

LEE-ANN D'ALEXANDRY



49 HISTOIRES

POUR

TOUT SAVOIR

(OU PRESQUE) SUR LA

PSYCHO
LOGIE



**Psychologie criminelle,
taches d'encre
et contes de fées**

DBS



LEE-ANN D'ALEXANDRY

49 HISTOIRES
POUR
TOUT SAVOIR
(OU PRESQUE) SUR LA
PSYCHO-
LOGIE

DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés
dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

Couverture et maquette intérieure : Primo&Primo
Mise en page : PCA
Illustrations : Adobe Stock

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

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.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont inaccessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de l'éditeur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/146 ISBN : 978-2-8073-7136-1

SOMMAIRE



	Introduction	7
1	NAISSANCE DE LA PSYCHOLOGIE : COMPRENDRE L'ESPRIT	
	✂ 1 : William James, un savant sans frontières	9
	✂ 2 : Sigmund Freud, voyage au cœur de l'inconscient	13
	✂ 3 : Carl Gustav Jung, les archétypes	17
	✂ 4 : Lacan, Miroir! Oh, mon beau miroir!	21
	✂ 5 : Sándor Ferenczi, identification à l'agresseur	25
2	COMMENT FONCTIONNE NOTRE CERVEAU (PENSÉE, MÉMOIRE, BIAIS)	
	✂ 6 : Kahneman et Tversky, biais cognitifs et économie comportementale	29
	✂ 7 : Leon Festinger, la dissonance cognitive	33
	✂ 8 : Elizabeth Loftus, la mémoire et les faux souvenirs	37
	✂ 9 : Julian Rotter, lieu de contrôle	41
	✂ 10 : David Weschsler, l'intelligence, ça se mesure	45
	✂ 11 : Hermann Rorschach, les taches d'encre	49
3	COMMENT NOUS APPRENNONS (COMPORTEMENT ET DÉVELOPPEMENT)	
	✂ 12 : Ivan Pavlov... et ses chiens	53
	✂ 13 : Burrhus Frederic Skinner... et ses rats	57
	✂ 14 : Jean Piaget, les stades du développement infantile	61
	✂ 15 : Maria Montessori, l'éducation au rythme de l'enfant	65
	✂ 16 : Françoise Dolto, l'enfant n'est pas un demi-être	69
	✂ 17 : John Bowlby, et l'attachement dans tout ça ?	73
	✂ 18 : Melanie Klein, la psychanalyse des enfants	77
	✂ 19 : Donald Winnicott, le Squisggle Game	81

4 L'INFLUENCE DES AUTRES (PSYCHOLOGIE SOCIALE)

✦ 20 : Gustave Le Bon, la psychologie des masses	85
✦ 21 : Solomon Asch, nous sommes tous conformistes	89
✦ 22 : Stanley Milgram, l'effet blouse blanche	93
✦ 23 : Philip Zimbardo, l'effet Lucifer	97
✦ 24 : John Darley et Bibb Latané, l'effet spectateur	101
✦ 25 : Gordon Allport, le contact intergroupes	105
✦ 26 : Daniel Batson, l'expert de l'altruisme et de l'empathie	109
✦ 27 : Joules et Beauvois, la théorie de l'engagement	113
✦ 28 : Albert Mehrabian, la règle du 7-38-55 %	117

5 COMPRENDRE ET SOIGNER : LES GRANDES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES

✦ 29 : Carl Rogers, une écoute plus qu'active	121
✦ 30 : Fritz Perls, le père de la Gestalt	125
✦ 31 : Aaron Beck et Albert Ellis, des solutions brèves avec la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)	129
✦ 32 : Francine Shapiro, les mouvements oculaires et le syndrome post-traumatique	133
✦ 33 : Milton Erickson, le père de la manipulation	137
✦ 34 : Richard Bandler et John Grinder, les pères de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL)	141
✦ 35 : Marshall Rosenberg, la communication non violente (CNV)	145
✦ 36 : Margaret Naumburg, se soigner avec l'art	149

6 FAMILLE, SOCIÉTÉ ET SYSTÈMES

✦ 37 : Gregory Bateson, penser l'esprit comme un système vivant	153
✦ 38 : Salvador Minuchin, la structure familiale	157
✦ 39 : Jay Haley, pionnier de la thérapie familiale	161
✦ 40 : Virginia Satir, l'estime de soi	165
✦ 41 : Michael White et David Epston, la thérapie narrative	169
✦ 42 : Bert Hellinger, les constellations familiales	173
✦ 43 : Margaret Singer, l'emprise mentale	177

7 OUVERTURES INATTENDUES DE LA PSYCHOLOGIE

✂ 44 : Michel Foucault, la biopolitique.	181
✂ 45 : Harold Lasswell, une ouverture sur la psychologie politique.	185
✂ 46 : James Brussel, le profiler	189
✂ 47 : Yves Enrègle, la théorie du village gaulois.	193
✂ 48 : John Cunningham Lilly, dauphins et privation sensorielle	197
✂ 49 : Bruno Bettelheim, psychanalyse des contes de fées	201
 Conclusion	 205
Bibliographie	206

INTRODUCTION



La psychologie est une discipline à la fois familière et mystérieuse. Nous utilisons souvent des mots issus de son vocabulaire – inconscient, mémoire, biais, personnalité, traumatisme – sans toujours savoir d'où viennent ces idées ni comment elles ont été construites.

Derrière ces notions se cachent des femmes et des hommes, des expériences parfois étonnantes, des intuitions brillantes, des débats passionnés et même quelques controverses. La psychologie ne s'est pas construite en un jour : elle s'est développée peu à peu, au fil de découvertes, de remises en question et de regards nouveaux portés sur l'être humain.

Ce livre propose d'entrer dans cet univers à travers une série de petites histoires. Chacune met en lumière un chercheur, une chercheuse, une expérience marquante ou une idée qui a contribué à façonner notre manière de comprendre l'esprit humain et les comportements.

Vous croiserez ainsi des scientifiques célèbres, comme Freud, Pavlov ou Kahneman, mais aussi d'autres figures parfois moins connues qui ont pourtant laissé une empreinte durable dans la discipline. Certaines histoires sont devenues des classiques de la psychologie. D'autres sont plus surprenantes et montrent à quel point cette science peut emprunter des chemins inattendus.

Ces récits n'ont pas la prétention d'être exhaustifs. La psychologie est un domaine immense, traversé par de nombreuses approches et traditions. Il a donc fallu choisir, sélectionner, renoncer parfois. L'objectif n'est pas de tout dire, mais d'ouvrir des portes, de susciter la curiosité et de donner envie d'aller plus loin.

Quarante-neuf histoires composent ce parcours. Quarante-neuf rencontres avec des idées, des expériences et des personnages qui ont, chacun à leur manière, contribué à éclairer un peu mieux ce que signifie être humain.

Je tiens également à remercier chaleureusement mon éditrice, Marie-Amélie Englebienne, pour sa confiance et pour m'avoir donné l'opportunité d'écrire ce livre.

Bonne lecture !

1



WILLIAM JAMES, UN SAVANT SANS FRONTIÈRES

— 1842-1910 —

Au XIX^e siècle, alors que la science progresse à grande vitesse et que beaucoup pensent pouvoir expliquer le monde sans référence à l'âme, un Américain au parcours tourmenté propose une autre voie. William James n'est pas seulement un universitaire : c'est un homme qui a douté, cherché, traversé des crises personnelles avant de trouver sa propre orientation. Né à New York en 1842 dans

une famille intellectuelle brillante – son frère deviendra le romancier Henry James – il hésite longtemps entre la peinture, la médecine et la philosophie. Cette hésitation n'est pas un détail biographique : elle nourrit sa réflexion future sur la décision, la volonté et le pouvoir des croyances dans une existence humaine.

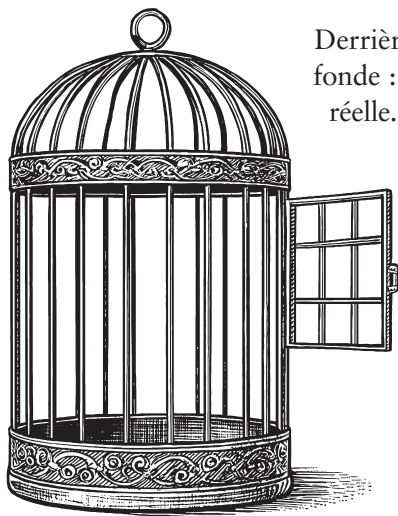
Une nouvelle psychologie centrée sur l'expérience vécue

Lorsqu'il publie en 1890 *The Principles of Psychology*, il pose les bases de la psychologie scientifique américaine. Mais sa manière de penser tranche déjà avec une approche purement mécanique. Pour lui, la conscience n'est pas une suite d'éléments isolés : elle est un flux continu, un courant vivant. Il insiste aussi sur le rôle immense de l'habitude, qui façonne nos comportements et stabilise nos sociétés. L'être humain n'est pas un simple cerveau à analyser. Il est un organisme vivant, engagé dans le monde, traversé d'émotions, de choix et d'efforts.

Cette attention à la vie concrète conduit James vers le pragmatisme, dont il devient l'une des grandes figures. Dans *Le Pragmatisme*, il défend une idée simple et radicale : la valeur d'une pensée se mesure à ses conséquences pratiques. Une idée est vraie si elle « fonctionne », si elle s'intègre dans notre expérience et nous aide à nous orienter. La vérité n'est pas une abstraction figée : elle se vérifie dans l'action. Cette conception ne signifie pas que tout se vaut, mais que la pensée doit rester reliée à la vie réelle. Une théorie qui ne change rien à l'existence humaine reste incomplète.

Le pragmatisme : quand la vérité devient une expérience

C'est sur le terrain de la croyance religieuse que cette approche devient la plus audacieuse. À une époque marquée par le positivisme, James refuse d'opposer brutalement science et foi. Dans *La Volonté de croire*, il soutient que certaines décisions existentielles ne peuvent pas attendre une preuve définitive. Dans des situations décisives, croire peut ouvrir des possibilités nouvelles. Nos convictions influencent notre manière d'agir, et donc le monde que nous contribuons à construire. Cette réflexion se prolonge dans *Les formes multiples de l'expérience religieuse*, où il analyse les expériences spirituelles à partir de leurs effets concrets : transformation morale, énergie renouvelée, paix intérieure. Il ne cherche pas à démontrer scientifiquement l'existence de Dieu, mais à comprendre ce que la foi fait aux individus. Pour lui, les sciences décrivent ce qui est ; elles ne suffisent pas à dire ce qui donne sens et orientation à une vie.



Derrière ces travaux se dessine une conviction profonde : l'être humain dispose d'une marge de liberté réelle. L'indécision chronique rend malheureux ; l'action ne garantit pas le bonheur, mais il n'y a pas de bonheur sans action. James insiste sur notre capacité à orienter nos pensées, à cultiver des habitudes fécondes, à choisir une attitude face aux événements. Sa philosophie est exigeante : elle ne promet pas un monde parfait, mais elle affirme que nos croyances, loin d'être de simples illusions, participent à la construction de notre réalité vécue.

Quand William James meurt en 1910, il laisse derrière lui une œuvre qui dépasse les frontières disciplinaires. Psychologie, philosophie, réflexion sur la

religion : tout converge vers une même idée. Penser n'est pas se retirer du monde, c'est apprendre à y vivre avec plus de lucidité et de responsabilité. Plus d'un siècle plus tard, son message reste actuel : nos idées ont des conséquences, et c'est à nous d'en faire quelque chose.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les paroles de William James sont chargées en signification, en voici quelques extraits qui peuvent vous donner matière à réflexion :

- « La plus grande découverte de notre génération a été de s'apercevoir qu'un homme peut changer sa vie en modifiant sa façon de penser. »
– *Précis de psychologie*, 1890
- « L'action n'apporte pas toujours le bonheur, mais il n'y a pas de bonheur sans action. » – *Le pragmatisme*, 1907
- « La vérité vit à crédit. Nos pensées et nos croyances passent comme monnaie ayant cours tant que rien ne les fait refuser. » – *La volonté de croire*, 1897
- « Si vous voulez une qualité, agissez comme si vous la possédiez déjà. »
– *Précis de psychologie*, 1890
- « Le sentiment d'une communion avec une puissance supérieure n'est pas une simple apparence, mais la vérité même. » – *Les Formes multiples de l'expérience religieuse*, 1902



2



SIGMUND FREUD, VOYAGE AU CŒUR DE L'INCONSCIENT

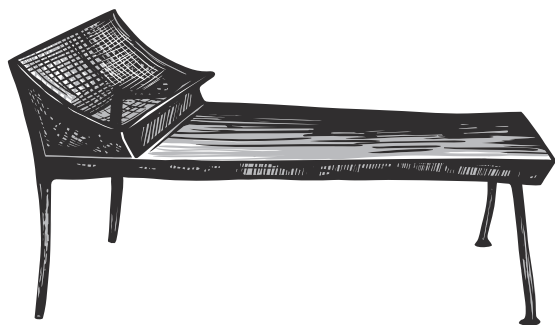
— 1856-1939 —



La découverte d'un territoire caché : l'inconscient



À Vienne, en 1856, naît un garçon qui allait bouleverser la compréhension de l'esprit humain : Sigmund Freud. Fils d'un modeste commerçant, il grandit dans un monde en pleine mutation scientifique et culturelle. Dès ses études de médecine, Freud se passionne pour le fonctionnement du cerveau et la psychophysiologie, mais ce qui allait le distinguer, c'est



sa curiosité pour ce qui échappe à la conscience.

Médecin et chercheur, Freud devient rapidement un pionnier dans l'étude des maladies nerveuses. Il expérimente la technique de l'hyp-

nose, mais ses découvertes majeures émergent lorsqu'il se tourne vers l'analyse des rêves et des névroses. Freud propose que l'esprit humain ne se limite pas à ce que nous percevons consciemment : il existe un immense territoire invisible, structuré, qu'il nomme l'inconscient. Selon lui, c'est là que se cachent nos désirs refoulés, nos peurs profondes et nos souvenirs oubliés, influençant nos pensées et comportements sans que nous en ayons conscience.

Pour rendre compte de cette dynamique complexe, Freud élabore plusieurs modèles théoriques. Parmi les plus célèbres, le modèle topographique divise l'esprit en trois zones : le conscient, le préconscient et l'inconscient. Mais Freud va plus loin avec le modèle structural, articulé autour du Ça, du Moi et du Surmoi. Le Ça représente nos pulsions instinctives et nos désirs primitifs, le Surmoi l'ensemble des règles, interdits et valeurs inculqués par la société, et le Moi fait office de médiateur, tentant d'équilibrer ces forces conflictuelles.



Rêves, désirs refoulés et conflits psychiques



Freud ne se contente pas de décrire ces mécanismes. Il développe des techniques pour explorer l'inconscient, comme l'association libre, où le patient exprime sans filtre ce qui lui vient à l'esprit, et l'analyse des rêves, qu'il considère comme la « voie royale » vers l'inconscient. Chaque rêve, chaque lapsus, chaque symptôme névrotique devient

pour lui un indice précieux, révélant les conflits intérieurs et les désirs enfouis.

Parmi ses théories marquantes, Freud s'intéresse aussi au développement psychosexuel, suggérant que la personnalité se forme au cours de stades précis, où les expériences de l'enfance ont un impact durable. Il explore des concepts audacieux comme le complexe d'Œdipe, illustrant comment les désirs et conflits familiaux peuvent façonner l'inconscient et influencer la vie adulte.

Freud est aujourd'hui considéré comme un monument de la psychanalyse. Outre l'inconscient, il a introduit des outils et concepts qui restent fondamentaux : l'étude des rêves, la notion de refoulement, l'importance des traumatismes infantiles, et même l'analyse du langage et des lapsus. Son travail a ouvert la voie à la compréhension des troubles psychiques et a inspiré des générations de psychiatres, psychologues et penseurs.

Contraint de quitter Vienne en 1938 après l'annexion de l'Autriche par l'Allemagne nazie, Sigmund Freud s'exile à Londres avec sa famille. Atteint depuis des années d'un cancer de la mâchoire particulièrement douloureux, il subit de nombreuses opérations et vit ses derniers mois affaibli, mais intellectuellement actif. Le 23 septembre 1939, quelques semaines après le début de la Seconde Guerre mondiale, il meurt à Londres. À sa demande, et avec l'accord de sa fille Anna, son médecin lui administre une dose de morphine destinée à abrégier ses souffrances. Sa mort marque la fin d'une vie consacrée à l'exploration des profondeurs de l'esprit humain, mais son œuvre, elle, continue d'influencer durablement la psychologie et la culture contemporaine.

LE SAVIEZ-VOUS?

Un film est sorti en France en juin 2025, *Freud, la dernière confession* (titre original *Freud's Last Session*). Il met en scène les derniers jours de Sigmund Freud à Londres, affaibli par la maladie et confronté à la montée du nazisme. Le film imagine une rencontre fictive entre Freud et l'écrivain chrétien C. S. Lewis, autour d'un débat intense sur l'existence de Dieu, la foi et la nature humaine.

Plus qu'un biopic classique, le film propose un face-à-face intellectuel centré sur les idées et offre un portrait intime du père de la psychanalyse.





CARL GUSTAV JUNG, LES ARCHÉTYPES

— 1875-1961 —

Quand les rêves deviennent une porte vers l'inconscient

Si vous pensiez être complètement déconnecté pendant votre sommeil, Jung (1875-1961) soulignerait que c'est un moment où l'activité psychique se déploie librement et où surgissent des images riches de sens. Un autre monde s'ouvre alors : celui des rêves, peuplés de symboles qui appellent une interprétation. Pour Jung, ces symboles, qu'il nomme « archétypes », ne proviennent pas seulement de l'histoire personnelle, mais aussi d'un réservoir commun à l'humanité qu'il appelle « l'inconscient collectif ».



Mais avant d'aller plus loin, prenons un instant pour voir d'où lui vient une telle sensibilité aux profondeurs de l'âme : elle s'enracine dans son enfance, dans sa famille et dans l'atmosphère un peu marginale dans laquelle il a grandi en Suisse...

Issu d'une lignée de pasteurs et de médecins, il appartenait à une famille qui s'adonnait régulièrement au spiritisme. Pour l'anecdote : son grand-père réservait même une chaise vide à l'esprit de sa femme défunte, censée lui rendre visite chaque semaine. Ainsi, le jeune Jung a grandi dans une ambiance fortement marquée par l'ésotérisme. Il n'est donc guère surprenant que sa thèse de doctorat en médecine ait porté sur la psychologie des phénomènes occultes.

Il poursuit ses études en psychiatrie et rencontre de grands noms de la psychiatrie en Europe tels que Pierre Janet, Eugen Bleuer... et Freud, de dix-neuf ans son aîné, dont il deviendra en quelque sorte l'héritier intellectuel en s'inscrivant, jusqu'à un certain point, dans la lignée de son travail. En 1900, Freud publie *L'Interprétation du rêve*, et son œuvre aura un grand impact sur Jung.

Les archétypes : ces symboles universels qui habiteraient l'humanité

Tandis qu'ils partagent l'idée que la guérison dans la cure analytique passe par l'accès à l'inconscient et que le rêve est une clé d'entrée vers les couches secrètes de l'esprit, Jung se distingue de son aîné en portant une attention particulière aux archétypes. Mais, concrètement, que sont-ils ?

Jung explique que les archétypes sont des schémas psychiques innés, des symboles partagés inconsciemment par tous les êtres humains – d'où la notion d'inconscient collectif, situé au-delà de l'inconscient

individuel – et que l’on retrouve non seulement dans les rêves, mais aussi dans les mythes, les récits symboliques de toutes les cultures et les comportements humains.

Pour lui, ces archétypes structurent la psyché et guident chacun sur le chemin de l’individuation : ils fonctionnent un peu comme un rite initiatique à décoder, mais avec une portée à la fois personnelle et universelle. En d’autres termes, Jung a posé les bases de ce que nous appelons aujourd’hui le développement personnel.

Des exemples d’archétypes ? Jung n’a pas défini de liste exacte, mais il existe des archétypes principaux :

1. Le Soi : il représente la totalité psychique, l’unité profonde qui englobe la conscience et l’inconscient. Il est aussi le but du processus d’individuation : devenir soi-même. Il se manifeste sous des symboles tels que les mandalas, pierres, cercles, figures divines unifiées...
2. L’Ombre : c’est la partie de nous que nous ne voulons pas voir : émotions refoulées, pulsions, traits jugés « négatifs », potentiels non reconnus. Elle apparaît souvent dans les rêves sous des figures menaçantes, obscures, animales ou agressives.
3. La Persona : il s’agit de la « façade » sociale. C’est le masque que l’on présente au monde : rôle professionnel, identité sociale, manière d’être en société. Dans les rêves, elle peut apparaître sous la forme de vêtements, uniformes, masques ou rôles.

... Et ainsi de suite.

La théorie de Jung n’a pas été validée scientifiquement et a même fait l’objet de nombreuses critiques. L’anthropologue Jean-Loïc Le Quellec, par exemple, a tenté de repérer les mêmes symboles d’une civilisation à l’autre : son enquête n’a pas été concluante, aucun archétype jungien ne se retrouvant partout ni à toutes les époques.

Cela dit, la pensée jungienne a eu le mérite de redonner une place essentielle aux rêves dans l’exploration de l’inconscient et dans la connaissance de soi.



La psychologie et l'usage qu'on en fait sont partout : dans les magazines, les films, les publicités, l'entreprise, et bien sûr en politique. Mais que connaissons-nous vraiment de cette discipline ? Qui sont ses grands théoriciens ? Comment fonctionne le test des taches d'encre de Rorschach ? Qu'est-ce que l'hypnose thérapeutique ?

De l'exploration de l'inconscient de Freud à la mesure de l'intelligence de Weschler, en passant par les chiens de Pavlov et les profilers de James Brussel, l'autrice nous plonge dans l'histoire de la psychologie et de la psychanalyse à travers 49 faits et anecdotes, connus ou moins connus, pour nous faire découvrir et comprendre les multiples facettes de cette discipline et de son utilisation.

**Un livre qui invite à explorer l'être humain
dans toute sa complexité.**

Lee-Ann d'Alexandry est psychologue clinicienne et diplômée de Sciences Po. Elle s'intéresse particulièrement à la manipulation des masses et à l'emprise sur les personnes, au croisement de la psychologie, de la sociologie et de la politique.

17,90 €

ISBN : 978-2-8073-7136-1

