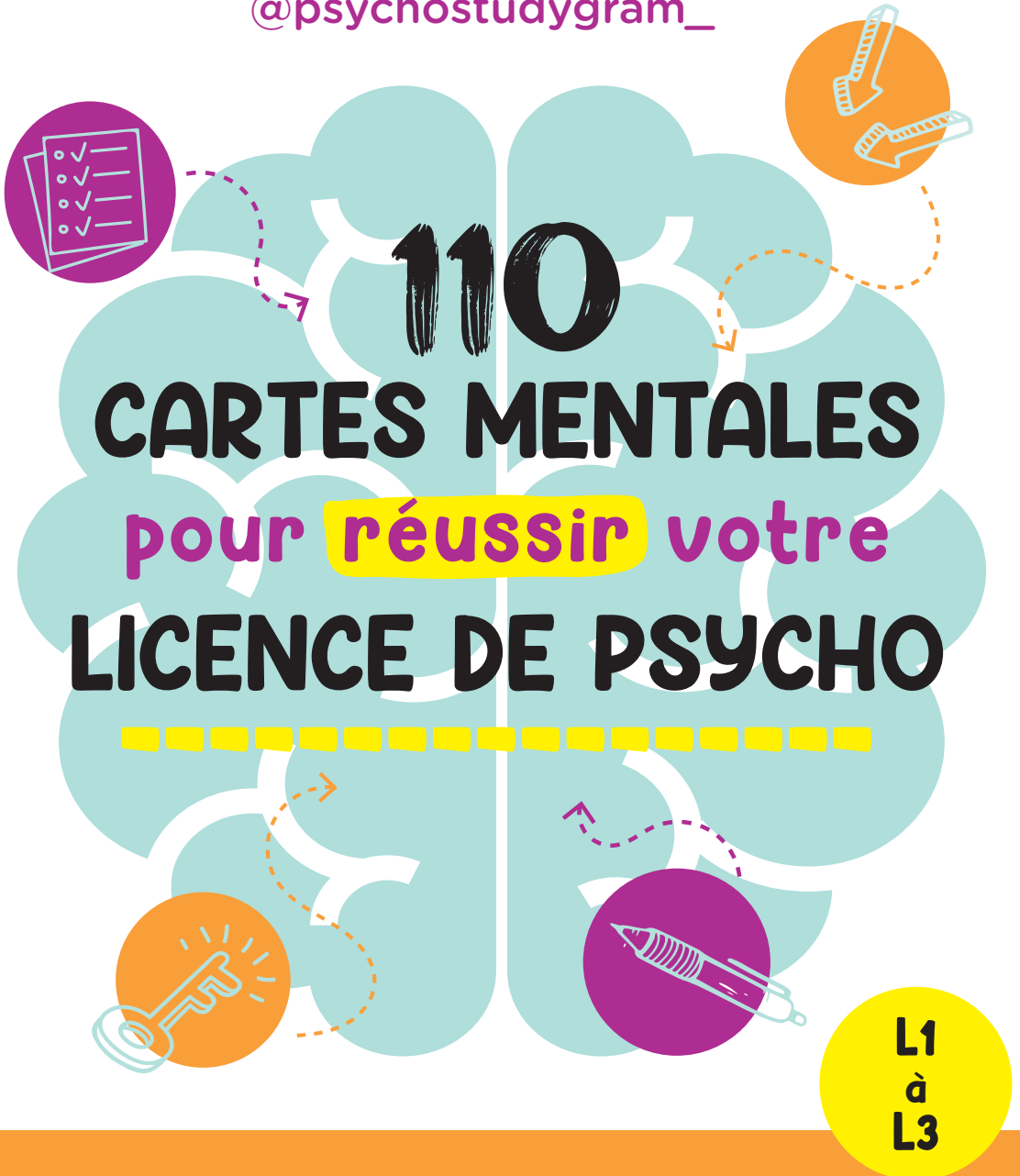


**Judith Durieux**

@psychostudygram\_



**Mémo**risez facilement tout  
le programme de psycho



Judith Durieux

# 110 CARTES MENTALES pour réussir votre LICENCE DE PSYCHO



MÉMORISEZ FACILEMENT  
TOUT LE PROGRAMME DE PSYCHO :  
L1 À L3

De Boeck Supérieur  
5, allée de la Deuxième Division blindée  
75015 Paris

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

© De Boeck Supérieur  
rue du Bosquet, 7  
1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

ISBN : 978-2-8073-6199-7

Dépôt légal :

Bibliothèque Nationale de France : août 2024

Bibliothèque Royale de Belgique : 2024/13647/085



# Sommaire

|           |                                           |     |
|-----------|-------------------------------------------|-----|
|           | Introduction                              | 4   |
| PARTIE 1  | Histoire de la psychologie                | 6   |
| PARTIE 2  | Psychologie clinique                      | 16  |
| PARTIE 3  | Psychologie du développement              | 42  |
| PARTIE 4  | Biologie                                  | 64  |
| PARTIE 5  | Psychologie cognitive et neuropsychologie | 78  |
| PARTIE 6  | Neurosciences cognitives                  | 110 |
| PARTIE 7  | Statistiques                              | 132 |
| PARTIE 8  | Psychopathologie                          | 152 |
| PARTIE 9  | Psychologie sociale                       | 182 |
| PARTIE 10 | Psychologie du travail                    | 206 |
| PARTIE 11 | Introduction au psychodiagnostic          | 220 |
| PARTIE 12 | Éthique et déontologie                    | 230 |
| PARTIE 13 | Épistémologie                             | 234 |
| PARTIE 14 | Introduction à la recherche               | 242 |
|           | Bibliographie                             | 255 |

# Introduction

Salut ! C'est Judith !

Quand Amaury (un de mes éditeurs :) m'a contactée pour écrire ce livre, l'objectif était clair :

**Écrire un manuel qui contienne les notions essentielles  
des 3 années de licence ! Et tout ça, sous une forme à la fois visuelle  
et pratique !**

Quoi de mieux que des cartes mentales, me diras-tu !

En gros, je t'ai mâché le travail en t'épargnant l'étape difficile de la sélection des infos à retenir pour tes examens. Elles sont toutes entre tes mains.

Maintenant, avant que tu plonges dans ce livre, je voudrais te donner quelques indications pour que tu puisses l'utiliser au mieux.

## Petites infos utiles

Dans ce livre, la plupart des théories abordées (notamment en psychologie clinique et en psychopathologie) prennent leur source dans des notions psychanalytiques. Pas de panique, tu ne tomberas pas sur Freud à chaque carte. J'ai pris soin de mettre en avant des notions actuelles !

Afin de compléter ce livre et de te donner un peu d'inspiration, j'ai ajouté à ces cartes une petite bibliographie des ouvrages qui m'ont été utiles pour écrire ce livre et, surtout, qui m'ont aidée à comprendre les notions essentielles en psychologie ! Tu trouveras cette bibliographie à la fin du livre.

## Mode d'emploi

Ce livre n'est pas uniquement fait pour être lu !! Écris dedans, prends-y des notes, surligne, trace des liens... Adopte-le pour qu'il devienne un outil personnalisé, qui ait du sens pour toi ! Et surtout, si tu as peur d'écrire dans tes livres, prends celui-ci comme une occasion de tenter l'expérience. Je ne t'en voudrais pas, bien au contraire !!

Les cartes mentales doivent être lues en commençant par leur centre : plus les éléments sont proches du centre, plus ils sont généraux ; plus tu t'en écarter, plus tu rentres dans le détail. Il est préférable de commencer par la page de gauche.

Si, avant les examens, tu as besoin de revoir rapidement les grands concepts et les grandes théories, je te conseille donc de te concentrer sur les éléments plus proches du centre.

L'apprentissage se fait en créant des liens entre les notions, pas en apprenant aléatoirement (c'est pas moi qui le dis, c'est Jerome Bruner, psychologue américain !). C'est pour cette raison que dans les encadrés « Conseils perso », tu trouveras de nombreux renvois vers d'autres cartes. Ainsi, tu peux faire des liens entre les différentes matières en explorant les mêmes notions. Stylé, non ?

## Mise en garde

Ce livre ne garantit pas la réussite de ta licence (ça, tu t'en doutais), mais surtout, il ne se substitue pas à tes cours. C'est un outil supplémentaire qui peut t'aider dans la compréhension des différentes notions ! De plus, ce livre regroupe les informations qui m'ont paru nécessaires pour l'obtention de ma propre licence et gagnera à être complété par de nombreuses autres lectures !

Lors de l'écriture de ce livre, le DSM-V-TR n'était pas encore sorti. Ainsi, les notions que je présente s'appuient donc sur le DSM-V. Si tu as un doute, je te conseille de te renseigner plutôt en consultant la nouvelle version (le DSM-V-TR, donc).

Un dernier mot concernant la partie Statistiques. Cette dernière n'a pas pour objectif d'expliquer en détail chaque test, ni chaque étape d'un calcul. Ainsi, la plupart des cartes de cette partie se présentent sous la forme de tutoriels, accompagnés d'exemples. De plus, tous les exemples de cette partie ont été inventés et ne s'appuient pas sur de vraies données scientifiques.

Et maintenant, à toi de jouer !

# PARTIE 1

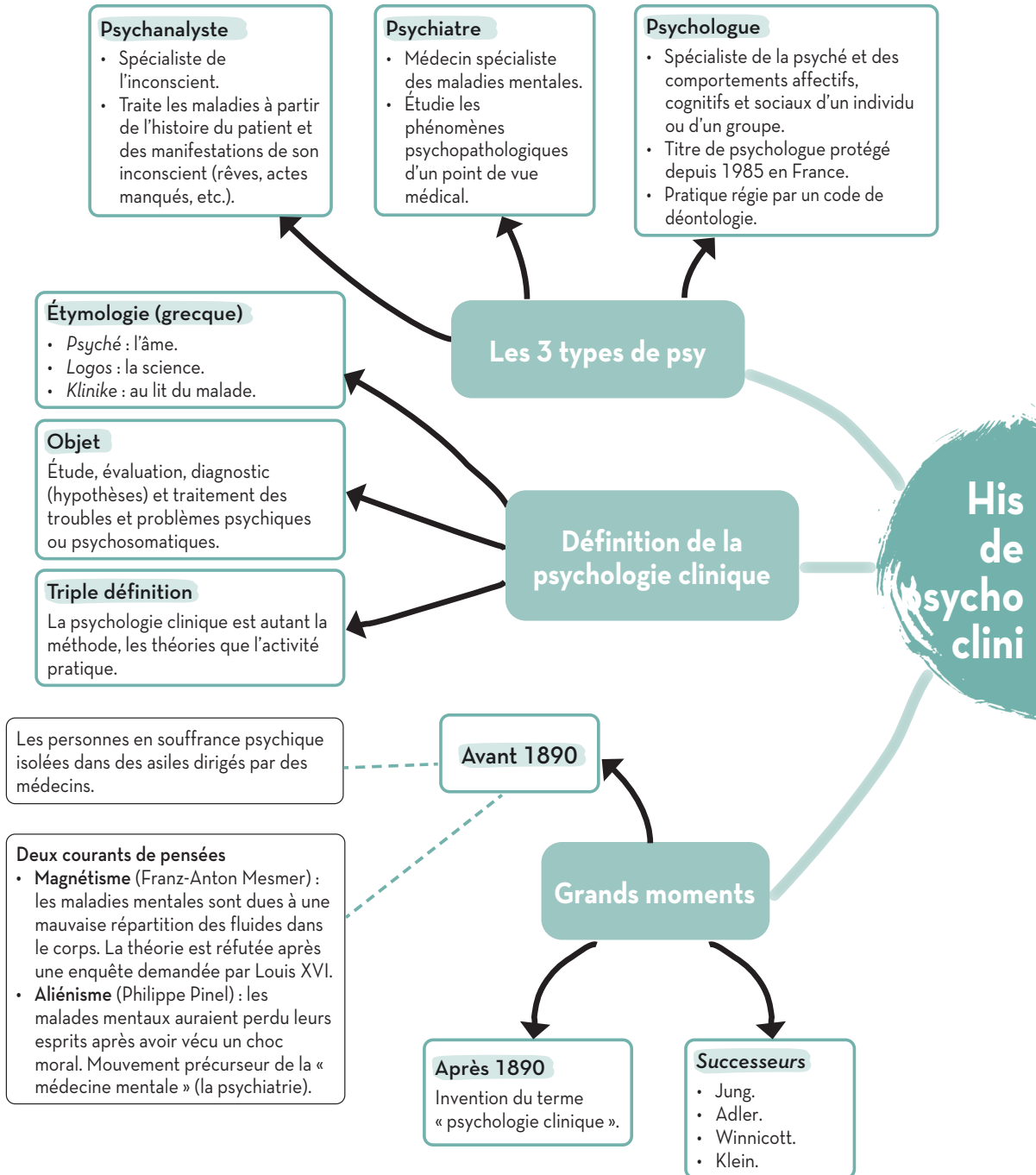


## Histoire de la psychologie

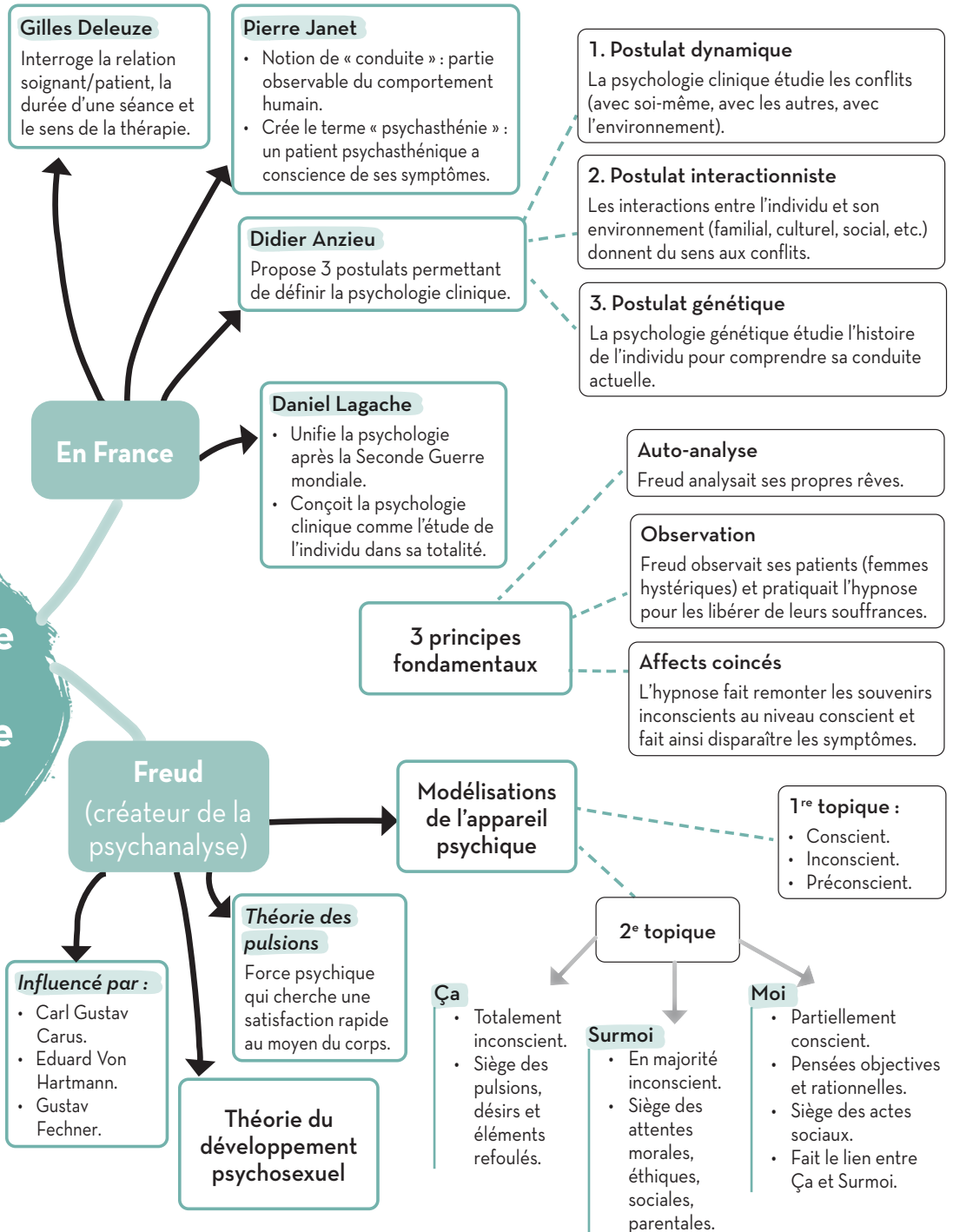


# Sommaire

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Histoire de la psychologie clinique | 8-9   |
| Psychologie cognitive               | 10-11 |
| Psychologie du développement        | 12-13 |
| Psychologie sociale                 | 14-15 |



# toire la logie que



## Mes conseils perso

- Voir la carte Éthique et déontologie, p. 232.
- Pour compléter cette carte, je te conseille la lecture de Pedinielli, J.-L. (2016). *Introduction à la psychologie clinique* (4<sup>e</sup> éd.). Armand Colin.



# Partie 1 - Histoire de la psychologie

## Psychologie cognitive

Exemple : un jeune prof se retrouve face à une classe très difficile. Ses élèves sont bruyants, dissipés et irrespectueux. Mais, lorsqu'il rencontre les élèves un par un, ceux-ci se montrent calmes, attentifs et polis. La classe est donc différente de la somme de ses parties (les élèves).

L'un des principes fondateurs du gestaltisme (XX<sup>e</sup> siècle), que la psychologie cognitive reprend à son compte, est : le tout est différent de la somme de ses parties.

Gestaltisme

Wilhelm Wundt : psychologue allemand considéré comme le fondateur de la psychologie expérimentale.

Arthur Schopenhauer : philosophe allemand dont l'œuvre principale est *Le Monde comme volonté et comme représentation* (1819).

Courant philosophique dont l'objet d'étude est la volonté et la conscience. Il a connu un essor particulier au XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècle, notamment grâce à Wilhelm Wundt et Arthur Schopenhauer.

Volontarisme

Différents courants

Approche psychobiologique

L'approche psychobiologique, développée au XX<sup>e</sup> siècle par Adolf Meyer vise à dépasser la dualité corps/esprit. Elle considère le corps et l'esprit comme un tout naturel aux parties interdépendantes. Ainsi, les développements physiologiques et psychiques seraient liés.

Adolf Meyer : psychiatre américain d'origine suisse (1866-1950). Il considère que l'environnement joue également un rôle important dans ces deux types de développement (ce qui préfigure l'approche biopsychosociale).

Humanisme

La psychologie humaniste, développée dans les années 1940 par Abraham Maslow considère l'être humain comme doué d'une volonté permanente de se développer. Au cœur de cette conception figurent donc les capacités et les compétences de l'individu (contrairement à d'autres approches qui accordent plus d'importance à l'environnement, à la biologie, à l'inconscient...).

La psychologie humaniste a donné naissance à la thérapie humaniste (Carl Rogers) et à la psychologie positive.

Psycho  
cogni



# Psychologie

Méthode expérimentale : tester une hypothèse en répétant une épreuve et en modifiant les conditions de l'épreuve pour observer les effets de ces conditions sur le comportement humain.

La psychologie expérimentale vise à tester les comportements de manière scientifique et expérimentale.

Plusieurs courants et études ont contribué à l'essor de cette discipline :

- **La phrénologie** : discipline pseudo-scientifique selon laquelle la forme du crâne (et donc du cerveau) donnerait une indication sur la personnalité d'un individu.
- **Le cas Phineas Gage** (1848) : après avoir eu le cerveau transpercé par une barre en métal, Phineas Gage changea radicalement de personnalité. D'abord étudié par Harlow, ce cas a été repris par Damasio en 1994, qui, à l'aide d'une modélisation sur ordinateur, a établi que la partie transpercée était le lobe frontal gauche. On sait donc que cette partie du cerveau est liée à certains aspects de la personnalité.
- Découverte des **aires de Broca et Wernicke** (fin du XIX<sup>e</sup> siècle), spécialisées dans la compréhension et la production de langage verbal.

Définition et objectif

Origines

Signifiant : mot employé, manière dont les choses sont dites.

Signifié : sens caché derrière le signifiant.

Le structuralisme part du principe que le langage est composé de différents éléments structurés, parmi lesquels le **signifiant** et le **signifié**. Cette conception structuraliste s'appliquerait aussi à d'autres phénomènes (comme l'inconscient ou les pratiques culturelles).

La psychologie expérimentale

Différents courants

Structuralisme  
(années 1950-1970)

Béhaviorisme  
(J. Watson, XX<sup>e</sup> siècle)

Fonctionnalisme  
(W. James, fin du XIX<sup>e</sup> siècle)

Le fonctionnalisme s'intéresse aux fonctions des processus mentaux et des comportements dans l'adaptation de l'être humain. Ce courant s'est inspiré des travaux sur l'évolution de Darwin.

Courant qui s'intéresse à la relation entre stimuli et réponses comportementales sans étudier directement les mécanismes mentaux (ceux qui ont lieu dans la « boîte noire » qu'est l'esprit).

- Pavlov étudie le conditionnement classique, notamment avec l'expérience du chien et de la cloche : on fait sonner une cloche tout en présentant de la viande à un chien, ce qui le fait saliver. À force de répétitions, le chien finit par saliver simplement en entendant la cloche sonner.
- Skinner étudie le conditionnement opérant. Le principe est le même que celui du conditionnement classique mais il s'agit cette fois de renforcer les bonnes actions par des récompenses, et de limiter les mauvaises par des punitions.

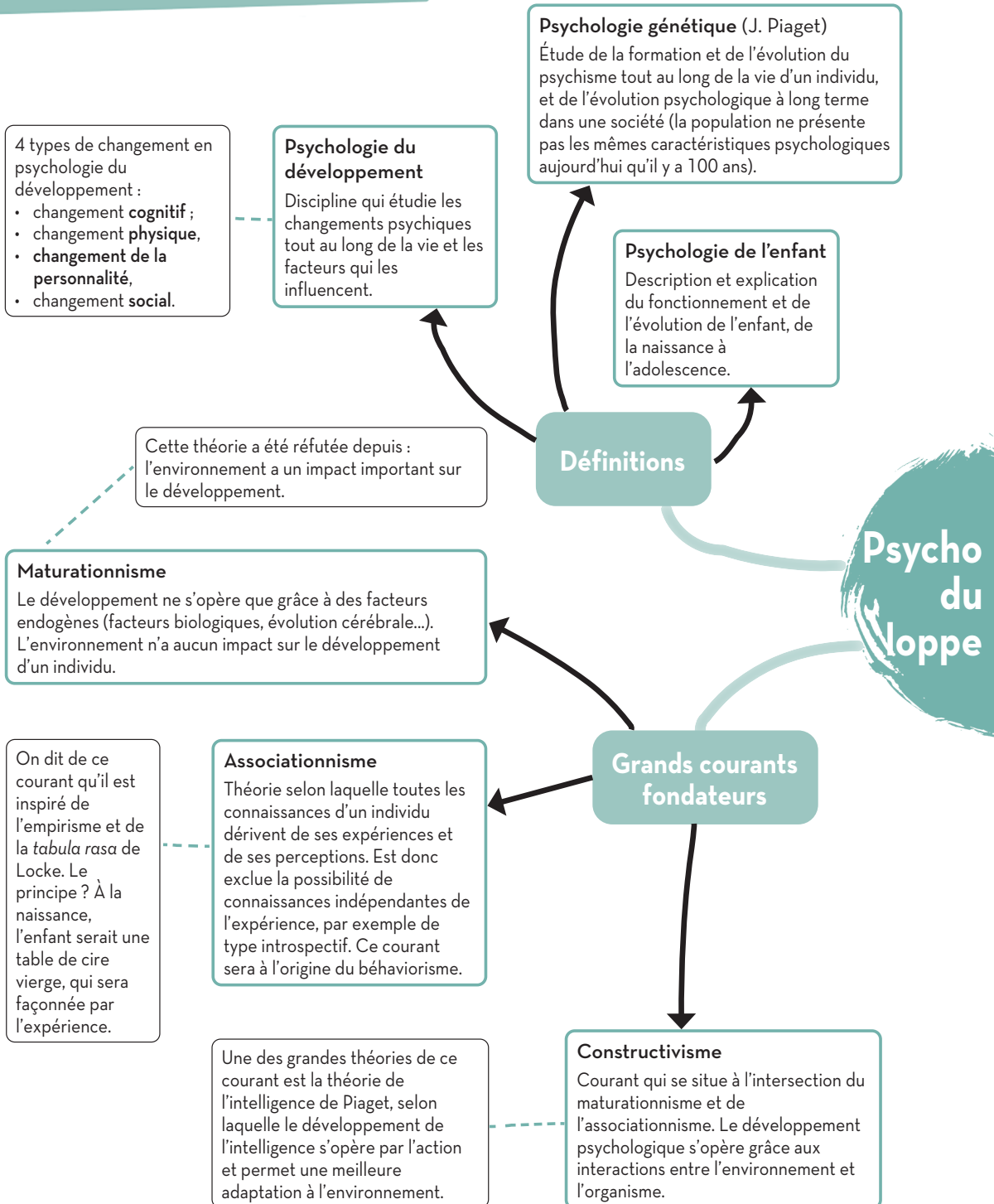
## Mes conseils perso

- Tu peux compléter cette carte avec la carte Introduction de la partie Psychologie du développement, p. 44.
- Sur cette carte, figurent beaucoup de noms et de concepts. À toi de sélectionner ceux que tes profs ont mis en avant en cours pour apprendre les plus importants !

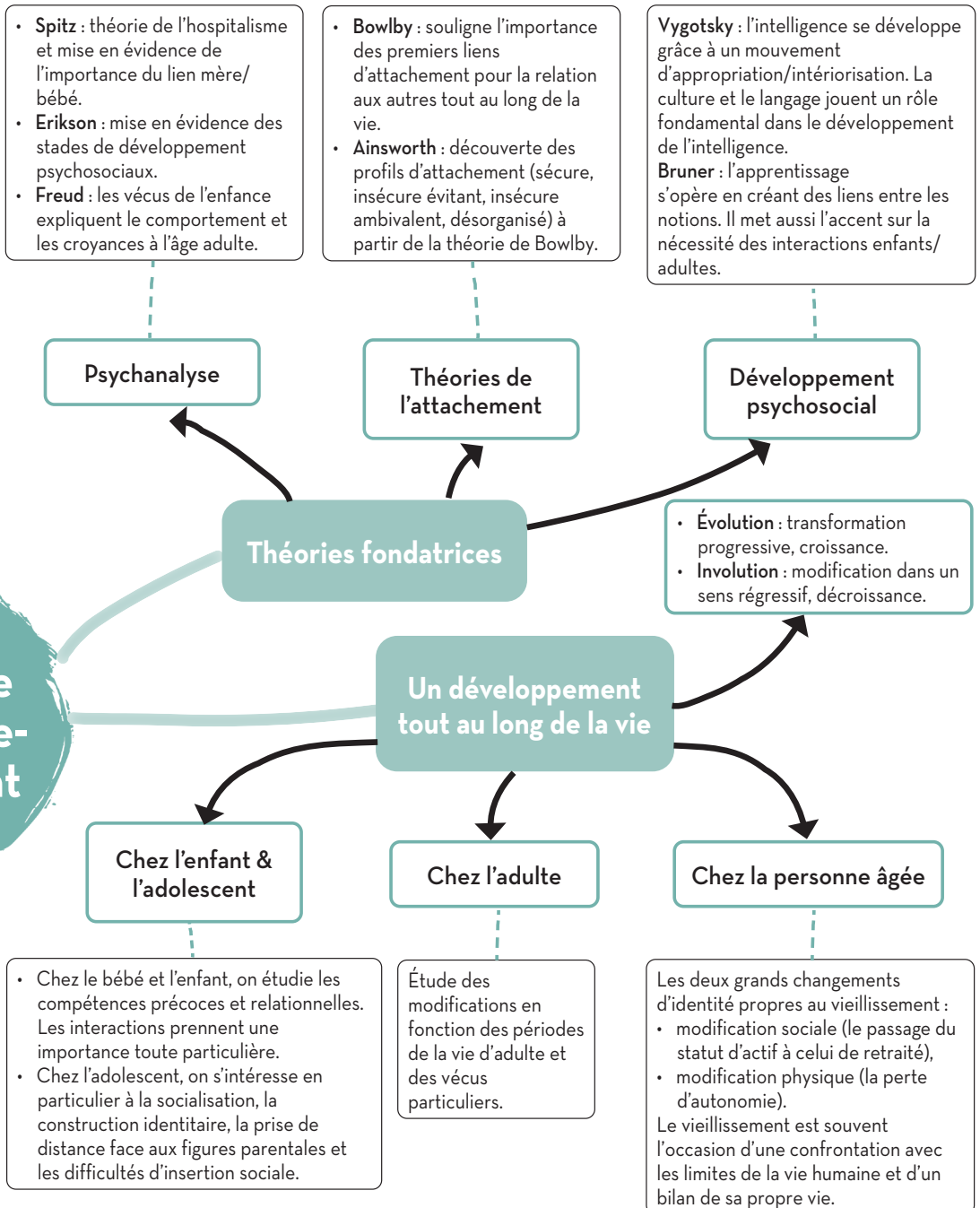


## Partie 1 - Histoire de la psychologie

# Psychologie du développement



# logie déve- ment



## Mes conseils perso

- Pour en savoir plus sur le comportement, consultez la carte Psychologie cognitive, p. 11. Les théories de Piaget et d'Erikson sont expliquées p. 56 et p. 52.
- La théorie de l'attachement est expliquée p. 22.
- Les différents profils d'attachement sont décrits p. 34.



# Partie 1 - Histoire de la psychologie

## Psychologie sociale

La psychologie sociale et la sociologie se différencient par leur objet d'étude :

- Psychologie sociale : le comportement d'un individu dans un groupe, et ses relations avec les autres.
- **Sociologie** : les groupes, institutions et structures sociales, sans se concentrer sur l'individu.

La psychologie sociale étudie l'individu dans ses interactions sociales. Elle cherche à expliquer les comportements et les **relations** entre :

- l'individu, sa personnalité et la société, son contexte social et historique,
- les **pensées, émotions et comportements** des groupes,
- les performances de l'individu au sein d'un groupe.

Sociologie

Psychologie sociale

Définitions

Wundt développe la psychologie expérimentale et scientifique, méthode utilisée en psychologie sociale.

Fondements

**Locke** s'oppose à Descartes, selon lequel nos connaissances fondamentales sont innées. Pour le philosophe anglais, toutes les connaissances sont acquises et, à la naissance, l'enfant a tout à apprendre (théorie de la *tabula rasa*). Le groupe, en tant que vecteur des connaissances, est donc essentiel pour le développement de l'individu !

Émergence de la psychologie sociale

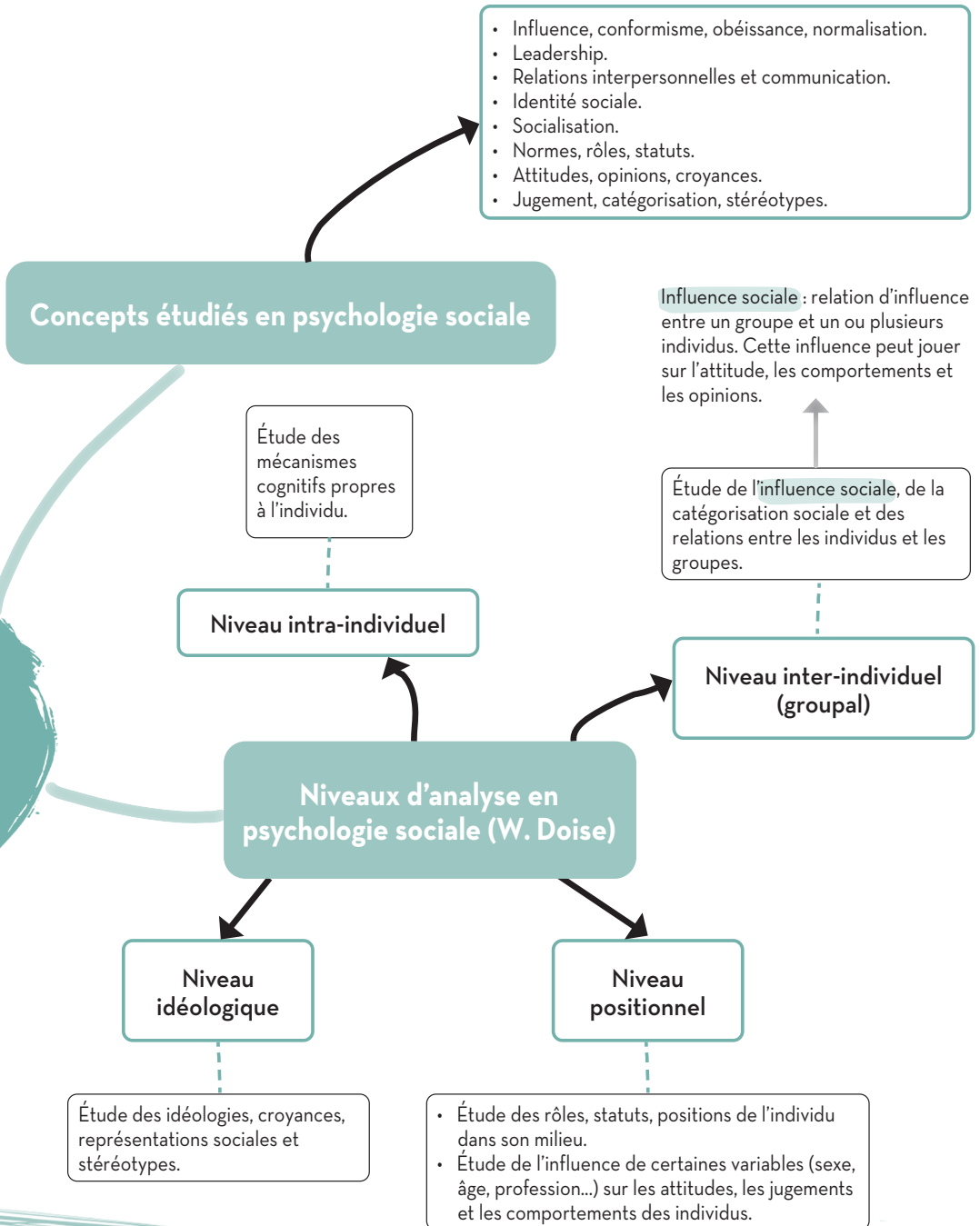
Psycho  
so

En France

Aux États-Unis

- **Tarde** : précurseur de la psychologie sociale en France, il étudie l'individu au sein de la foule.
- **Le Bon** : affirme qu'il existe une âme collective dans la foule. La foule abrutit l'individu et diminue ses capacités individuelles.
- **C. Blondel** : critique l'idée d'une âme collective du groupe. Il étudie les représentations, volontés et sentiments collectifs.

**Baldwin** : travaille sur les processus d'imitation entre les individus.  
**Cooley** : travaille sur les effets spéculaires, qui déterminent l'identité sociale de l'individu.  
**Ross** : affirme que les groupes ont une dynamique propre.  
**McDougall** : crée la psychologie hormique (courant qui affirme que l'individu est poussé naturellement vers le groupe).  
**Triplet** : organise la première expérience de psychologie sociale (étude sur l'augmentation des capacités individuelles en contexte de groupe).



### Mes conseils perso

- Cette carte est complémentaire de la carte Introduction de la partie Psychologie sociale, p. 184.
- Pour plus d'informations sur l'influence sociale, rend-toi à la carte L'influence sociale, p. 188.
- Si la psychologie sociale t'intéresse, je te conseille cet ouvrage : Berjot, S. et Delelis, G. (2024). *Les 30 grandes notions en psychologie sociale* (3<sup>e</sup> éd.). Dunod.

# PARTIE 2



## Psychologie clinique



# Sommaire

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| Introduction à la psychologie clinique | 18-19 |
| Les émotions                           | 20-21 |
| Les premiers liens d'attachement       | 22-23 |
| Le modèle psychanalytique              | 24-25 |
| Autres approches                       | 26-27 |
| La méthode clinique                    | 28-29 |
| Le sujet                               | 30-31 |
| La pulsion                             | 32-33 |
| Attachement et différenciation         | 34-35 |
| Le narcissisme primaire                | 36-37 |
| Les soins maternels primaires          | 38-39 |
| La symbolisation                       | 40-41 |



## Partie 2 - Psychologie clinique

# Introduction à la psychologie clinique

Le psychologue clinicien travaille sur les éventuels blocages du développement des patients, survenus lors de processus clés, comme les passages :

- de l'imaturité à la maturité,
- de l'indifférenciation à l'identité,
- de la dépendance à l'autonomie,
- de la pulsionnalité à la sociabilité.

Le psychologue considère chaque patient comme un individu aux particularités uniques :

- des (dys)fonctionnements cognitifs/psychiques,
- des relations interpersonnelles/aux autres,
- un imaginaire, des émotions, une histoire,
- des modes de représentation,
- un langage,
- des blessures narcissiques.

### Les 3 formes de langage du patient

1. **Langage verbal manifeste** (le conscient, le signifiant, les mots employés) et latent (inconscient, signifié, sens caché de ce qui est dit).
2. **Langage scénique** : ce que l'on montre avec le corps (mimiques, postures, objets utilisés, etc.).
3. **Langage des affects** : ce que le patient fait éprouver au psychologue (ce qu'on peut appeler le contre-transfert).

**Le patient est unique**

### Le savoir

Les connaissances théoriques en psychologie clinique.

### Le savoir-faire

La maîtrise des méthodologies et techniques du métier de psychologue (mener un entretien, rédiger un dossier de patient/une attestation de suivi, faire passer des tests d'intelligence, de personnalité, projectifs, etc.).

**Les trois piliers de la profession de psychologue**

### Le savoir-être

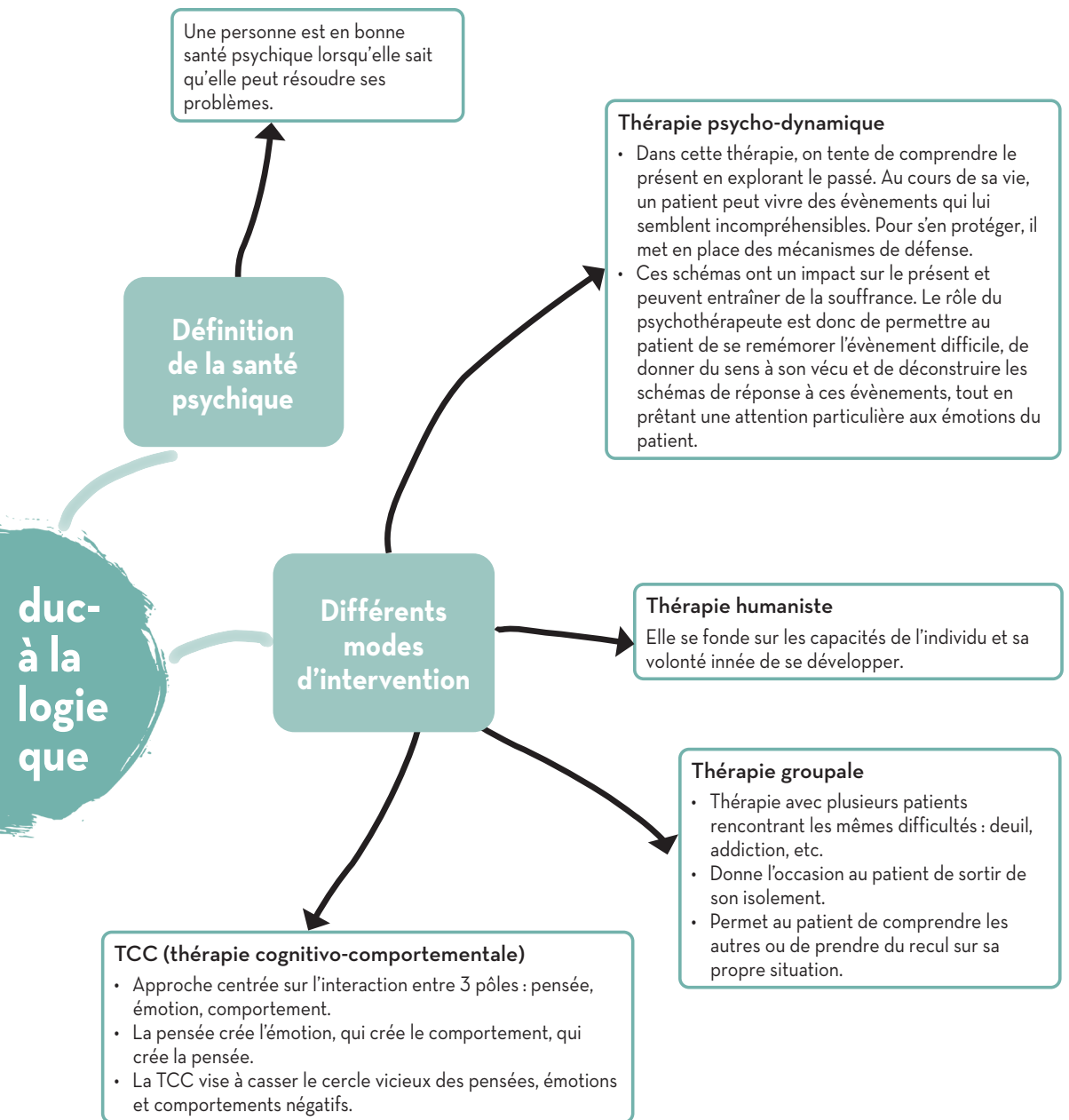
- Savoir différencier son identité personnelle et son identité professionnelle.
- Savoir adopter la bonne posture et remettre sa pratique en question.

Avant chaque entretien, le psychologue doit se mettre dans une disposition interne particulière :

- ne pas avoir d'a priori sur son patient,
- laisser le patient raconter son histoire quand il le veut et comme il le veut,
- faire preuve d'authenticité,
- écouter sa propre histoire à travers celle du patient.

Intro  
tion  
psycho  
clini





### Mes conseils perso

Face à une longue liste d'informations portant sur la même idée (ex. : chaque patient est unique), repère les trois plus importantes et n'apprends que celles-ci.



## Partie 2 - Psychologie clinique

# Les émotions

### Caractéristiques

- Réactions à un stimulus déclencheur.
- Fonction adaptative.
- Présentes chez d'autres primates.
- Apparition spontanée/rapide.
- Durée limitée.
- 6 émotions de base : joie, tristesse, colère, dégoût, peur, surprise.

Les **émotions secondaires** (Plutchik) sont créées par l'addition d'émotions de base (ex. : honte = peur + colère). Il en existe énormément.

Les émotions de base  
(Ekman, 1980)

Les  
déclencheurs

Émotions  
de base et  
pyramide  
des besoins

La pyramide  
des besoins  
(Maslow, 1940)  
Cf. Autres approches,  
page 26.

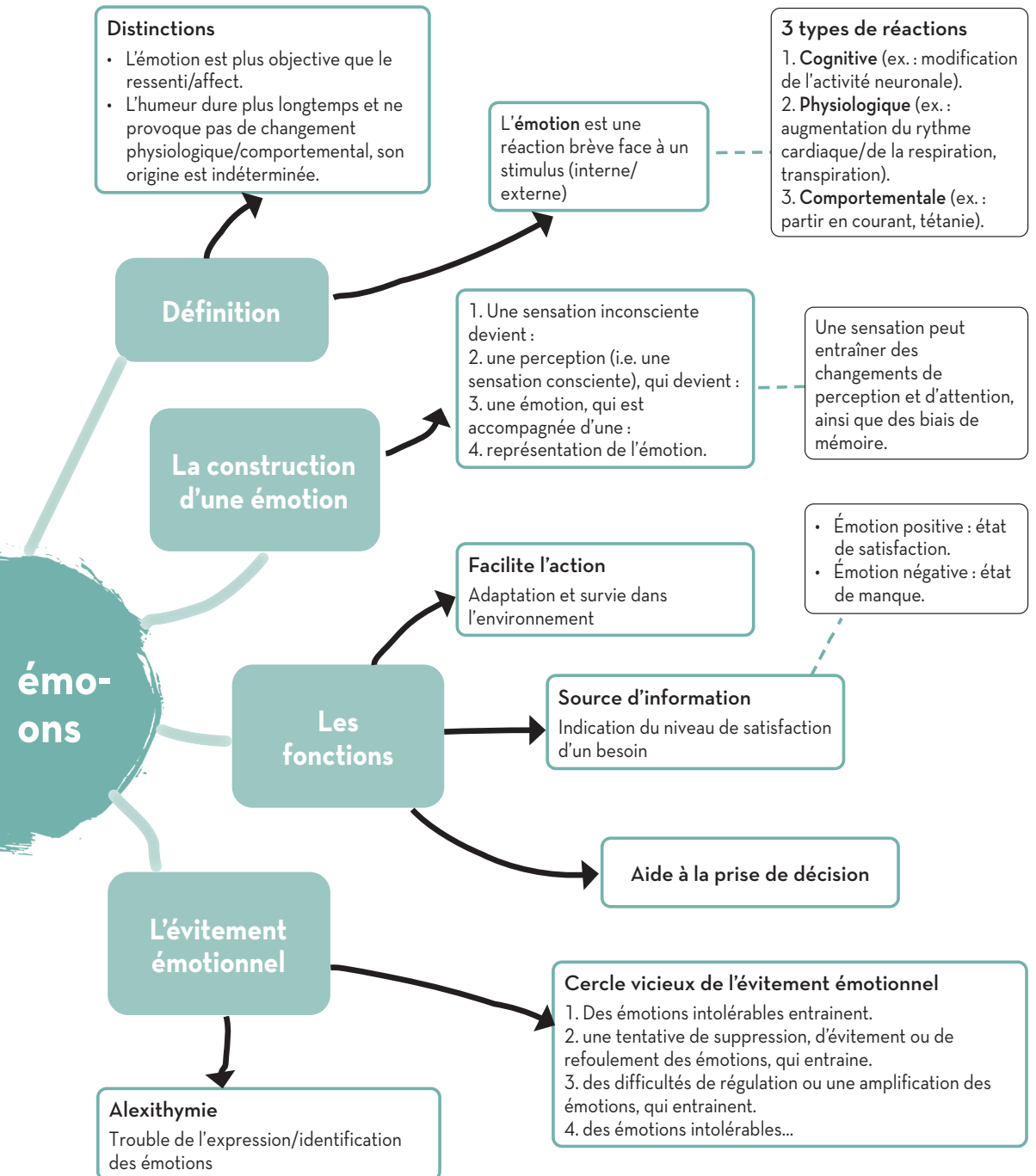
Actualisation  
de soi

Besoin  
d'estime

Besoin d'appartenance  
(famille, amour, etc.)

Besoin de sécurité (logement,  
stabilité, routine, paix, etc.)

Besoins physiologiques (manger, boire,  
dormir, respirer, etc.)



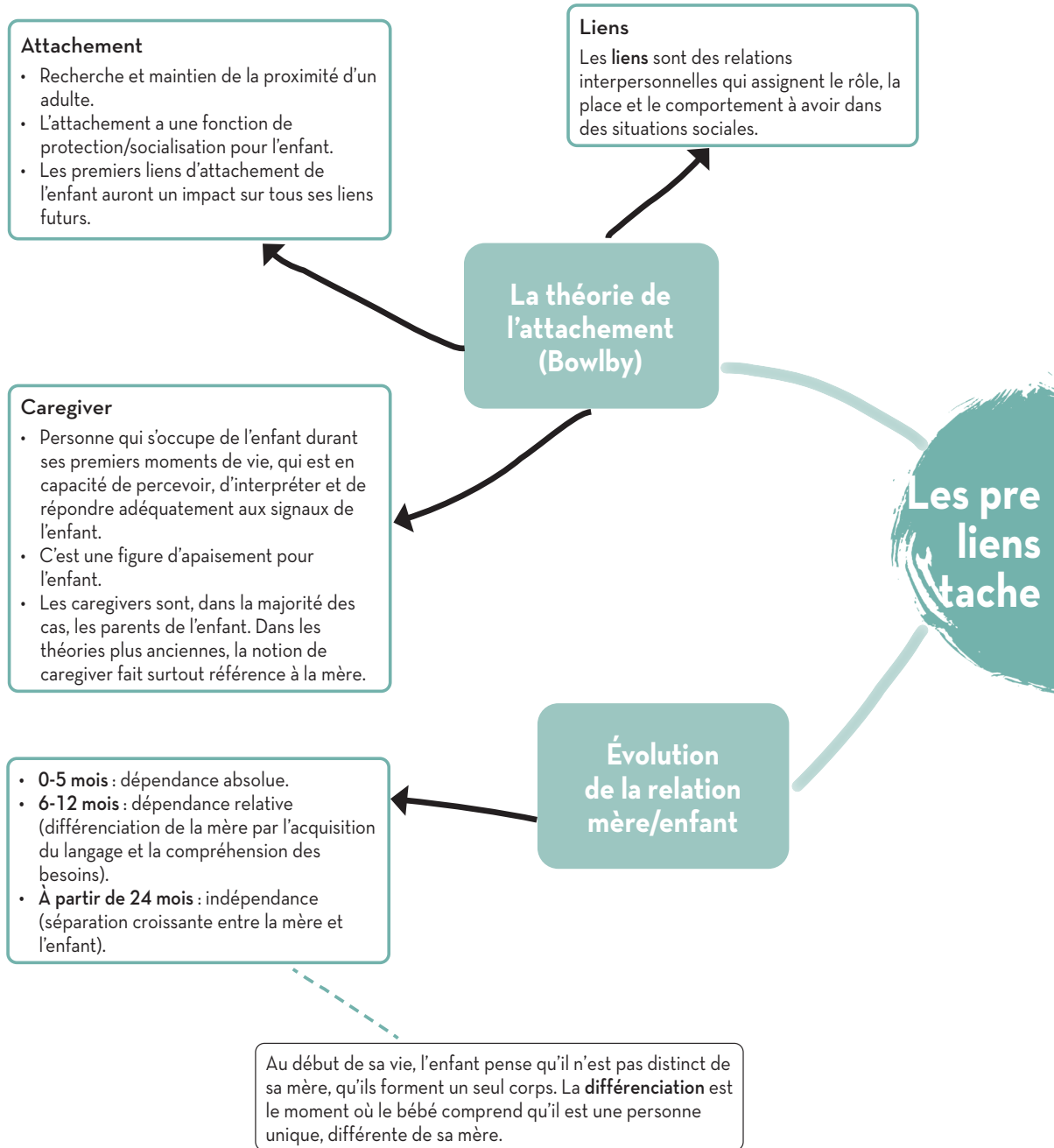
### Mes conseils perso

Pour comprendre ce chapitre, pars de tes propres expériences.  
 Repense à une émotion que tu as ressentie et essaie de déterminer sa construction, ses fonctions, ses déclencheurs, si c'est une émotion de base ou secondaire et quel besoin elle vient interroger.



## Partie 2 - Psychologie clinique

# Les premiers liens d'attachement



# miers d'at- ment

L'interprétation du langage des enfants par les adultes = fonction de symbolisation = fonction alpha.

Le cercle de communication

Winnicott

« Un bébé n'existe pas seul. »  
Il est impossible de considérer un enfant indépendamment de ses caregivers et du soin qu'ils lui apportent.

## Préoccupation maternelle primaire

- Augmentation de la sensibilité de la mère aux états internes/signaux du bébé (par rapport à sa sensibilité avant sa grossesse).
- Capacité à prodiguer des soins corporels/psychiques au bébé.

## La théorie de la mère « suffisamment bonne »

- Pour le bon développement de l'enfant, une mère doit lui apporter des réponses suffisamment bonnes ; ni trop de réponses, ni trop peu.
- Elle doit servir de « para-excitateur » en protégeant l'enfant des sources d'excitation extérieures (trop de lumière, sons trop forts...) et intérieures (quand le bébé a faim, qu'il est fatigué...).

1. L'enfant transmet un message verbal ou non verbal à l'adulte, comportant un élément qu'il ne peut pas encore assimiler. Par exemple, l'enfant pleure : il a faim, il a mal au ventre, mais il n'a pas encore fait le lien entre les deux.
2. L'adulte interprète le message de l'enfant en fonction de son propre état interne.  
Par exemple, s'il est disponible pour l'enfant, il interprètera ses pleurs comme un signe de faim. S'il n'est pas disponible, il se sentira agacé/ne comprendra pas le besoin du bébé.
3. L'adulte répond au message de l'enfant, après lui avoir donné du sens. « Tu as mal au ventre ? C'est normal, c'est l'heure de manger ! Je vais préparer ton biberon. »  
À force de répétition, l'enfant acquiert le sens des choses du quotidien.

## 3 fonctions maternelles primaires

1. **Le holding (portage)** : manière dont la mère porte son bébé, le soutient physiquement et affectivement.
2. **Le handling (maniement)** : manière dont la mère manipule son bébé, respecte son monde et lui permet de se sentir comme une personne.
3. **L'object-presenting** : présentation des objets/autres personnes au bébé, fondement de la relation aux objets et au monde.

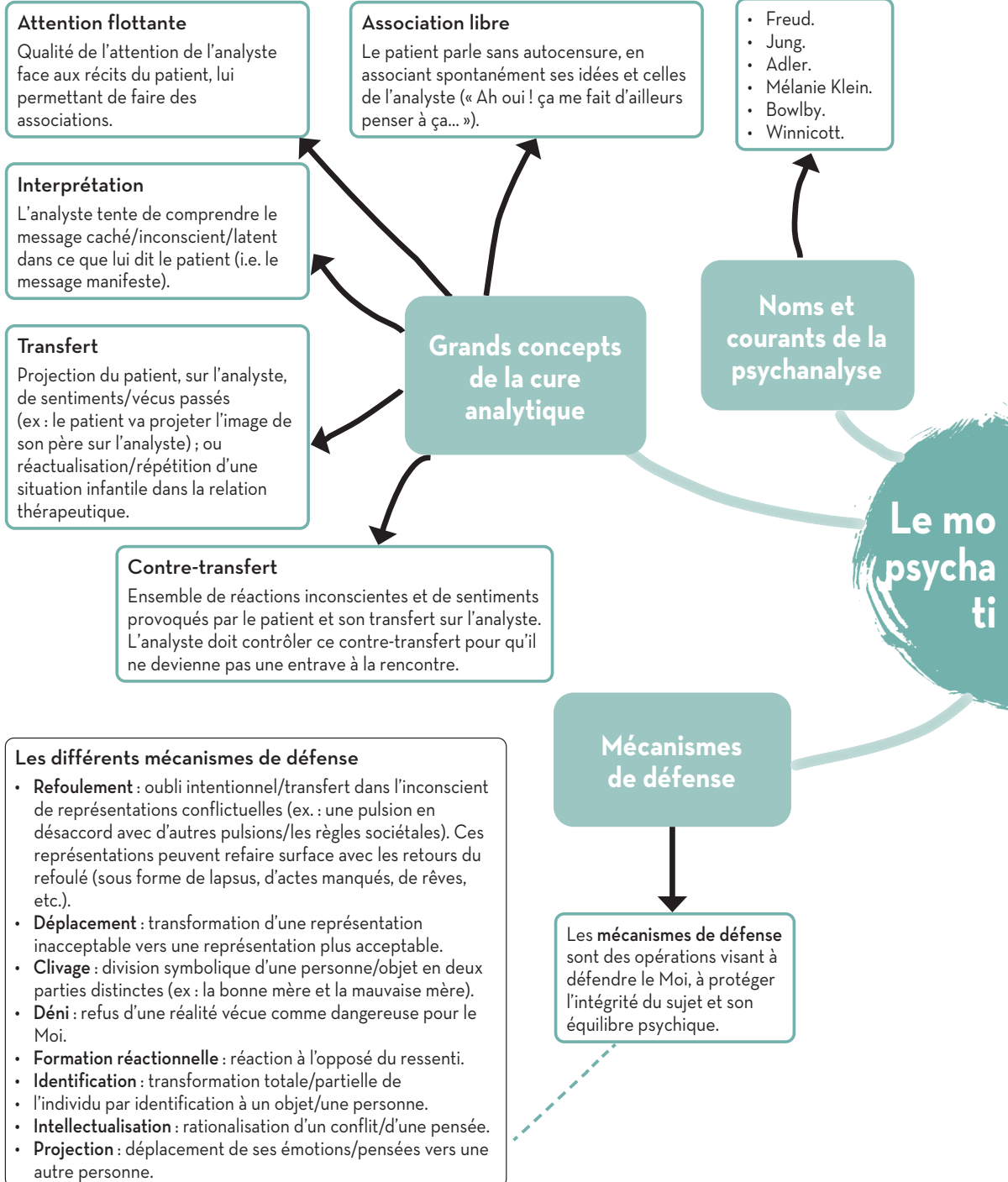
## Mes conseils perso

Les écrits de Winnicott et de Bowlby t'aideront à comprendre ces notions, n'hésite pas à t'en inspirer !



## Partie 2 - Psychologie clinique

# Le modèle psychanalytique



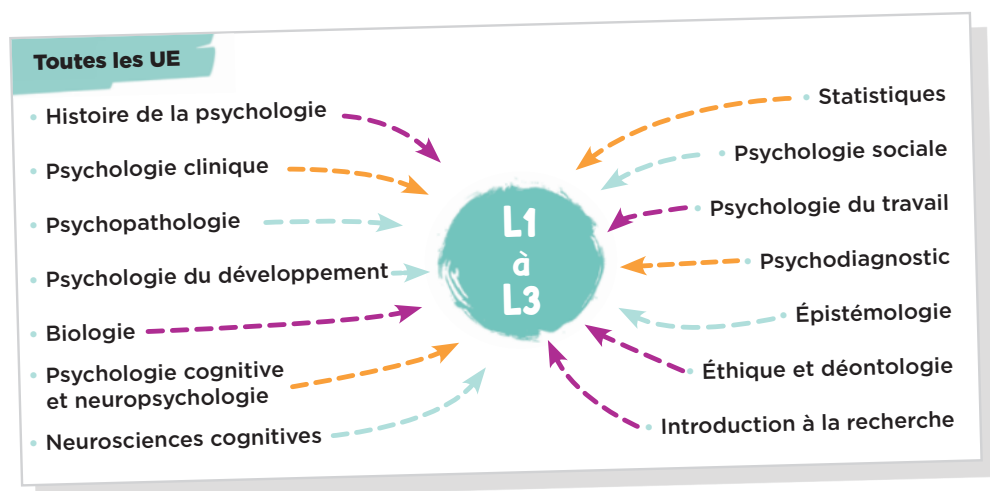


## @psychostudygram\_ vous accompagne depuis l'entrée à la fac jusqu'à la fin de la licence !

Après avoir obtenu haut la main sa licence et intégré le master de ses rêves, Judith vous fait profiter de son expérience et vous livre tout le cours, de la L1 à la L3, organisé en 110 cartes mentales pour :

- **faciliter vos révisions** et **gagner du temps** (ou vous aider à ne pas galérer si vous avez manqué un cours...),
- vous aider à **vous repérer facilement parmi les UE** et les innombrables concepts que vous rencontrerez pendant vos études.

Vous trouverez également **des conseils perso pour ne pas passer à côté de l'essentiel** et mieux mémoriser vos cours !



Judith Durieux est étudiante en master de psychologie clinique à Mons.

Elle anime le compte  
[@psychostudygram\\_](https://www.instagram.com/psychostudygram_)

16,90 €

ISBN : 978-2-8073-6199-7



9 782807 361997

deboeck  
SUPÉRIEUR B

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)