'est-ce que la psychologie ?	4
1.1.1	La psychologie et ses objets d'étude	4
1.1.2	La distinction entre les psychologues et les autres pys	4
1.1.3	Les spécialités en psychologie	6
1.2	L'application de la démarche scientifique à la psychologie	8
1.2.1	Les étapes de la démarche scientifique	8
1.2.2	Les quatre objectifs scientifiques de la psychologie	10
1.2.3	Les méthodes de recherche en psychologie	11
1.3	Les approches théoriques en psychologie	16
1.3.1	Les origines des approches théoriques	16
1.3.2	L'approche psychodynamique	17
1.3.3	La psychologie humaniste	21
1.3.4	La psychologie cognitivo-comportementale	22
1.3.5	L'approche systémique	24
1.3.6	L'approche psychobiologique	25
1.3.7	Le modèle biopsychosocial	26
	Résumé du chapitre	28

■ **On pourrait affirmer** que tous les humains sont des psychologues puisqu'ils tentent de comprendre leurs propres actions et pensées, de même que celles des autres. Cependant, les personnes qui ont le titre officiel de psychologue ont une formation universitaire dans ce domaine et sont membres d'un ordre professionnel garantissant la qualité de leurs compétences. Ainsi, on distingue les intuitions et les croyances des faits scientifiques qui ont été mesurés et observés avant d'être confirmés. Mettre ou remettre en doute le bien-fondé des connaissances est une manifestation de l'esprit critique, une attitude indispensable à tout travail scientifique. La découverte de faits nouveaux mène à la constante révision des théories, voire à leur abandon pur et simple. Cependant, les croyances populaires sont plus lentes à changer, et certaines théories séduisantes continuent à rayonner, même quand les faits les ont infirmées.



Rendez-vous sur la plateforme numérique *i+ Interactif* pour accéder aux :

- Activités interactives
- Médiagraphies



1.1 Qu'est-ce que la psychologie ?



Les humains cherchent à comprendre les comportements humains

On pourrait affirmer que toutes les personnes sont des psychologues puisqu'elles tentent de comprendre le comportement des humains, mais sans en avoir le titre officiel parce qu'elles n'ont pas de formation universitaire dans le domaine.

Psychologie

Étude scientifique des comportements et des processus mentaux.

Méthode scientifique

Procédure permettant d'établir des connaissances basées sur des faits mesurables et observables.

Processus mentaux

Ensemble des fonctions intellectuelles, motivationnelles et émotives.

Cognitions

Activités mentales (pensée, perception, motivation, mémorisation, apprentissage, etc.) permettant d'acquérir et de manipuler des connaissances (traitement de l'information, résolution de problèmes, prise de décision, etc.).

Psychologue

Professionnel dont la formation universitaire permet de comprendre les comportements et les processus mentaux et d'outiller ses clients pour mieux résoudre leurs difficultés psychologiques.

Code de déontologie

Ensemble de principes éthiques qui régit une profession et qui a force de loi pour ses membres.

La psychologie est un domaine d'étude très vaste puisqu'elle englobe tout ce que font et pensent les humains. De l'action des drogues sur le cerveau aux tests de quotient intellectuel en passant par la validité des récits des témoins oculaires lors d'un procès, la psychologie cherche à comprendre une variété d'enjeux fascinants.

1.1.1 La psychologie et ses objets d'étude

Ce sont les racines du mot **psychologie** qui fournissent les pistes pour en comprendre le sens. Le préfixe *psy-* vient du mot grec *psyché*, qui signifie « âme » ou « esprit humain ». La terminaison *logie* provient du mot grec *logos*, qui signifie « discours » ou « étude » et renvoie, dans le cas de la psychologie, à la méthode scientifique. L'application de la **méthode scientifique** signifie que les connaissances en psychologie s'appuient sur des faits mesurables et observables.

La psychologie a deux objets d'étude : les comportements et les processus mentaux. Les comportements

sont les agissements visibles d'un organisme vivant (comme sourire, écrire un texto ou dormir), alors que les **processus mentaux** sont des états intérieurs, c'est-à-dire les pensées liées à la mémoire, à l'intelligence, au raisonnement ou à l'apprentissage, qu'on appelle **cognitions** en psychologie, ainsi que les émotions. On compte aussi parmi les processus mentaux des états intérieurs complexes comme la personnalité, la motivation et les aptitudes.

1.1.2 La distinction entre les psychologues et les autres pys

De nombreuses personnes croient que les **psychologues** sont des thérapeutes ne traitant que des personnes souffrant de détresse psychologique. Cette perception est incomplète pour deux raisons. D'abord, les psychologues ne sont pas les seuls professionnels pouvant pratiquer la psychothérapie. Ensuite, la thérapie n'est qu'une des spécialités du travail des psychologues.

Psychologue, psychothérapeute, psychanalyste, psychiatre, psychoéducateur... Comment s'y retrouver ? Au Québec, les psychologues portent un titre professionnel protégé par la loi : seuls les membres de l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ) sont autorisés à s'appeler « psychologues » (Publications Québec, 2023). Par ailleurs, pour être admis à l'OPQ, il faut, depuis 2006, avoir suivi une formation universitaire en psychologie de cycle supérieur et détenir un diplôme de doctorat.

Comme tous les membres d'ordres professionnels reconnus par la loi, les psychologues sont soumis à un code de conduite professionnelle : le **code de déontologie**. Un organisme disciplinaire, le syndicat, a le pouvoir de sanctionner les manquements à ce code. Un psychologue reconnu fautif peut ainsi être mis à l'amende ou voir son permis de pratique suspendu par l'OPQ. Le syndicat et le code de déontologie garantissent au public une protection ainsi que le professionnalisme des psychologues reconnus. Certaines clauses du code portent notamment sur le secret professionnel, sur le devoir du psychologue d'assister les clients au mieux de ses compétences et sur l'évitement des conflits d'intérêts. La rubrique « En complément » suivante donne plus de précisions sur les règles d'éthique.

Les psychologues effectuant de la recherche, de même que les institutions qui la financent, sont aussi soumis à des règles d'éthique. En acceptant de prendre part à une recherche,

EN COMPLÉMENT

Quelques principes éthiques inclus dans les Codes de Déontologie

- Principe 1 : Respect des droits fondamentaux de la personne
Le psychologue réfère son exercice aux libertés et droits fondamentaux garantis par la loi et la Constitution, par les principes généraux du Droit communautaire et par les conventions et traités internationaux. Il exerce dans le respect de la personne, de sa dignité et de sa liberté. Le psychologue s'attache à respecter l'autonomie de la personne et en particulier son droit à l'information, sa liberté de jugement et de décision. Toute personne doit être informée de la possibilité de consulter directement le psychologue de son choix. (Code de Déontologie français, version consolidée du 9 septembre 2021).
- Art. 5.
Le psychologue dépositaire, par état ou par profession, des secrets qu'on lui confie, est tenu au secret professionnel conformément à l'article 458 du Code pénal. Le psychologue est, à tout moment, tenu à une obligation de discrétion, et ce même si l'activité exercée par le psychologue n'entre pas dans la catégorie des activités qui le contraignent au secret professionnel. (Code de Déontologie belge, entré en vigueur le 24 juin 2018)
- Art. 14. Le secret professionnel partagé
Le psychologue peut, sous sa responsabilité, partager des données confidentielles en sa possession en vue

d'optimiser l'efficacité de son travail. À cet effet, il applique les règles habituelles cumulatives quant au secret partagé : information préalable, accord du maître du secret, dans le seul intérêt de celui-ci, limité à ce qui est strictement indispensable, uniquement avec des personnes soumises au secret professionnel œuvrant dans le cadre d'une même mission. (Code de Déontologie belge, entré en vigueur le 24 juin 2018)

- Art. 17 Exceptions au secret professionnel
Les membres sont déliés du secret professionnel à l'égard de leurs collègues ou d'autres spécialistes travaillant simultanément avec les mêmes clientes et clients ou les mêmes patientes et patients, sauf si ceux-ci en décident autrement. Pour autant que cela soit indiqué, il en va de même à l'égard des personnes qui adressent la cliente et le client ou la patiente et le patient à un collègue ou spécialiste.
Les membres sont également déliés du secret professionnel à l'égard des supérieurs hiérarchiques, des collaborateurs et auxiliaires impliqués dans leurs activités de psychologue sur le plan professionnel ou administratif. Dans ces cas, les membres ne sont déliés du secret professionnel que dans la mesure où cela s'avère nécessaire pour des raisons professionnelles ou administratives. (Code de Déontologie suisse, entré en vigueur le 1^{er} octobre 2011).

Source : Adapté de LégisQuébec, www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/

les participants restent libres de s'en retirer en tout temps, sans préjudice, et doivent être informés des objectifs et des exigences de la recherche. La rubrique « Pensée critique », à la page suivante, présente une recherche classique en psychologie, celle de Milgram, mettant en lumière certains enjeux éthiques.

Le terme **psychothérapeute** désigne les professionnels de la santé mentale autorisés à exercer la psychothérapie (Association des psychothérapeutes du Québec [APQ], 2018). La psychothérapie est un traitement psychologique visant à modifier les comportements ou les pensées qui engendrent des souffrances psychologiques ou physiologiques dans le but d'améliorer le bien-être des personnes qui consultent. Il n'existe pas de consensus européen sur le titre de psychothérapeute. Ainsi en France par exemple, l'accès à cette profession est réservé « aux titulaires d'un diplôme de niveau doctorat donnant le droit d'exercer la médecine (les médecins) ou d'un diplôme de niveau master dont la spécialité ou la mention est la psychologie ou la psychanalyse (les psychologues et les psychanalystes) tandis qu'en Suisse, « quiconque souhaite exercer la psychothérapie à titre d'activité économique privée sous sa propre responsabilité professionnelle doit disposer d'un master ou d'un diplôme d'une haute école équivalent en psychologie et avoir achevé une formation postgrade accréditée en psychothérapie. » En Belgique, il faudra disposer d'un agrément comme médecin, psychologue clinicien ou orthopédaogogue clinicien ainsi qu'avoir suivi une formation complémentaire en psychothérapie d'au moins 70 ECTS dans une université ou une haute école.

Les **psychanalystes** sont des cliniciens spécialisés qui appliquent les techniques de l'approche théorique de la psychanalyse fondée par Freud. Contrairement aux autres

Psychothérapeute

Professionnel de la santé mentale autorisé à pratiquer un traitement psychologique.

Psychanalyste

Clinicien qui applique les principes de la théorie freudienne.

PENSÉE CRITIQUE

L'étude de Milgram et l'éthique

Une des recherches les plus connues en psychologie est celle de Stanley Milgram (1963) dont l'objectif était de mesurer l'obéissance à un ordre immoral. Des participants, sous l'autorité d'un chercheur, jouaient le rôle de professeurs et appliquaient des chocs électriques à un apprenant afin de vérifier sa mémoire. Toutefois, ce que les



Parmi les recherches les plus connues en psychologie, celle de Milgram, illustre plusieurs enjeux éthiques.

participants ignoraient, c'est que l'apprenant simulait la douleur. Des 40 participants, tous ont obéi jusqu'à la décharge de 300 volts et 26 sont allés jusqu'à un voltage mortel (selon ce qui était indiqué sur la « machine »).

Ces travaux ont été critiqués sur le plan éthique, notamment d'avoir infligé une trop grande souffrance psychologique aux participants (Perry, 2013). Le consentement éclairé n'a pas été respecté. Ensuite, l'analyse des archives montre que les consignes données par le prétendu chercheur n'étaient pas toujours les mêmes (Gibson, 2013). Milgram a également choisi de mettre l'accent sur les travaux qui montraient un haut taux de soumission à l'autorité négligeant les autres (Perry, 2013). Ces éléments ne respectent pas les principes scientifiques. Pourtant, les résultats obtenus sont considérés comme étant parmi les plus importants en psychologie pour comprendre des génocides comme celui de l'holocauste (Smeulers, 2020).

Les avancées scientifiques peuvent-elles parfois justifier le non-respect de certains principes éthiques ?

professions commençant par le préfixe *psy-*, le titre de psychanalyste n'est pas protégé par la loi.

Les **psychiatres** sont des médecins spécialisés dans le traitement des troubles en santé mentale. Cette spécialisation fait suite à une formation générale en médecine. L'acte professionnel qui distingue les psychiatres des autres professions commençant par *psy-*, est qu'ils sont les seuls autorisés à prescrire des médicaments. Les psychiatres travaillent en milieu hospitalier, en clinique privée ou en consultation externe. En plus de leurs interventions médicales, les psychiatres utilisent souvent des techniques de psychothérapie.

Les **psychoéducateurs** sont des intervenants de terrain spécialisés dans l'amélioration du comportement des personnes présentant des difficultés d'adaptation. Une particularité du travail des psychoéducateurs est d'intervenir dans le milieu de vie de ceux qu'ils accompagnent. Ils agissent tant sur la personne elle-même que sur son environnement. Ces professionnels travaillent dans les écoles, les centres jeunesse, les résidences pour personnes âgées ou handicapées, ainsi qu'en milieu communautaire. Ils peuvent également faire de la pratique privée.

Psychiatre

Médecin spécialisé dans le traitement des troubles en santé mentale.

Psychoéducateur

Professionnel intervenant dans l'environnement de personnes présentant des difficultés d'adaptation.

1.1.3 Les spécialités en psychologie

Si les psychologues sont souvent associés à la psychothérapie (on parle alors de « psychologie clinique »), il existe d'autres spécialités en psychologie, par exemple la psychologie du travail et des organisations, la psychologie scolaire, la neuropsychologie, la médiation familiale, la psychologie sociale, etc. Le tableau 1.1 présente les principales spécialités en psychologie et leurs champs d'intervention. Plusieurs psychologues font aussi de la recherche (fondamentale ou appliquée) ou enseignent.

TABLEAU 1.1 Les principales spécialités en psychologie et leur champ d'intervention

Spécialité	Champs d'intervention
Psychologie clinique	• Psychothérapie en bureau privé ou en institution (par exemple, dans les hôpitaux, les écoles ou les CLSC) • Rencontre individuelle, en couple ou en groupe pour fournir des traitements psychologiques selon l'approche théorique du psychologue et les besoins de ses clients
Psychologie du travail et des organisations	• Sélection, formation et évaluation du personnel • Programme d'aide aux employés
Médiation familiale	• Médiation entre les parents dans les cas de séparation • Élaboration d'ententes pour la garde des enfants, la séparation des biens, etc.
Psychologie scolaire	• Aide aux enfants qui ont des difficultés d'apprentissage ou de comportement • Évaluation du retard mental d'enfants qu'on pense inscrire dans des programmes particuliers
Psychologie du sport	• Gestion du stress et de la motivation d'athlètes • Amélioration de la performance
Psychologie sociale	• Interactions entre les individus et leur environnement (par exemple, un groupe, une organisation, le quartier ou la communauté) • Élaboration et évaluation de programmes
Neuropsychologie	• Évaluation des déficits neurologiques associés au vieillissement, à un accident, à un handicap ou à un trouble comme l'hyperactivité • Élaboration de plans d'intervention
Pratique psycholégale	• Évaluation de l'état mental d'un accusé qu'on croit inapte à subir un procès • Évaluation de familles dans le cadre de décisions de garde d'enfants

AUTOÉVALUATION 1.1

- 1 Sur quelle méthode s'appuient les psychologues pour acquérir des connaissances ?
- 2 Donnez des exemples pour les deux principaux objets d'étude de la psychologie.
- 3 Un enseignant fait-il de la psychothérapie dans le cadre de ses tâches quotidiennes ? Pourquoi ?
- 4 Quelles sont les deux principales différences entre un psychiatre et un psychologue ?
- 5 Si un psychologue transmet des informations confidentielles concernant l'un de ses clients aux médias, en fonction de quel texte peut-il être blâmé par la Commission des psychologues (Belgique) ?
- 6 Quelle est la différence entre un psychologue clinicien et un neuropsychologue ?
- 7 Si une entreprise désire embaucher une nouvelle personne pour la diriger, à quel type de psychologue devrait-elle faire appel ?

Pour les réponses, voir le Corrigé à la fin du manuel.

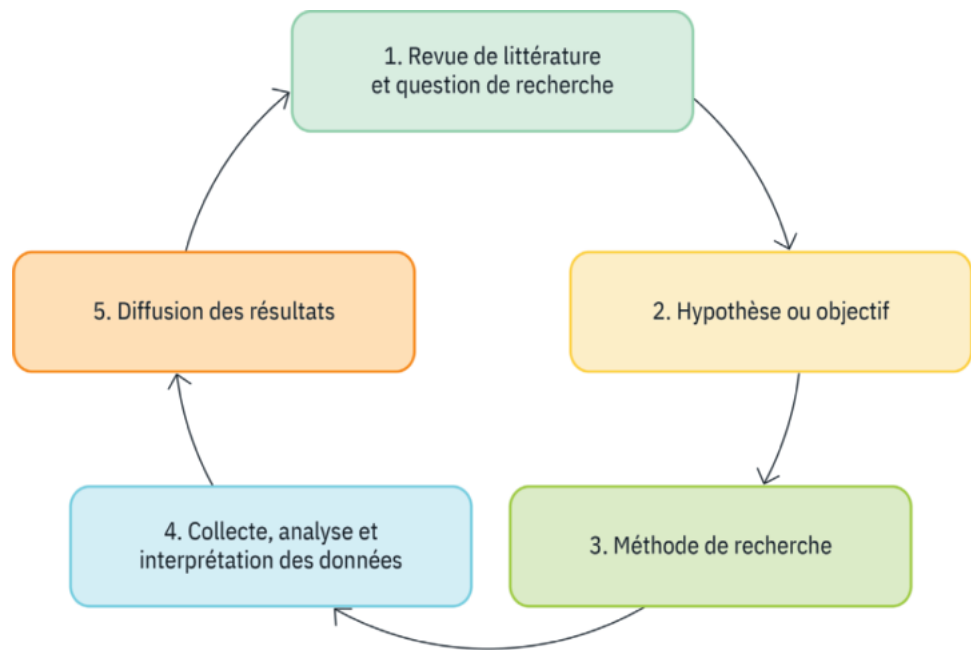
1.2 L'application de la démarche scientifique à la psychologie

La recherche scientifique est au cœur du domaine de la psychologie. Des procédures strictes permettent de comprendre, d'interpréter et de vérifier les résultats obtenus. Comme les autres sciences, la psychologie procède de manière cyclique: on collecte des données qu'on explique par des théories. Les théories sont ensuite validées et peaufinées grâce à la mesure de nouveaux faits.

1.2.1 ■ Les étapes de la démarche scientifique

Toutes les sciences humaines et naturelles accumulent leurs connaissances en suivant les cinq étapes de la méthode scientifique (voir la figure 1.1).

FIGURE 1.1 Les cinq étapes de la démarche scientifique



Première étape: la revue de littérature et la question de recherche

La revue de littérature consiste à recenser les connaissances existantes sur un sujet donné. L'ensemble du savoir disponible constitue la théorie. Les chercheurs examinent les recherches publiées avec un œil critique: ils s'interrogent sur les limites ou les lacunes de la théorie. Ils se demandent aussi quelles nouvelles applications cette théorie pourrait avoir.

Par exemple, on peut se demander si le temps consacré à effectuer les exercices présents dans les autoévaluations de ce manuel est utile pour la réussite du cours. Pour répondre à cette question, le chercheur doit recueillir le plus d'information scientifique possible sur les facteurs contribuant à l'apprentissage, à la mémorisation et à la compréhension. En analysant de façon critique ces données, il en arrivera à formuler une question de recherche qui pourrait se lire ainsi: « Dans quelle mesure les exercices de révision améliorent-ils l'apprentissage? »

Deuxième étape: l'hypothèse ou l'objectif

La question de recherche oriente les observations. En émettant une **hypothèse**, on prédit une relation entre des faits mesurables. L'hypothèse permet de tester une théorie. Pour reprendre notre exemple, l'hypothèse pourrait être: les étudiants qui effectuent les

Hypothèse

Prédiction d'une relation entre des événements ou des comportements.

autoévaluations ont une meilleure note finale dans leur cours de psychologie que ceux qui ne les font pas.

À l'inverse, lorsque les connaissances ne sont pas suffisantes pour pouvoir émettre une hypothèse, on détermine un **objectif**, c'est-à-dire un programme de collecte d'informations. Dans notre exemple sur les autoévaluations, l'objectif de recherche pourrait être, par exemple, d'effectuer des entrevues afin de connaître les motivations des étudiants qui font les exercices d'autoévaluation comparativement à ceux qui ne les font pas.

Pour qu'une hypothèse soit scientifique, elle doit être mesurable, c'est-à-dire qu'elle doit pouvoir être confirmée ou infirmée par des faits. Ainsi, pour étudier l'effet des exercices d'autoévaluation sur la performance scolaire, on pourrait utiliser comme critères observables les notes aux examens ou le résultat final au cours. On pourrait également concevoir une évaluation liée à un chapitre.

C'est cette vérification des faits qui distingue la science des pseudosciences, qui n'ont pas la même valeur que des expériences reproductibles. Les pseudosciences s'appuient sur l'intuition, sur les expériences personnelles anecdotiques, sur l'appel à l'autorité (experts dans un domaine, journalistes, parents, etc.) ou sur la tradition sans preuve (culturelle ou religieuse, par exemple).

Troisième étape : le choix d'une méthode de recherche

Une fois qu'on a défini les comportements à étudier, on choisit une méthode de recherche permettant de collecter des données. Pour mesurer l'efficacité des exercices d'autoévaluation sur l'apprentissage, on pourrait opter pour une méthode permettant de relier les variables entre elles. Les étudiants ayant effectué les exercices d'autoévaluation du manuel ont-ils de meilleurs résultats que les autres ? Le choix de la méthode de recherche dépend de trois critères : l'avancement des connaissances, le degré de contrôle qu'on peut exercer sur les variables ainsi que les considérations pratiques et éthiques. Les trois critères sont reliés : plus on a de connaissances sur un sujet, plus il est facile d'isoler ou de contrôler les variables. Les principales méthodes de recherche utilisées en psychologie sont présentées dans la section suivante.

Quatrième étape : la collecte, l'analyse et l'interprétation des données

La collecte des données est l'étape dite « de terrain », celle où l'on accumule des faits. Les résultats obtenus sont des chiffres (les résultats des étudiants dans leur cours de psychologie, par exemple) ou des catégories (le fait d'effectuer les exercices d'autoévaluation ou non). On appelle « données » l'ensemble des résultats obtenus. Les chercheurs regroupent ces données afin d'en dégager un sens. Grâce à des analyses statistiques, ils déterminent si les résultats confirment ou infirment l'hypothèse.

Lors de l'interprétation des résultats, l'expérimentateur effectue un examen critique de sa façon de procéder pour s'assurer que les variations entre les résultats ne sont pas imputables à des erreurs d'exécution. Puis, il tente d'établir des liens avec la revue de la littérature effectuée précédemment. Le chercheur précise ensuite la portée de ses résultats, c'est-à-dire à quelles situations de la vie quotidienne et à quels segments de la population ils s'appliquent. Enfin, il propose de nouvelles pistes de recherche. La pensée critique et le scepticisme face aux données obtenues sont nécessaires afin d'en évaluer la validité.

Cinquième étape : la diffusion des résultats

La diffusion des résultats est un processus qui doit être transparent et qui consiste à soumettre son travail au regard critique de la communauté scientifique. Les chercheurs peuvent mettre en commun leurs résultats grâce à des réseaux de revues spécialisées ou lors des congrès. Dans chaque publication scientifique, l'auteur rapporte en détail les résultats obtenus, ainsi que la méthodologie utilisée. Ces précisions alourdissent la lecture des rapports scientifiques, mais elles facilitent la vérification des études par d'autres chercheurs. De plus, cela permet à des équipes futures de reproduire une étude avec les mêmes paramètres afin de valider les résultats obtenus ou, à l'inverse, de corriger une

Objectif

Énoncé précisant les aspects et l'échantillon étudiés, sans prédiction de relation.

lacune. C'est ce qu'ont fait Carpenter et Yeung (2017) lorsqu'ils ont montré que les exercices d'autoévaluation améliorent bel et bien les performances aux examens. Une autre recherche effectuée par Smith, Floerke et Thomas (2016) a même établi que ces exercices permettent de réduire les effets négatifs du stress. C'est ainsi que se termine un cycle de la démarche scientifique.

1.2.2 ■ Les quatre objectifs scientifiques de la psychologie

La psychologie est une discipline scientifique qui vise à décrire les comportements et les processus mentaux, à les prédire, à les expliquer et à intervenir sur eux (Borst et Cachia, 2016). La description permet de circonscrire de façon objective des phénomènes psychologiques pour ensuite prédire des relations entre eux, sans pouvoir distinguer les causes des effets. C'est l'explication qui détermine les causes des comportements et des processus mentaux. L'établissement de ces relations causales rend finalement possible l'intervention par laquelle on veut créer les conditions favorables à l'apparition des comportements souhaités.

La description

La description des comportements et des processus mentaux consiste à les identifier, à les nommer et à les classer. Cette partie du travail de la psychologie a pour objet de répondre aux questions suivantes : de quoi s'agit-il ? Quand et où surviennent les phénomènes décrits ? Circonscrire les caractéristiques du phénomène étudié permet de le définir et d'en inventorier les manifestations de façon objective, sans parti pris.

Il est plus facile de décrire des comportements observables que des processus mentaux. Par exemple, si on s'intéresse à la violence associée aux foules, on pourrait constater qu'elle est plus fréquente dans les rassemblements où les personnes consomment de la drogue et de l'alcool. On décrirait alors les comportements violents tels qu'on les a observés en mentionnant : « frapper des personnes » ou « détruire des objets ». Pour leur part, les processus mentaux doivent être définis de façon rigoureuse, en des termes dépourvus d'ambiguïté. Par exemple, si l'interprétation des paroles d'une chanson est difficile à mesurer, elle peut être un facteur important dans la description de la violence observée lors de certains types de rassemblements musicaux. Dans ce cas précis, on pourrait ainsi demander aux spectateurs s'ils croient que l'artiste affirme, dans ses chansons, qu'il est justifié d'être violent. L'objectif de la description fait partie de ce qu'on appelle la **recherche fondamentale** en psychologie où l'on vise la compréhension des bases du comportement et des processus mentaux.

La prédiction

Afin de poursuivre la recherche fondamentale, après une description minutieuse du phénomène, on cherche ensuite à l'anticiper : à quelle circonstance un comportement donné (ou processus mental) est-il associé ? Il s'agit de la capacité de prévoir le moment où on devrait voir apparaître certains comportements (Myers et Hansen, 2007). À partir des différents facteurs reliés à la violence et aux foules, par exemple, on pourra prédire qu'après un match de foot, il pourrait y avoir davantage de violence dans les rues du centre-ville que dans la bibliothèque d'un collège.

D'autres prédictions sont établies par l'étude des jumeaux en ce qui a trait à leur quotient intellectuel, par exemple. Souvent, la similarité de cette cote est plus grande chez les jumeaux que chez les frères et les sœurs. Cette relation ne permet cependant pas de savoir si c'est la génétique ou l'environnement qui cause cette similarité.

L'explication

Il s'agit, après avoir décrit et associé entre eux des comportements et des processus mentaux, d'élaborer des théories explicatives. C'est un autre objectif lié à la recherche fondamentale. En effet, la psychologie s'efforce de répondre à la question : « Pourquoi agit-on ou pense-t-on de telle ou telle manière ? » Pour ce faire, il importe de faire des liens de causalité entre les phénomènes pour en constater l'évolution. L'explication inclut la connaissance des

Recherche fondamentale

Recherche qui vise à établir des connaissances théoriques.

conditions qui, immanquablement, reproduisent le comportement (Myers et Hansen, 2007). Ainsi, on pourrait expliquer la violence perpétrée par un groupe de personnes soûles grâce aux deux éléments suivants : 1) se fondre dans une foule réduit le sentiment de responsabilité et 2) la consommation d'alcool atténue les inhibitions (Anderson et Huesmann, 2003).

L'intervention

La description, la prédiction et l'explication des phénomènes psychologiques permettent de les provoquer. On peut les produire parce que l'on comprend les causes qui les font apparaître. Ainsi, on peut amorcer, prolonger ou arrêter les comportements et les processus mentaux ciblés pour contribuer au mieux-être de tous. Cette partie du travail en psychologie se nomme la **recherche appliquée** ou la **recherche clinique** et répond à la question : « Comment apporter des changements favorables ? » On veut aider les humains à améliorer leurs conditions de vie. Dans le cas du match de foot, une mesure préventive pourrait consister à offrir gratuitement les transports publics afin d'évacuer les spectateurs rapidement. On évaluerait par la suite l'efficacité de cette mesure qui avait pour but de réduire les actes violents.

1.2.3 Les méthodes de recherche en psychologie

Il existe plusieurs méthodes de recherche. Parmi celles-ci, la communauté des chercheurs en psychologie en privilégie six. Chacune d'entre elles applique la méthode scientifique d'une manière qui lui est propre, davantage orientée vers l'un ou l'autre des objectifs de la psychologie. Le tableau 1.2 présente les associations les plus fréquentes entre les objectifs de la psychologie et leurs méthodes de recherche.

TABEAU 1.2 Les objectifs de la psychologie associés à leurs principales méthodes de recherche

Objectif de la psychologie	Méthodes de recherche	Type de recherche
Description	- Étude de cas - Observation naturelle - Observation systématique - Enquête	Recherche fondamentale
Prédiction	- Corrélation établie à partir de l'observation systématique - Corrélation établie à partir de l'enquête - Méthode expérimentale	Recherche fondamentale
Explication	Méthode expérimentale	Recherche fondamentale
Intervention	Méthode expérimentale	Recherche appliquée ou clinique

Recherche appliquée
Recherche qui vise à développer et à tester les retombées concrètes de modèles théoriques.

Recherche clinique
Recherche qui vise à développer et à tester des applications de modèles théoriques servant à améliorer le bien-être ou à réduire la détresse psychologique.

Étude de cas
Méthode de recherche qui vise à analyser en profondeur un individu ou un petit groupe d'individus afin d'en découvrir de nouveaux aspects.

L'étude de cas

L'**étude de cas** vise le premier objectif de la psychologie, soit la description des comportements et des processus mentaux. Elle s'effectue sur un échantillon (une personne, une famille, un petit groupe, une entreprise, etc.) pour en établir le portrait à un moment précis. Pour ce faire, on peut utiliser plusieurs techniques de collecte de données (questionnaire écrit, entrevue non dirigée, notes d'observation, test, recherche de documents, etc.). Cette méthode permet de découvrir des éléments peu connus ; on y explore de nouveaux domaines. Par exemple, il est possible d'évaluer une nouvelle forme de psychothérapie auprès des personnes anorexiques. On peut aussi recourir à l'étude de cas en

neuropsychologie pour analyser les symptômes d'une personne ayant subi une intervention au cerveau, comme ce fut le cas pour Henry Molaison, cet homme à qui on avait retiré des parties du cerveau et qui a par la suite perdu la capacité de mémoriser de nouvelles informations (voir aussi le chapitre 6). En l'étudiant pendant plus de 30 ans, Brenda Milner, une neuropsychologue émérite, a accumulé une foule de connaissances sur le fonctionnement de la mémoire (voir la rubrique « La recherche en pratique » ci-dessous).

Dans une étude de cas, plusieurs facteurs non contrôlés peuvent cependant biaiser les données obtenues. Parmi ces facteurs, on compte notamment la faible représentativité de l'échantillon (les personnes étudiées dans la recherche ne correspondent pas à un large groupe de la population sur les plans de l'âge, de la communauté culturelle, de la langue maternelle, etc.) ainsi que les attentes des chercheurs et des participants. De telles attentes renvoient à la notion de **désirabilité sociale**. Les êtres humains ont la particularité de savoir qu'ils sont observés et de vouloir préserver une certaine image d'eux-mêmes. Cela pose un défi dans les recherches qui portent sur des aspects intimes ou controversés de la vie humaine comme la sexualité, les actes criminels, la souffrance psychologique ou tout sujet qui risque d'engendrer un jugement. En effet, les répondants à un questionnaire d'enquête pourraient consciemment chercher, ou non, à donner les réponses qu'ils croient socialement souhaitables. Cela dit, il est possible d'amoindrir les biais de désirabilité sociale en garantissant l'anonymat et la confidentialité des réponses.

Désirabilité sociale

Tendance des participants, au cours d'une étude, à fournir des réponses qui donnent d'eux une image favorable plutôt que de rapporter la vérité.

Observation naturelle

Méthode de recherche qui permet d'enregistrer divers comportements non prédéterminés d'individus dans leur milieu de vie.

L'observation naturelle

Dans l'**observation naturelle**, le chercheur enregistre (sur papier ou sur un appareil électronique) un maximum de comportements de personnes ou d'animaux, le plus souvent dans leur milieu de vie naturel, tout en interagissant (observation participante) ou non (observation non participante) avec ces sujets. Cette méthode, qui s'oriente sur l'objectif de la psychologie de la description, permet d'explorer des phénomènes parfois inusités : on ne sait pas à l'avance ce qu'on va observer. C'est par l'observation naturelle participante que le psychologue cognitiviste Jean Piaget (1964) a soigneusement consigné les comportements d'enfants aux prises avec les problèmes qu'il leur soumettait. Ces observations l'amenèrent à élaborer sa célèbre théorie du développement de l'intelligence en quatre étapes. Quelques décennies plus tard, la primatologue Jane Goodall (2010) a découvert, sans interagir avec

LA RECHERCHE EN PRATIQUE

L'étude de cas de Henry Molaison (1926-2008)

Après un accident de vélo, vers l'âge de 10 ans, Henry Molaison, plus connu sous ses initiales HM, commença à souffrir de crises d'épilepsie. Celles-ci devenant plus nombreuses malgré de fortes doses d'anticonvulsant, des médecins lui ont proposé de recourir à la chirurgie. C'est ainsi qu'à 27 ans, il a subi une opération expérimentale qui consistait à enlever les lobes medio-temporaux des deux hémisphères dont l'hippocampe.

La chirurgie s'est révélée partiellement réussie en ce qui concernait ses crises d'épilepsie mais HM a développé une amnésie antérograde. Il n'était plus capable d'emmagasiner de nouveaux souvenirs, même si ses anciens souvenirs étaient, eux, demeurés intacts. Au fil des ans, il est devenu incapable de reconnaître son propre visage dans le miroir : le souvenir qu'il avait de lui-même correspondait à l'image d'un jeune homme de 27 ans, alors qu'il voyait le reflet d'un

homme de plus en plus âgé ! Il savait qu'il s'agissait de son visage, mais il ne correspondait pas au souvenir qu'il en avait.

L'histoire clinique de H. M. est célèbre, car elle a permis aux chercheurs de découvrir le rôle de l'hippocampe dans le fonctionnement de la mémoire. Elle a permis de révolutionner les connaissances sur l'organisation de la mémoire humaine ainsi que la remise en question d'anciennes théories. La première chercheuse à avoir étudié H.M. est Brenda Milner qui est aujourd'hui mondialement connue pour l'avoir suivi pendant plus de 30 ans.



Henry Molaison

eux (observation non participante), que les chimpanzés, tout comme les humains, communiquent entre eux par des baisers, de petites tapes dans le dos, des chatouillements, etc.

Comme pour l'étude de cas, plusieurs facteurs non contrôlés (faible représentativité de l'échantillon, attentes des chercheurs et des participants, désirabilité sociale) peuvent biaiser les données obtenues par l'observation naturelle, ce qui n'enlève rien à leur pertinence.

L'observation systématique

Lors d'une **observation systématique**, à l'aide d'une grille pré-établie, le chercheur décrit les comportements de personnes ou d'animaux en laboratoire ou en milieu naturel. Il note la fréquence et la durée exactes des comportements ciblés par l'étude. Les données ainsi obtenues sont souvent plus valides que celles découlant de questions autoévaluatives, mais elles peuvent être biaisées par le chercheur (qui à son insu pourrait davantage remarquer les comportements qui confirment ses croyances, par exemple) ou par la désirabilité sociale. De fait, les participants ont tendance à modifier leur comportement lorsqu'ils se savent observés. En outre, le chercheur doit veiller à créer un échantillon représentatif afin d'avoir un portrait juste et complet de son objet d'étude. C'est une autre méthode de recherche, comme l'étude de cas et l'observation naturelle, qui a pour but la description des phénomènes, mais elle peut aussi permettre de prédire l'occurrence d'un comportement, sans établir de lien de causalité (Robert, 1988).

Par exemple, pour appliquer la méthode de l'observation systématique en psychologie sociale, un chercheur pourrait consigner le nombre de fois que les consommateurs achètent un objet volontairement placé sous une nouvelle publicité dans un magasin. Un autre exemple est la recherche effectuée par Mary Ainsworth et ses collègues (1978) permettant de décrire et de prédire les comportements d'attachement sécurisant ou anxieux d'enfants à partir d'observations systématiques de leurs réactions (rapprochements, pleurs, fuite, ambivalence) au départ de leur mère, à son retour et à la présence d'une personne étrangère.

L'enquête

L'**enquête** vise à recueillir des réponses à des questions prédéterminées posées à un échantillon représentatif de la population. On obtient ainsi des informations standardisées permettant d'établir un portrait exhaustif d'un phénomène précis, ce qui correspond à l'objectif de description de la psychologie. L'enquête permet parfois aussi de prédire la relation entre des phénomènes étudiés. Par exemple, on peut établir des associations entre des caractéristiques sociodémographiques comme le genre, l'âge, le revenu, la consommation de drogues, les pratiques sexuelles, les troubles psychologiques et les actes criminels. Cependant, plusieurs facteurs non contrôlés peuvent biaiser les données obtenues (désirabilité sociale, difficulté d'obtenir un échantillon représentatif de la population, mauvaise formulation des questions, réponses incomplètes, voire fausses, etc.). Cette absence de contrôle explique en partie pourquoi l'enquête ne permet pas d'atteindre l'objectif de l'explication.

La méthode corrélationnelle

Lorsqu'on présente les méthodes de recherche utilisées en psychologie, on mentionne souvent la **méthode corrélationnelle**. Il s'agit en fait d'un calcul statistique, c'est-à-dire le coefficient de corrélation qui permet d'établir un lien entre deux variables sans que le chercheur puisse les imposer aux participants. On peut ainsi savoir s'il y a une relation entre des phénomènes déjà présents dans la vie des participants. Le coefficient de corrélation indique si la relation est forte ou faible tout en indiquant son sens. Il est souvent possible d'établir un lien de corrélation avec les données obtenues par une enquête ou une observation systématique. Il permet alors d'atteindre l'objectif de la prédiction de la psychologie. À titre d'exemple (voir la figure 1.2, à la page suivante), on peut émettre l'hypothèse que plus le nombre d'heures d'étude d'un étudiant est élevé (variable x), meilleurs seront ses



Le psychologue cognitiviste Jean Piaget observait les réactions des enfants aux problèmes qui leur soumettait.

Observation systématique

Méthode de recherche qui vise à établir un portrait quantifié de comportements préétablis dans un contexte particulier.

Enquête

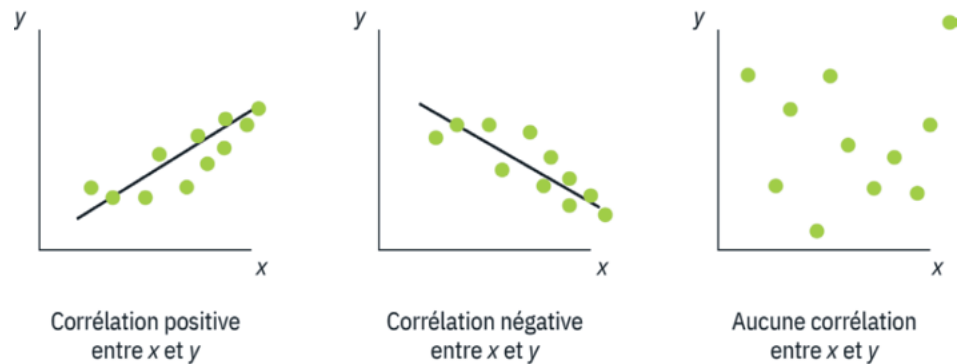
Méthode de recherche qui consiste à interroger un échantillon de la population sur des thèmes précis.

Méthode corrélationnelle

Calcul statistique permettant d'établir la force et la direction d'un lien entre des variables, sans pouvoir les manipuler.

résultats scolaires (variable y): la corrélation est alors positive, car la relation entre les deux variables est directement proportionnelle. À l'inverse, plus le nombre de fêtes (variable x) auxquelles les étudiants participent est élevé, moins bons seront leurs résultats scolaires (variable y): la corrélation est alors négative, car la relation entre les deux variables est inversement proportionnelle. En revanche, il n'y a pas de lien entre la quantité de chandails blancs (variable x) qu'ils possèdent et leurs résultats scolaires (variable y): donc aucune corrélation entre les deux variables.

FIGURE 1.2 Les différents types de corrélation entre deux variables



Méthode expérimentale

Méthode de recherche qui vise à établir une relation de causalité par la manipulation de la variable indépendante.

Variable indépendante

Dans la méthode expérimentale, facteur que le chercheur manipule afin d'étudier son influence sur une autre variable. C'est la cause présumée d'un phénomène.

Variable dépendante

Dans la méthode expérimentale, réaction des participants face à un facteur manipulé par le chercheur. C'est l'effet de la variable indépendante.

Cependant, même si une méthode corrélationnelle peut laisser croire à une relation causale entre les variables étudiées, elle ne permet pas de la prouver. Parce que le chercheur ne les manipule pas, il ne peut pas contrôler adéquatement les autres facteurs qui pourraient expliquer une relation entre ces deux éléments. Il est possible qu'un troisième facteur explique ce lien. Par exemple, plusieurs études concluent que les personnes qui regardent des émissions qui contiennent de la violence manifestent plus de comportements violents que les autres téléspectateurs (Anderson *et al.*, 2017). Toutefois, on ne peut pas affirmer que les émissions au contenu violent rendent violentes les personnes qui les regardent (relation de causalité). En effet, il se pourrait que les personnes violentes regardent davantage les émissions avec des contenus violents à cause de leur personnalité. En conclusion, regarder des émissions avec du contenu violent est un facteur augmentant le risque d'adopter des comportements violents, mais sans pouvoir affirmer qu'il soit la cause directe de ceux-ci.

La méthode expérimentale

La **méthode expérimentale** est la seule méthode permettant d'établir un lien de causalité entre deux variables. Alors que les autres méthodes de recherche se concentrent davantage sur la recherche fondamentale, les explications causales obtenues par la méthode expérimentale peuvent donner lieu à des recherches appliquées et cliniques par lesquelles on voudra intervenir dans la réalité pour apporter des changements favorables aux humains.

Le chercheur utilisant cette méthode de recherche manipule la **variable indépendante**, qui est la cause présumée du comportement étudié. Il provoque son apparition pour vérifier son effet

sur une autre variable: la **variable dépendante**. Afin de s'assurer que c'est bien la variable indépendante qui agit sur la variable dépendante, le chercheur doit contrôler le maximum de biais qui pourraient influencer sur les phénomènes étudiés. C'est pourquoi la recherche axée sur la méthode expérimentale se fait souvent en laboratoire. De plus, les participants sont sélectionnés et distribués au hasard dans les différents groupes.



» S'il est interdit de consulter ou d'écrire un texto en conduisant, c'est parce que des recherches expérimentales ont montré que cela augmente le risque d'accident.

Par exemple, on peut étudier l'effet d'un médicament (variable indépendante) sur un trouble psychologique (variable dépendante). Pour ce faire, on sélectionne trois groupes de personnes ayant des symptômes semblables de dépression (biais contrôlé). Au premier groupe, on ne donne aucun médicament (**groupe contrôle ou groupe témoin**); au deuxième, on administre un **placébo** (une pilule faite de farine et de sucre), et au troisième, le vrai médicament (**groupe expérimental**). Après deux mois, on réévalue les symptômes afin de déterminer si le médicament a un effet sur les symptômes.

On peut procéder de la même façon pour mesurer l'effet de l'activité physique (variable indépendante) sur les capacités cognitives (variable dépendante). Le chercheur choisit des participants équivalents quant à leur intelligence, leur âge, leur niveau de scolarité, etc. (biais contrôlés) et leur impose l'un des trois programmes suivants: aucune activité physique; 30 minutes d'activité physique par jour; 1 heure d'exercice par jour. Il mesure ensuite leur mémoire, leur capacité d'attention, leur rapidité à exécuter une tâche, etc.

Une recherche expérimentale a mis en évidence les conséquences de l'usage du téléphone cellulaire au volant (Yannis *et al.*, 2016). En plaçant de jeunes conducteurs dans un simulateur de conduite, les chercheurs ont démontré qu'envoyer des messages au volant (variable indépendante) faisait augmenter le nombre d'accidents (variable dépendante), notamment parce qu'envoyer des messages rend moins attentif et moins réactif à ce qui se passe dans l'environnement. La rubrique « En complément » suivante montre à quel point nos capacités attentionnelles peuvent être limitées.

Groupe contrôle (ou groupe témoin)

Groupe de participants qui ne reçoit aucun traitement.

Placébo

Traitement ayant les apparences d'une vraie intervention, mais ne contenant aucun ingrédient actif, et qui peut néanmoins produire des effets.

Groupe expérimental

Groupe de participants recevant l'intervention effectuée par le chercheur.

EN COMPLÉMENT

Un gorille invisible !

La recherche fondamentale mène à des découvertes fascinantes. Un exemple utilisant l'observation systématique visait à montrer l'attention sélective des humains (Simons et Chabris, 1999). On a demandé à des personnes d'observer une vidéo d'une minute et de compter le nombre de passes que s'effectuaient les coéquipiers en t-shirt blanc. Ils ont ensuite demandé aux participants s'ils avaient remarqué quelque chose d'inhabituel pendant leur tâche. Plus de la moitié d'entre eux (58 %) n'avaient pas vu la personne déguisée en gorille qui traversait le jeu d'échanges du ballon. Plusieurs participants ont cru qu'il leur avait été impossible d'avoir manqué un tel « détail ». Pourtant, cette expérience a été confirmée plusieurs fois (Saryazdi *et al.*, 2019). Les humains ont de la difficulté à croire que leurs perceptions peuvent être aussi fautives. Mais lorsqu'ils concentrent leur attention sur ce qui les intéresse, ils négligent ce qui ne correspond pas à la tâche qui les occupe. La plupart du temps, ce surplus d'attention nous permet de bien accomplir nos activités intellectuelles, mais parfois, cela nous empêche de constater des éléments très évidents !

Ces données ont été confirmées avec une méthode expérimentale sur le terrain (Chabris *et al.*, 2011). Cette étude se rapproche de la recherche appliquée, puisqu'elle a permis de disculper un policier qui avait été accusé de faux témoignage : il avait affirmé ne pas avoir vu une agression violente pendant qu'il poursuivait un suspect. Les experts



Une majorité de participants à qui on a montré des équipes s'échangeant des ballons n'ont pas vu la personne déguisée en gorille qui traversait le jeu !

ont reproduit la scène en demandant à des participants de courir après un complice. Les participants savaient qu'ils prenaient part à une recherche dont la mise en scène était maintenue identique (distance parcourue, vitesse, positionnement des personnes, etc.). À un moment de leur course, ils croisaient une bagarre. Pour les trois niveaux de la variable indépendante, les résultats montrent que plus l'attention porte sur une tâche exigeante, moins nombreux sont les participants qui remarquent la bagarre (variable dépendante) : 42 % pour ceux qui devaient compter séparément le nombre de touches avec la main droite et gauche ; 56 % parmi ceux qui devaient compter le nombre total de fois que le suspect se touchait la tête ; et 72 % pour ceux qui ne devaient pas compter. De plus, lorsque la mise en scène avait lieu la nuit (comme cela avait été le cas lors de la poursuite effectuée par le policier), seulement 35 % des participants avaient remarqué la fausse bagarre.

AUTOÉVALUATION 1.2

- 1 Si vous vous demandez quelles sont les caractéristiques des personnes qui décrochent le plus souvent de l'école, à quel objectif de la psychologie votre réponse correspond-elle ?
- 2 Si vous augmentez le nombre des activités parascolaires des étudiants dans le but de prévenir le décrochage scolaire, à quel objectif de la psychologie correspond votre action ?
- 3 Quelle forme de recherche vous permettrait de découvrir les moyens les plus efficaces pour prévenir le décrochage scolaire ?
- 4 Qu'est-ce qui distingue la science des pseudosciences ?
- 5 À quelle étape de la méthode scientifique peut-on déterminer si les résultats vont dans le sens de l'hypothèse ?
- 6 Dans une étude portant sur la sexualité, on constate que les hommes ont tendance à surestimer leur nombre de partenaires sexuels, alors que les femmes font l'inverse. Quel est le nom de cette tendance, qui nuit à la validité des données récoltées ?
- 7 Quelle est la différence entre l'observation naturelle et l'observation systématique ?
- 8 Si une recherche montre qu'un faible revenu entraîne des problèmes de santé physique et mentale, sur quelle méthode s'appuie-t-elle ?
- 9 Pourquoi la méthode corrélationnelle ne permet-elle pas d'établir une relation causale ?
- 10 Un chercheur veut évaluer l'effet de la consommation de cannabis sur la mémoire. Quelles sont la variable indépendante et la variable dépendante ?
- 11 Quelle méthode de recherche permet d'atteindre habituellement l'objectif de l'intervention ?

Pour les réponses, voir le Corrigé à la fin du manuel.

1.3 Les approches théoriques en psychologie

Le comportement humain étant complexe, on peut l'aborder sous l'angle de plusieurs théories différentes, mais complémentaires. Ainsi, certains psychologues préfèrent se concentrer sur le comportement visible des personnes et sur les événements de son environnement. D'autres s'intéressent davantage aux cognitions et à la façon d'associer les pensées à certains comportements. Cependant, aucune de ces approches ne permet à elle seule d'expliquer l'ensemble des comportements et des processus mentaux humains. En effet, des découvertes importantes ont démontré les limites de chacune d'entre elles. Les principales approches théoriques qui contribuent encore aujourd'hui au travail des psychologues sont : l'approche psychodynamique (associée à la psychanalyse), la psychologie humaniste, la psychologie cognitivo-comportementale (associée au béhaviorisme), l'approche systémique, la psychobiologie et le modèle biopsychosocial. Avant de présenter ces différentes approches, voyons-en les origines.

1.3.1 ■ Les origines des approches théoriques

Dès l'Antiquité, les penseurs ont cherché à expliquer et à comprendre les comportements humains. Ce n'est toutefois qu'à la fin du XIX^e siècle que la psychologie scientifique a vu le jour.

Les penseurs de l'Antiquité

Les explications les plus anciennes du comportement humain s'appuient sur des forces surnaturelles et extérieures à l'humain, comme des divinités, le diable ou les esprits. Dans

la tradition occidentale, les philosophes grecs sont les premiers à chercher des explications rationnelles au comportement. Ce sont également ces philosophes qui suggèrent que le comportement et la pensée ont pour siège un principe intérieur à l'être humain : la psyché, ou l'esprit. Deux traditions philosophiques grecques annoncent les approches théoriques modernes : celle de Platon et celle d'Aristote.

Platon a proposé la première théorie des cognitions. Il croyait que la psyché portait en elle des pensées supérieures qui permettent de diriger le corps. Il croyait aussi que l'être humain naissait avec ces idées supérieures. Lorsqu'on apprend quelque chose, selon Platon, on découvre en soi une idée qu'on portait sans la connaître. Ce point de vue est appelé « innéisme des idées ». Il est le précurseur des approches théoriques qui étudient les comportements inscrits dans le code génétique. Par ailleurs, Platon prônait déjà le respect et les soins à accorder aux personnes souffrant d'un trouble psychologique (Besançon, 2016).

Aristote est un autre philosophe grec, héritier de Platon. Il admet l'existence de la psyché, mais s'oppose au principe d'innéisme des idées adopté par Platon. Pour Aristote, la pensée et le corps ne sont pas des entités séparées. Selon lui, la psyché est inscrite dans le corps et elle est une page blanche sur laquelle s'inscrit l'expérience. Ainsi devient-on ce que l'on vit et rien n'est déterminé à l'avance. La psychologie d'Aristote annonce les approches théoriques qui prennent en compte les influences de l'environnement.

En ce qui a trait aux interventions cliniques, c'est Hippocrate, un autre Grec, qui affirme que les troubles de santé ne proviennent pas de causes surnaturelles, mais plutôt de fluides internes dérégés (qu'il nommera les « humeurs ») sur lesquels on peut agir. C'est l'origine du modèle médical dans lequel les pathologies sont liées à des dysfonctions biologiques (Bernstein *et al.*, 2021).

La naissance de la psychologie moderne

La psychologie scientifique est née en 1879 à Leipzig, en Allemagne, dans le laboratoire de Wilhelm Wundt. L'ambition de Wundt et des autres pionniers de la psychologie était d'appliquer au comportement et aux processus mentaux les méthodes d'observation systématique qui rendaient possibles des progrès spectaculaires dans les domaines des sciences naturelles. Parmi ces pionniers, les structuralistes cherchaient à mesurer la vie mentale en utilisant l'**introspection**. Ils s'opposaient aux fonctionnalistes, qui cherchaient plutôt à découvrir comment le comportement sert à s'adapter aux conditions du milieu.

En ce qui a trait à l'émergence de l'intervention clinique, plusieurs estiment que c'est au psychiatre français Philippe Pinel que revient l'instauration d'un véritable système de soins psychologiques dans le traitement des personnes aux prises avec des troubles mentaux (Barlow et Durand, 2016). Il était convaincu que des interventions humaines et positives plutôt que les chaînes permettaient de contribuer au rétablissement de ces personnes.

1.3.2 ■ L'approche psychodynamique

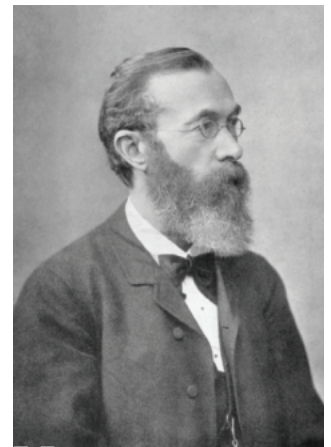
La plus ancienne approche théorique est la **psychanalyse**, développée par le neurologue Sigmund Freud. Les concepts psychanalytiques sont parmi les plus influents de la psychologie, mais aussi parmi les plus controversés (Elliott et Prager, 2016). L'**approche psychodynamique** est considérée comme l'héritière moderne de la psychanalyse et vise à raffiner les concepts freudiens et à les rendre plus scientifiques (Barlow et Durand, 2016).

Les concepts de l'approche psychodynamique

La notion centrale de la psychanalyse est l'**inconscient**. Il est difficile de comprendre l'inconscient, puisque, par définition, il échappe à la conscience logique et il se situe en dehors de tout accès volontaire. Il constitue pourtant, selon les psychanalystes, l'essentiel d'une personne, car il explique ses comportements et ses pensées. C'est en constatant combien le rappel d'éléments exprimés sous hypnose était ardu pour ses patients que Freud a eu la conviction que la psyché humaine comportait des éléments en dehors de la conscience. Les troubles anxieux et les troubles somatoformes où des souffrances physiques se manifestent en l'absence de facteur biologique semblent confirmer l'existence de telles forces

Introspection

Procédé de collecte de données qui consiste à rapporter soi-même des éléments de ses cognitions.



**Wilhelm Wundt
(1832-1920)**

En 1879, Wilhelm Wundt crée le premier laboratoire de psychologie en Allemagne.

Psychanalyse

Approche théorique axée sur l'inconscient pour expliquer les comportements et les pensées.

Approche psychodynamique

Approche théorique fortement influencée par la psychanalyse mettant l'accent sur les conflits inconscients et les expériences passées afin de résoudre les difficultés actuelles du patient.

Inconscient

Force constituée de pulsions et de contenus refoulés hors du contrôle conscient, mais qui détermine l'humain.

Toutes les bases de la psychologie

Karen R. Huffman est professeure émérite de psychologie au Collège Palomar (Californie) où elle a enseigné et œuvré en tant que conseillère pédagogique en psychologie et coordinatrice du corps professoral de psychologie.

Katherine Dowdell est professeure de psychologie au Collège communautaire régional de Des Moines (Iowa) où elle donne des cours d'introduction à la psychologie, de psychopathologie, de développement humain et de psychologie sociale.

Catherine A. Sanderson est professeure en sciences de la vie au Collège Amherst (Massachusetts).

Adaptation d'Alain Huot, Luce Marinier, Martin Benny et Sébastien Bureau

Ce manuel reprend toutes les notions fondamentales et les approches méthodologiques en psychologie. Il suit le parcours scientifique qui va de l'observation des phénomènes psychologiques aux applications concrètes de ses découvertes.

Structuré en 10 chapitres, il traite notamment des objectifs et méthodes de recherche en psychologie, de ses fondements biologiques, des mécanismes d'apprentissage, du fonctionnement de la mémoire, des théories sur l'intelligence, de la motivation et des émotions, du stress, de la conscience ainsi que de certains troubles mentaux et des différents types de psychothérapie.

Dans chaque chapitre, l'étudiant trouvera :

- Toute la matière vue en cours
- Des cas pratiques
- Des objectifs d'apprentissage
- De nombreux schémas et illustrations
- Un résumé
- Des cartes mentales
- Des questions de révision pour s'autoévaluer

RESSOURCES NUMÉRIQUES



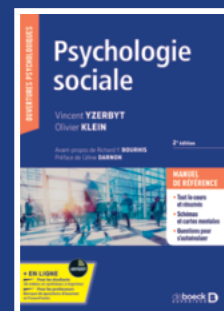
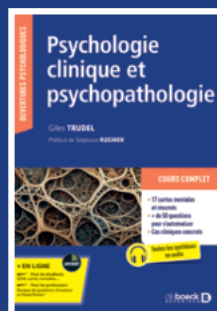
Pour les étudiants :

- Des activités interactives
- Des médiagraphies
- Le livre numérique

Pour les professeurs :

- Des activités interactives et leurs corrigés
- Des activités d'application et leurs corrigés
- Des banques de questions d'examen
- Des tableaux et figures
- Des présentations PowerPoint®

DANS LA MÊME COLLECTION



ISBN : 978-2-8073-6147-8



45,90 €

deboeck
SUPÉRIEUR

