

KAREN HUFFMAN, KATHERINE DOWDELL, CATHERINE A. SANDERSON

2^e ÉDITION

Introduction à la psychologie

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

Adaptation au contexte européen : Aurore Boulard,
Martin Desseilles, André Ferrara, Hélène Givron
et Moïra Mikolajczak

- ▶ Traduction et adaptation de la 12^e édition américaine
- ▶ Accès au livre numérique
- ▶ Activités interactives
- ▶ Des outils pour se tester et réviser

Ouvertures
psychologiques

deboeck B
SUPÉRIEUR



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

Compléments en ligne

Les compléments en ligne¹ d'*Introduction à la psychologie*, 2^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 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.

- Un outil de travail via des QR-codes en fin d'ouvrage
 - des cartes mentales
 - des résumés en un clin d'œil
 - un glossaire

1. L'accès aux compléments numériques est soumis à l'acceptation des conditions générales et l'acheteur est informé que cet accès est lié à la durée de vie de l'édition et est susceptible de s'arrêter à tout moment.

Pour les enseignants, l'accès numérique inclut :

- Un outil informatif
 - le livre numérique
 - les médiagraphies
- des supports pédagogiques pour vous aider à préparer vos cours, dont vous trouverez la procédure en fin d'ouvrage :
 - des activités interactives que vous pouvez partager avec vos étudiants.
 - des activités d'application et corrigés
 - une banque de questions
 - les tableaux et figures du manuel
 - une présentation PowerPoint

Vous êtes enseignant ?

Demandez votre code d'accès via l'adresse
caroline@deboecksuperieur.com

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

www.deboecksuperieur.com

INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE

COLLECTION OUVERTURES PSYCHOLOGIQUES

Des manuels de qualité (originaux en langue française et traductions des plus grands ouvrages anglo-saxons), régulièrement mis à jour avec les données le plus récentes, qui privilégient une organisation pédagogique progressive et offrent à l'étudiant de nombreux outils d'apprentissage.

INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE

2^e édition

KAREN HUFFMAN

KATHERINE DOWDELL

CATHERINE A. SANDERSON

Adaptation

Alain Huot

Luce Marinier

Martin Benny

Sébastien Bureau

Adaptation au contexte européen

Aurore Boulard

Martin Desseilles

André Ferrara

Hélène Givron

Moira Mikolajczak

**Conception et rédaction
des outils pédagogiques en ligne**

Alain Huot

Luce Marinier

Catherine Ouellette

Ouvrage original :

***Psychology in Action*, 12^e édition**

de Karen Huffman, Katherine Dowdell et Catherine A. Sanderson

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

All rights reserved.

Version canadienne :

***Psychologie en direct*, 5^e édition**

© 2019 Groupe Modulo (ISBN 978-2-89732-996-9)

Adapté avec la permission du Groupe Modulo. Tous droits réservés.

All rights reserved. This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Équipe de production

Conception éditoriale : France Vandal

Édition : Maxime Forcier et Julie Pinson

Coordination : Julie Pinson

Révision linguistique : Mireille Léger-Rousseau

Correction d'épreuves : Catherine Baron

Conception graphique et infographie : Pige communication

Conception de la couverture : Eykel design

Impression : TC Imprimeries Transcontinental

Les éditions De Boeck Supérieur ont fait le nécessaire pour contacter l'ensemble des ayants-droits des illustrations reproduites dans l'ouvrage. Si l'un d'eux avait échappé à notre vigilance, qu'il voit ici une invitation à nous contacter.

© De Boeck Supérieur s.a., 2020
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

2^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 : octobre 2020

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2020/13647/141

ISSN : 2030-420X
ISBN : 978-2-8073-0049-1

AVANT-PROPOS

Refondue entièrement par une équipe chevronnée d'adaptateurs québécois et adaptée au contexte européen par une équipe tout aussi référente, cette cinquième édition en français est une adaptation de la douzième édition du célèbre *Psychology in Action* de Karen Huffman, Katherine Dowdell et Catherine A. Sanderson. Cette nouvelle mouture rend compte des percées scientifiques récentes qui renouvellent la psychologie, notamment les découvertes des neurosciences.

Cet ouvrage propose les outils nécessaires pour appliquer les concepts de cette science à la réalité quotidienne. Les autoévaluations, les cartes mentales à compléter et les résumés complets favorisent un apprentissage actif, une consolidation de la pensée critique et la réussite scolaire.

Une structure mieux adaptée à l'enseignement

Dans cette nouvelle édition, la matière s'organise en 10 chapitres. Le premier chapitre définit la psychologie et ses méthodes de recherche, et pour faciliter l'enseignement, les notions portant sur la personnalité sont désormais présentées au fil des diverses approches théoriques. Le chapitre 2 porte sur les fondements biologiques du comportement et des processus mentaux. Le chapitre 3 explique comment le système nerveux produit les sensations et comment le cerveau construit les perceptions. Le chapitre 4 expose comment la conscience peut être altérée de façon involontaire par le sommeil et les rêves et de façon volontaire par la consommation de psychotropes, la méditation et l'hypnose. Le chapitre 5 explique les mécanismes de l'apprentissage. Le chapitre 6 présente le fonctionnement de la mémoire. Le chapitre 7 explique les théories de l'intelligence, la pensée et les fonctions exécutives. Le chapitre 8, qui porte sur la motivation et les émotions, propose notamment des moyens pour améliorer ses compétences émotionnelles. Le chapitre 9 présente des moyens pratiques pour gérer le stress, comme l'approche basée sur la pleine conscience. Enfin, le chapitre 10 décrit certains troubles mentaux et des types de psychothérapie, dont les thérapies systémiques interactionnelles.

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 quatrième édition et pour leurs judicieux commentaires, nous tenons à remercier :

- Alexandre Bouchard-Boivin (Cégep d'Alma) ;
- Nathalie Fréchette (Cégep Édouard-Montpetit) ;
- Pierre-Luc Gilbert-Tremblay (Collège Brébeuf) ;
- Kareen Langevin (Cégep d'Alma) ;
- Carmen Lemelin (Cégep de Drummondville) ;
- Christine Nadeau (Campus Notre-Dame-de-Foy) ;
- Frédéric Savard (Collège André-Grasset).

Nous tenons aussi à remercier les consultants pour leur judicieuses observations et suggestions pour l'ensemble des chapitres :

- Josée L'Italien (Collège de Valleyfield)
- Valérie Noël (Cégep régional de Lanaudière à Terrebonne)
- Marianne Thibault (étudiante)

Merci à l'équipe de réalisation pour sa patience et son énergie. France Vandal (éditrice conceptrice), Maxime Forcier (éditeur), Julie Pinson (chargée de projet), Mireille Léger-Rousseau (réviseresse 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 ses étudiants pour leur curiosité et leur ouverture. Sur le plan personnel, merci à Isabelle, Gabriel, Jérôme, Céline et Diane qui, de différentes manières, contribuent à rendre ma vie meilleure !

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

AUTRICES ET ADAPTATEURS

LES AUTRICES

Karen Huffman

Karen 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 en tant que conseillère pédagogique en psychologie et que 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 depuis 2001 au Collège Lionel-Groulx. Il a également enseigné au Collège de Rosemont en 2000 et aux adultes au Collège de Maisonneuve de 2001 à 2010. 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 offre aussi de la formation en santé psychologique et en 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 maître de conférences à l'Université de Liège. Ses activités cliniques et de recherche se concentrent essentiellement sur le développement de l'enfant et de l'adolescent. 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 docteur en Médecine, psychiatre et psychothérapeute et est chercheur à l'Université de Liège. Il étudie la régulation des émotions en utilisant l'imagerie cérébrale chez des sujets sains et souffrant de troubles psychiatriques.

André Ferrara

André Ferrara est docteur en sciences psychologiques et chargé de cours à l'Université de Liège. 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 et finalise une thèse de doctorat portant sur l'apprentissage de la communication médecin-patient. En parallèle, elle encadre des travaux pratiques sur la communication professionnelle en santé à l'Université de Namur et mène des recherches sur l'empathie et le bien-être des étudiants en médecine.

Moïra Mikolajczak

Moïra Mikolajczak enseigne la psychologie générale, la psychologie des émotions et la psychologie de la santé à l'Université catholique de Louvain. Elle combine ses recherches sur les liens entre régulation des émotions et santé avec la mise au point et la validation de formations à la gestion du stress et des émotions.

CARACTÉRISTIQUES DU MANUEL

CHAPITRE **4**



LES ÉTATS DE CONSCIENCE

OBJECTIFS
Au fil de votre lecture, gardez à l'esprit les questions suivantes et tentez d'y répondre avec vos propres mots.

- Qu'est-ce que la conscience ? Quels sont les niveaux de conscience ?
- Qu'est-ce que le rythme circadien ?
- Quels sont les stades du sommeil et leurs fonctions ? Comment la réve s'explique-t-il ?
- Quels sont les principaux troubles du sommeil ?
- Quels sont les effets des principales catégories de substances psychotropes sur la conscience ?
- Qu'est-ce qui distingue l'usage récréatif, l'abus et la dépendance ?
- Quels sont les effets et les applications de la méditation et de l'hypnose ?

PLAN DU CHAPITRE

4.1 Qu'est-ce que la conscience ?	93
4.1.1 Une définition de la conscience	93
4.1.2 Le continuum de la conscience	93
4.2 Le sommeil et les rêves	96
4.2.1 Le rythme circadien et l'horloge biologique	96
4.2.2 Les stades du sommeil	99
4.2.3 Les fonctions du sommeil	101
4.2.4 Les rêves	103
4.2.5 Les catégories de troubles du sommeil : parasomnies et dyssomnies	105
4.3 Les psychotropes	110
4.3.1 Les types de consommation de psychotropes	110
4.3.2 Les catégories de psychotropes	112
4.4 La méditation et l'hypnose	119
4.4.1 La méditation	119
4.4.2 L'hypnose	119

MYTHE OU RÉALITÉ

Dites si chacun des énoncés suivants relève du mythe ou de la réalité. Vérifiez vos réponses en repérant les numéros correspondants dans les marges du chapitre.

1. On peut percevoir sans apercevoir.	6. On peut devenir dépendant d'Internet.
2. Un facteur biologique explique pourquoi les étudiants en fin de secondaires ont de la difficulté à lire éveillé tôt le matin et aiment se coucher tard.	7. L'alcool, consommé à petites doses, excite le buveur, tandis qu'il le ralentit lorsque pris à fortes doses.
3. On peut apprendre une langue étrangère en dormant.	8. L'écstasy est une drogue peu dangereuse.
4. Certaines personnes ne rêvent jamais.	9. La méditation peut favoriser la santé physique et psychologique.
5. Il est dangereux de réveiller un somnambule.	10. On peut hypnotiser une personne contre son gré.

Au début de chaque chapitre, 8 à 10 énoncés relèvent d'un **mythe ou de la réalité**. Les numéros correspondants dans les marges du chapitre indiquent où se trouvent les réponses.

connaissance. Les automatismes perceptifs consistent à percevoir sans s'en apercevoir. Ainsi, le décodage de l'écriture est un automatisme perceptif pour des étudiants de niveau collégial, alors que chez les enfants qui apprennent à lire, il exige un traitement volontaire. Toutefois, il ne suffit pas de décoder un texte pour bien comprendre ce dont

< 1 Mythe ou réalité <

La rubrique « **Les chercheurs en action** » présente une recherche en lien avec le thème du chapitre.

LES CHERCHEURS EN ACTION



Le boxeur Mohammed Ali a dû prendre sa retraite jeune à cause de la maladie de Parkinson, une maladie dégénérative du cerveau. Ce sont les coups répétés à la tête qu'il a reçus qui sont la source de cette dégénérescence. Un coup à la tête peut occasionner une commotion cérébrale. Les conséquences de cette blessure au cerveau peuvent être irréversibles, surtout si elle survient à répétition.

La démence du boxeur

La démence pugilistique, qui a été identifiée chez les boxeurs dans les années 1920, et l'encéphalopathie traumatique chronique, terme plus récent, sont toutes les deux considérées comme un même trouble. L'encéphalopathie traumatique chronique touche certains boxeurs, hockeyeurs ou footballeurs professionnels retraités et joueurs de foot universitaires, ainsi que d'autres athlètes qui ont souffert de traumatismes crâniens répétés avec par exemple des commotions cérébrales. Cette encéphalopathie se développe aussi chez certains soldats ayant eu un traumatisme crânien au combat. Certains chercheurs comme Louis de Beaumont et Alain Ptito ont travaillé sur ces troubles touchant les sportifs.

Tout de suite après que des joueurs de football et de hockey aient subi une commotion cérébrale, Alain Ptito a mesuré les zones de leur cerveau affectées par le choc, qui sont la plupart du temps limitées. D'autres mesures ont montré une baisse de l'activité de l'ensemble du cerveau après une commotion. Cette baisse ressemble à celle qu'on observe lors d'une dépression, ou lors d'une maladie dégénérative. Elle entraîne une réduction des fonctions cognitives (moins bonne mémoire, plus grand temps de décision), de l'abattement émotionnel (tristesse, dépression) et des pertes motrices (lenteur à attraper le ballon). Un joueur qui retourne au jeu trop vite après une commotion cérébrale court donc le risque de commettre une nouvelle erreur et de subir une nouvelle commotion cérébrale. Alain Ptito souligne les dangers de ce qu'il nomme le « deuxième choc », la deuxième commotion cérébrale sur un cerveau non guéri, qui peut entraîner des séquelles impossibles à récupérer, voire la démence et la mort (Gagnon et Ptito, 2017).

LES MÉTIERS DE LA PSYCHOLOGIE

L'expert psychologue auprès des tribunaux

L'expert psychologue auprès des tribunaux travaille pour le juge qui lui confie une mission bien précise. Au tribunal pénal, il peut s'agir, par exemple, d'évaluer la personnalité d'une victime ou d'un accusé, de se prononcer sur la véracité d'un témoignage ou sur les séquelles éventuelles après un accident. Lorsqu'il travaille pour le tribunal civil ou le tribunal de la famille, il peut se voir confier la mission d'évaluer les relations familiales, le bien-être d'un enfant lors d'un changement de droit de garde...

En plus d'être psychologues, les candidats experts doivent avoir des connaissances juridiques et s'engager dans une formation continue, que ce soit dans leur domaine d'expertise ou en droit.

Après avoir réalisé sa mission, l'expert rend son rapport au juge qui l'a désigné. Il peut également être entendu en cours de procès afin de répondre aux questions ou d'expliquer plus avant son rapport.

La démarche d'expert est donc assez différente du métier de psychologue clinicien puisqu'il l'objectif est de donner un éclairage technique sur une famille, un enfant, un droit de garde.

Le secret professionnel du psychologue n'est donc pas de mise puisqu'il doit ensuite rédiger un rapport destiné au juge et aux parties.

Le psychologue n'est pas non plus dans une démarche thérapeutique (Nb : en Belgique, au tribunal de la famille, les experts psychologues sont de plus en plus régulièrement désignés pour réaliser des expertises dites collaboratives, qui consistent en un vrai travail collaboratif des parents autour de l'enfant : apaisement des conflits et tensions entre les parents, restauration du lien entre un parent et son enfant, etc.).

↑ La rubrique « **Les métiers de la psychologie** » présente le portrait d'un professionnel formé en psychologie dont le métier a un lien avec le thème du chapitre.

EN COMPLÉMENT

Le deuxième cerveau

Le système nerveux périphérique est loin d'être un simple système de ficelles que le cerveau actionne pour manier le corps. Il s'agit au contraire d'un système intelligent de neurones qui communiquent entre eux et qui sont capables de décisions, et pas seulement pour les réflexes. Certains organes périphériques comportent des concentrations importantes de neurones, en particulier l'intestin, qui en compte près de 200 millions. C'est donc dire que l'intestin comporte plus de neurones que la moelle épinière ou le système nerveux entier d'un chat (Gomez, 2016). Des neuroscientifiques appellent d'ailleurs le ventre le « deuxième cerveau ».

Les neurones des intestins appartiennent au système nerveux autonome. On a longtemps cru que leurs fonctions se limitaient au contrôle de la digestion. Mais on découvre depuis quelques années que ces neurones communiquent avec de nombreuses zones du cerveau et qu'ils interviennent dans l'équilibre émotionnel. Ce sont d'ailleurs les neurones des intestins qui produisent 95 % de la sérotonine, le principal neurotransmetteur responsable de la régulation des émotions (Gershon, 2018). La reconnaissance du rôle des neurones de l'intestin constitue en fait une véritable révolution scientifique, avec

des applications dans le domaine de la santé mentale. Le ventre, autant que la tête, est identifié parmi les facteurs de l'autisme, de la schizophrénie, des troubles anxieux, de la dépression et des troubles alimentaires (Mallan-Muller *et al.*, 2018).

Les neurones du ventre sont influencés par le microbiote, la flore bactérienne riche et unique qui vit dans l'intestin. Le microbiote commence à se construire dès la naissance, par le contact du corps du nouveau-né avec la flore bactérienne du vagin de sa mère. Il se développe ensuite au contact des aliments qui transitent par le tube digestif. Le microbiote intervient aussi dans la formation des cellules du système immunitaire. À cet effet, l'une des explications plausibles de l'explosion des allergies depuis 50 ans serait l'appauvrissement bactérien causé par les excès d'hygiène (Clapp *et al.*, 2017). L'appauvrissement de l'alimentation par la malbouffe est un autre facteur pouvant perturber le microbiote.

Il a par ailleurs été démontré – et c'est ce qui est le plus surprenant dans cette découverte – que l'on peut améliorer sa santé mentale en agissant sur sa flore intestinale (Sarkar *et al.*, 2016).

↑ La rubrique « **En complément** » jette un éclairage sur une question précise ou offre un complément d'information en lien avec le sujet à l'étude.

AUTOÉVALUATION 4.3

- 1 Lors de l'initiation de début d'année, Pierre a bu 12 bières en 2 heures. Comment appelle-t-on ce type de consommation ?
- 2 Vous réalisez qu'un ami parle régulièrement de fumer des joints, qu'il pense souvent à la personne qui peut lui en procurer, à des moyens pour trouver de l'argent pour en acheter et il semble irritable lorsqu'il n'en a pas fumé. Quel type de consommation ces comportements indiquent-ils ?

À la fin de chaque chapitre, la section « **Le chapitre en un clin d'œil** » présente une synthèse des principales notions à retenir.

LE CHAPITRE 5 EN UN CLIN D'ŒIL

5.1 Qu'est-ce que l'apprentissage ?

- L'**apprentissage** est un changement durable des comportements et des cognitions au contact de l'environnement.
- Le **comportement inné** est un comportement non appris inscrit dans les gènes.
- Le **comportement acquis** est le résultat d'un apprentissage.
- Les **mécanismes d'apprentissage** expliquent des processus d'apprentissage différents :
 - Le conditionnement classique explique l'acquisition de réflexes et de réactions émotives ;
 - Le conditionnement opérant explique l'acquisition de comportements volontaires observables ;
 - Les mécanismes de l'apprentissage cognitif et social expliquent l'acquisition d'habiletés mentales et d'attitudes.

← À chaque fin de section, une « **Autoévaluation** » propose une série de questions ainsi qu'une carte conceptuelle à compléter. Les réponses se trouvent à la fin de l'ouvrage.

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.

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1

La psychologie et ses méthodes de recherche

1.1 Qu'est-ce que la psychologie ?	4
1.1.1 Les quatre objectifs de la psychologie	5
La description	5
L'explication	5
La prédiction	5
L'intervention	5
1.1.2 La distinction entre les psychologues et les autres <i>psys</i>	6
En complément La recherche classique de Milgram et ses suites	7
Les spécialités en psychologie	9
Les métiers de la psychologie	
L'expert psychologue auprès des tribunaux	10
Autoévaluation 1.1	10
1.2 L'application de la démarche scientifique à la psychologie	12
1.2.1 Les étapes de la démarche scientifique	12
Première étape : la revue de littérature et la question de recherche	12
Deuxième étape : l'hypothèse ou l'objectif	12
Troisième étape : le choix d'une méthode de recherche	13
Quatrième étape : la collecte, l'analyse et l'interprétation des données	13
Cinquième étape : la diffusion des résultats	13
1.2.2 Les méthodes de recherche en psychologie	14
L'étude de cas	14
En complément L'étude de cas de H. M	14
L'observation naturelle	15
L'observation systématique	15
L'enquête	16
La méthode corrélacionnelle	16
La méthode expérimentale	16
Autoévaluation 1.2	17
1.3 Les approches théoriques en psychologie	19
1.3.1 Les origines des approches théoriques	19
Les penseurs de l'Antiquité	19
La naissance de la psychologie moderne	19
1.3.2 Les approches théoriques actuelles	20
La psychanalyse	20

La psychologie humaniste	23
La psychologie cognitivo-comportementale	24
En complément Le modèle OCEAN	25
L'approche systémique interactionnelle	27
L'approche psychobiologique	28
Le modèle biopsychosocial	29
Autoévaluation 1.3	30
LE CHAPITRE 1 EN UN CLIN D'ŒIL	32

CHAPITRE 2

Le système nerveux

2.1 Le neurone	36
2.1.1 Une description du neurone	36
2.1.2 La transmission de l'influx nerveux	38
L'influx nerveux dans le neurone : une impulsion électrique	38
Le transfert de l'influx nerveux d'un neurone à l'autre : la transmission chimique	39
2.1.3 Les neurotransmetteurs, les hormones et les substances psychotropes	40
Les neurotransmetteurs	40
Les hormones	42
Les substances psychotropes	43
Autoévaluation 2.1	43
2.2 L'organisation du système nerveux	44
2.2.1 Les trois fonctions du système nerveux : réception, intégration, action	45
2.2.2 Le système nerveux périphérique	45
Le système nerveux somatique	45
Le système nerveux autonome (ou végétatif)	46
2.2.3 Le système nerveux central	48
2.2.4 La neurogenèse et la neuroplasticité	48
En complément Le deuxième cerveau	49
En complément La croissance du cerveau après la naissance	50
Autoévaluation 2.2	50
2.3 Le cerveau	51
2.3.1 Les structures du cerveau reptilien	52
2.3.2 Le système limbique	53
2.3.3 Le cortex cérébral	54
Les chercheurs en action La démence du boxeur	55

2.3.4 La latéralisation cérébrale : deux cerveaux en un	58
Autoévaluation 2.3	59
LE CHAPITRE 2 EN UN CLIN D'ŒIL	60

CHAPITRE 3

La sensation et la perception

3.1 De la sensation à la perception	64
3.1.1 La part des sens, la part du cerveau	64
3.1.2 Les tâches de la sensation et de la perception ..	66
Autoévaluation 3.1	66
3.2 La sensation	67
3.2.1 Les sens cognitifs : la vision et l'audition	68
En complément Helen Keller	68
La vision	68
L'audition	70
Les chercheurs en action La psychologie de la musique	71
3.2.2 Les sens chimiques	71
L'odorat	71
Le goût	72
3.2.3 Le toucher	72
Les sens cutanés	73
L'équilibre et la kinesthésie	73
Autoévaluation 3.2	73
3.3 La perception	74
3.3.1 La sélection de l'information : les mécanismes attentionnels	74
L'adaptation sensorielle	74
L'habituation	75
L'automatisation	75
En complément La tâche de Stroop	75
L'attention sélective	76
La cécité d'attention	76
3.3.2 L'organisation perceptive	77
La perception d'un monde organisé en formes : les lois de la gestalt	77
La perception d'un monde stable : les constances perceptives	78
3.3.3 L'interprétation	79
La perception d'un monde en trois dimensions : les indices de profondeur	80
La perception du mouvement	82
Les illusions d'optique	83
La perception sociale	84

En complément La perception subliminale et les préjugés	85
Autoévaluation 3.3	86
LE CHAPITRE 3 EN UN CLIN D'ŒIL	88

CHAPITRE 4

Les états de conscience

4.1 Qu'est-ce que la conscience ?	93
4.1.1 Une définition de la conscience	93
4.1.2 Le continuum de la conscience	93
Le traitement volontaire	94
Le traitement automatique	94
Autoévaluation 4.1	95
4.2 Le sommeil et les rêves	96
4.2.1 Le rythme circadien et l'horloge biologique	96
Les éléments perturbateurs du rythme circadien et leurs conséquences	97
En complément Favoriser le sommeil : quelques bonnes habitudes	98
4.2.2 Les stades du sommeil	99
Les stades du sommeil lent	100
Le sommeil paradoxal	100
L'alternance des stades au cours d'une nuit	101
4.2.3 Les fonctions du sommeil	101
La théorie de la restauration	102
La théorie liée au développement	102
La théorie liée à l'apprentissage et à la mémoire ..	102
4.2.4 Les rêves	103
L'explication psychanalytique des rêves	103
L'explication neurobiologique des rêves	104
L'explication cognitive des rêves	104
4.2.5 Les catégories de troubles du sommeil : parasomnies et dyssomnies	105
Le somnambulisme et la somniloquie	105
Les terreurs nocturnes et les cauchemars	105
La paralysie du sommeil	106
Le syndrome des jambes sans repos	106
L'insomnie	106
Les chercheurs en action Le docteur Roger Godbout, un expert du sommeil	107
La narcolepsie	108
L'apnée du sommeil	108
Autoévaluation 4.2	108

4.3 Les psychotropes	110
4.3.1 Les types de consommation de psychotropes	110
L'usage récréatif et l'abus	110
La dépendance	111
4.3.2 Les catégories de psychotropes	112
Les déprimeurs	112
Les stimulants	114
Les analgésiques (ou opiacés)	115
Les hallucinogènes (ou les perturbateurs)	115
En complément Du médicament à la drogue de rue : le fentanyl	116
En complément Le cannabis est-il dangereux?	117
Autoévaluation 4.3	118
4.4 La méditation et l'hypnose	119
4.4.1 La méditation	119
4.4.2 L'hypnose	119
En complément Les bienfaits de la méditation de pleine conscience	120
Autoévaluation 4.4	121
LE CHAPITRE 4 EN UN CLIN D'ŒIL	122

CHAPITRE 5

L'apprentissage

5.1 Qu'est-ce que l'apprentissage ?	126
Les métiers de la psychologie	
Structures d'accueil des demandeurs d'asile	127
Autoévaluation 5.1	128
5.2 Le conditionnement	129
5.2.1 Le conditionnement classique	129
La découverte du réflexe conditionnel	129
Le conditionnement des émotions	132
5.2.2 Le conditionnement opérant	133
Les quatre types de conditionnement opérant	135
5.2.3 Les concepts avancés du conditionnement	138
En complément Les dépendances comportementales	139
En complément Le conditionnement d'ordre supérieur	141
Autoévaluation 5.2	142
5.3 L'apprentissage cognitif et social	143
5.3.1 L'apprentissage latent	143
5.3.2 L'apprentissage par dé clic mental ou par intuition	144

5.3.3 L'apprentissage par concepts	145
5.3.4 L'apprentissage par observation et l'apprentissage social	146
En complément Les neurones miroirs	148
Autoévaluation 5.3	149
LE CHAPITRE 5 EN UN CLIN D'ŒIL	150

CHAPITRE 6

La mémoire

6.1 Le fonctionnement de la mémoire	154
6.1.1 Les trois processus fondamentaux de la mémoire	155
L'encodage	155
Le stockage	155
La récupération	155
6.1.2 Les deux niveaux de traitement de l'information	156
La répétition de maintien	157
La répétition d'intégration	157
6.1.3 Les deux types de liens entre les éléments d'information	157
Les liens hiérarchiques	157
Les liens parallèles	158
6.1.4 Les trois paliers de la mémoire	158
La mémoire sensorielle	158
En complément Un aperçu de la mémoire iconique et de la mémoire échoïque	160
La mémoire à court terme ou mémoire de travail	160
La mémoire à long terme	161
Autoévaluation 6.1	164
6.2 Le cerveau et la mémoire	165
6.2.1 Deux troubles de mémoire du cerveau blessé : l'amnésie et la maladie d'Alzheimer	165
L'amnésie	164
La maladie d'Alzheimer	166
6.2.2 Le stockage des souvenirs	166
L'hippocampe communique avec le cortex	167
L'amygdale excite l'hippocampe : l'activation émotionnelle	167
6.2.3 La conservation des souvenirs	168
La potentialisation à long terme et la consolidation	168
Les chercheurs en action Le traitement des traumatismes qui hantent la mémoire	168
L'engramme mnésique	169
Autoévaluation 6.2	170

6.3 La rétention et l'oubli	171
6.3.1 Les causes de l'oubli	171
La perte d'information à l'encodage	172
Les déformations au stockage	173
En complément La mémoire et la justice	174
L'oubli au moment de la récupération	175
6.3.2 Améliorer la rétention de l'information	175
Autoévaluation 6.3	177
LE CHAPITRE 6 EN UN CLIN D'ŒIL	178

CHAPITRE 7

L'intelligence et la pensée

7.1 La mesure de l'intelligence	182
7.1.1 Les tests d'intelligence	182
L'invention des tests d'intelligence	183
Les limites des tests d'intelligence	184
L'utilisation des tests d'intelligence aujourd'hui ...	188
7.1.2 Les gènes, l'environnement, la déficience intellectuelle et le haut potentiel	188
En complément Des talents que les tests de QI ne mesurent pas	191
Autoévaluation 7.1	192
7.2 L'intelligence au-delà des tests	192
7.2.1 Le développement de l'intelligence	192
7.2.2 Les dimensions de l'intelligence	194
7.2.3 L'intelligence émotionnelle	196
Autoévaluation 7.2	197
7.3 Les fonctions exécutives	198
7.3.1 Les trois principales fonctions exécutives	198
La flexibilité cognitive	198
La gestion de la mémoire de travail	199
Le contrôle inhibiteur	200
En complément Les différences individuelles sur le plan des fonctions exécutives	201
7.3.2 La résolution de problèmes	201
Les chercheurs en action Composer avec l'intelligence artificielle	202
Autoévaluation 7.3	205
LE CHAPITRE 7 EN UN CLIN D'ŒIL	206

CHAPITRE 8

La motivation et les émotions

8.1 La motivation	210
8.1.1 Les composantes de la motivation	210

8.1.2 Un modèle de la motivation : la hiérarchie des besoins selon Maslow	211
Les besoins physiologiques : la baisse des tensions et l'activation maximale	212
En complément La recherche de sensations, une question de stimulation	214
Les besoins liés à la sécurité	214
Les besoins liés à l'appartenance et à l'amour	214
Les besoins liés à l'estime de soi	215
Les besoins liés à l'actualisation de soi	215
8.1.3 Le lieu de contrôle	215
8.1.4 Les motivations intrinsèques et extrinsèques ...	216
En complément La motivation au travail, une question d'équité	217
Autoévaluation 8.1	217
8.2 L'émotion	219
8.2.1 Les composantes de l'émotion	220
8.2.2 Les émotions universelles	221
8.2.3 L'expression faciale des émotions	222
En complément Le sourire de Duchenne	223
8.2.4 Les émotions désagréables et la flexibilité psychologique	224
En complément L'exemple du film <i>Vice-Versa</i> ...	224
En complément Des conseils pour mieux vivre avec ses émotions	225
Les métiers de la psychologie Apprendre à tolérer l'incertitude	226
8.2.5 La compétence émotionnelle et ses composantes	227
8.2.6 La communication non violente : les émotions au service des relations harmonieuses	228
8.2.7 Les trois dimensions de l'amour	229
Autoévaluation 8.2	231
LE CHAPITRE 8 EN UN CLIN D'ŒIL	232

CHAPITRE 9

Le stress

9.1 Qu'est-ce que le stress ?	236
Autoévaluation 9.1	237
9.2 Les sources de stress	237
9.2.1 Les tracasseries quotidiennes	237
En complément L'épuisement professionnel	239
9.2.2 Les changements de vie	239

10.2.8	Les troubles des conduites alimentaires et de l'ingestion d'aliments	279	10.3.3	Les thérapies cognitivo-comportementales ...	286
	L'anorexie mentale	279		L'aspect comportemental des thérapies cognitivo-comportementales	286
	La boulimie	279		L'aspect cognitif des thérapies cognitivo-comportementales	287
	Les accès hyperphagiques	279	10.3.4	Les thérapies systémiques interactionnelles	288
10.2.9	Les troubles dissociatifs	279		Les chercheurs en action Diane Marcotte et des études zen	289
10.2.10	Les troubles de la personnalité	280		Autoévaluation 10.3	290
	Le trouble de la personnalité antisociale	280		LE CHAPITRE 10 EN UN CLIN D'ŒIL	292
	Le trouble de la personnalité <i>borderline</i> (ou limite)	281	Corrigé		294
	Le trouble de la personnalité narcissique	281	Glossaire		300
	Autoévaluation 10.2	282	Bibliographie		308
10.3	Les psychothérapies	284	Sources iconographiques		329
10.3.1	Les thérapies psychanalytiques	284	Index		331
10.3.2	Les thérapies humanistes	285			



LA PSYCHOLOGIE ET SES MÉTHODES DE RECHERCHE

OBJECTIFS

Au fil de votre lecture, gardez à l'esprit les questions suivantes et tentez d'y répondre dans vos propres mots.

- ✓ Qu'est-ce que la psychologie ? Quels sont les buts et les principaux champs de cette discipline ?
- ✓ En quoi consiste la démarche scientifique ? Quelles sont les méthodes de recherche en psychologie et quels en sont les enjeux éthiques ?
- ✓ Dans quelles circonstances les chercheurs utilisent-ils l'étude de cas, l'observation naturelle, l'observation systématique, l'enquête, la méthode corrélationnelle et la méthode expérimentale ?
- ✓ Quelles ont été les premières théories psychologiques ?
- ✓ En quoi consistent les principales approches théoriques en psychologie ?

PLAN DU CHAPITRE

1.1	Qu'est-ce que la psychologie ?	4
1.1.1	Les quatre objectifs de la psychologie.....	5
1.1.2	La distinction entre les psychologues et les autres <i>psys</i>	6
1.2	L'application de la démarche scientifique à la psychologie	12
1.2.1	Les étapes de la démarche scientifique.....	12
1.2.2	Les méthodes de recherche en psychologie	14
1.3	Les approches théoriques en psychologie	19
1.3.1	Les origines des approches théoriques.....	19
1.3.2	Les approches théoriques actuelles.....	20

MYTHE OU RÉALITÉ

Dites si chacun des énoncés suivants relève d'un mythe ou de la réalité. Vérifiez vos réponses en repérant les numéros correspondants dans les marges du chapitre.

1. Un psychologue peut manipuler contre leur gré les personnes qui le consultent.
2. Si on rêve qu'on meurt, on meurt dans son sommeil.
3. Les aires spécialisées pour certaines fonctions dans le cerveau, comme le talent pour les mathématiques, déterminent la configuration des bosses sur le crâne.
4. Selon les psychanalystes, l'art permet d'exprimer les pulsions de vie et de mort.
5. Certains psychologues, dits humanistes, affirment qu'il faut accepter tous les comportements d'un enfant.
6. La perception qu'a une personne de sa capacité à réussir à l'école a plus d'influence sur ses résultats scolaires que son milieu socioéconomique.
7. Il est impossible de ne pas communiquer.
8. Des commotions cérébrales peuvent modifier la personnalité.

Comment les drogues agissent-elles sur le cerveau? Les tests de quotient intellectuel (QI) mesurent-ils réellement l'intelligence? Quelle est la validité des récits des témoins oculaires lors d'un procès? Les personnes aux prises avec un trouble psychologique sont-elles dangereuses?

La psychologie est une science qui cherche à comprendre et à expliquer les comportements et les processus mentaux. Par des applications thérapeutiques, elle tente aussi d'améliorer le bien-être des individus. Mais comprendre nos actes et nos pensées n'intéresse pas seulement les psychologues. Les magazines populaires, les émissions de radio ou de télévision ainsi que les sites Internet sont remplis d'explications plus ou moins valides qui relèvent souvent davantage de croyances provenant des pseudosciences.

Comment distinguer la science de la pseudoscience? La science s'appuie sur des faits qui ont été mesurés et observés avant d'être confirmés. La pseudoscience s'appuie quant à elle sur l'intuition, sur l'appel à l'autorité (c'est-à-dire les experts, les journalistes, les parents, etc.) ou sur la tradition (culturelle ou religieuse) sans fournir de preuves. Pour évaluer la validité scientifique d'une connaissance, il importe donc de se demander de quelle façon nous pouvons en prouver l'exactitude. Comment, par exemple, vérifier si une personne peut réellement déplacer des objets grâce à la télékinésie, c'est-à-dire par la force de sa pensée? Il faudrait en faire la démonstration dans un laboratoire et éliminer toute forme de trucage, ce qui n'a jamais été réussi à ce jour... Mettre ou remettre en doute le bien-fondé des connaissances est une manifestation de l'esprit critique, attitude indispensable lors de tout travail scientifique.

Un lecteur à l'esprit critique doit d'ailleurs redoubler de vigilance lorsque des informations proviennent de travaux scientifiques. Certains mythes répandus tirent leur origine de notions scientifiques qui ne sont plus à jour. 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 dans le cas où les faits les auraient infirmées. Les informations présentées dans ces pages ne font pas exception à cette règle: elles doivent être mises en doute et sont sujettes à être remises en question au fil des découvertes scientifiques. Ainsi, ce manuel aborde les notions de psychologie valides au moment de sa publication, et non une somme de connaissances définitivement figées.

Il existe de nombreux tests visant à évaluer si nous sommes réellement amoureux. Ils ne sont néanmoins à peu près jamais validés par des recherches scientifiques sérieuses et sont surtout des outils de publicité pour attirer l'attention (et l'argent).

Tarot de l'amour

Êtes-vous compatibles?
Quels liens vous unissent?

La réponse à vos questions ICI!

Je m'abonne

Psychologie

Étude scientifique des comportements et des processus mentaux.

Méthode scientifique

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

1.1 Qu'est-ce que la psychologie ?

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 texte 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.

1.1.1 Les quatre objectifs de la psychologie

La psychologie est une discipline qui vise à décrire les comportements et les processus mentaux, à les expliquer, à les prédire et à intervenir sur eux. La description précise des phénomènes psychologiques est au cœur de la démarche qui permet de les expliquer. L'explication est à son tour essentielle à la capacité scientifique de prédire les comportements et les processus mentaux, laquelle permet finalement d'intervenir.

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 ?

Il est plus facile de décrire des comportements observables que les 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'explication

Il s'agit, après avoir décrit les comportements et les processus mentaux, de les expliquer. 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 entre les phénomènes. 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 diminue les inhibitions (Anderson et Huesmann, 2003). On nomme **recherche fondamentale** cette partie de la recherche en psychologie qui consiste à construire des théories explicatives.

La prédiction

Une fois que l'on a réussi à expliquer les facteurs qui favorisent un comportement, on est alors en mesure de faire une prédiction, car on sait que tel comportement (ou processus mental) devrait se produire dans telle circonstance. À partir des différents phénomènes associés à la violence et aux foules, par exemple, on pourra prédire qu'après un match de foot dans un stade, il pourrait y avoir davantage de violence dans les rues du centre-ville que dans la bibliothèque d'une université.

L'intervention

L'explication et la prédiction des comportements permettent d'intervenir afin de favoriser les comportements et les processus mentaux désirables et de contribuer au

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.).

Recherche fondamentale

Recherche qui vise à établir des connaissances théoriques.

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 ? » 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.

Mythe ou réalité **1** >

Selon un mythe tenace, l'objet de la psychologie serait de manipuler le comportement des personnes contre leur gré. Malheureusement, les excès commis par certains chercheurs sont à la source de cette légende, comme ce fut le cas dans les années 1960 lors de recherches sur le lavage de cerveau effectuées sur des patients non consentants de l'Institut neurologique de Montréal. Entre autres traitements, ces patients recevaient des doses de LSD et subissaient des séances de privation sensorielle. Ces recherches – commanditées par le plus important organisme d'espionnage des États-Unis, la Central Intelligence Agency (CIA) – visaient à élaborer des techniques afin de soutirer de l'information aux agents ennemis (Collins, 1988).

Un code d'éthique interdit aujourd'hui de tels écarts. La psychologie est une discipline qui a pour but d'aider les personnes à mieux contrôler les dimensions difficiles de leur vie et non d'aider les psychologues à manipuler leurs semblables. On exagère aussi parfois la puissance de la psychologie en craignant ses effets. La volonté et la possibilité d'un changement proviennent d'abord des personnes qui consultent. Le rôle des psychologues est de les soutenir.

1.1.2 La distinction entre les psychologues et les autres *psys*

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, orthopédagogue... Comment s'y retrouver ? En Belgique, les psychologues portent un titre protégé par la loi : seuls les membres de la commission des psychologues belges sont autorisés à s'appeler psychologue. En France, il n'existe pas de commission ou d'ordre mais le titre est protégé également. Pour faire usage du titre de psychologue, il est exigé d'être titulaire d'une licence mention « psychologie » et d'un master mention « psychologie » comprenant un mémoire de recherche et un stage professionnel. En Suisse, toute personne qui a obtenu un diplôme en psychologie délivré par une université ou une haute école spécialisée suisse (branche principale, diplôme de niveau Master) peut faire usage de la dénomination de psychologue (art. 2 et art. 4 de la loi sur les professions de psychologie LPsy).

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**. En Belgique, par exemple, la commission a le pouvoir de sanctionner les manquements à ce code. Un psychologue reconnu fautif peut ainsi recevoir un avertissement, une suspension de son droit d'exercer ou une radiation définitive de la commission. Le psychologue n'aura ainsi plus le droit d'exercer sa profession en Belgique. En Suisse également, tous les membres de la Fédération Suisse des Psychologues (FSP) sont liés par un système contraignant d'obligations professionnelles et de principes déontologiques. La commission et le code de déontologie garantissent au public une protection ainsi que le professionnalisme des psychologues reconnus. Certaines clauses du code portent notamment

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.

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

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

EN COMPLÉMENT



Au cours des années 1960, Stanley Milgram a mené une série de recherches afin d'étudier la soumission à l'autorité.

La recherche classique de Milgram et ses suites

Parmi les travaux les plus célèbres de la psychologie figurent ceux effectués par Stanley Milgram (1963, 1974). En effet, tout au long de l'histoire, de nombreux génocides, fraudes financières et violences en tout genre ont été commis par des personnes affirmant avoir seulement « obéi aux ordres ». Mais dans quels contextes se soumet-on à l'autorité, même lorsqu'il s'agit d'effectuer des gestes immoraux ? C'est à cette question que le chercheur a tenté de répondre au moyen d'une série de recherches effectuées dans les années 1960.

Pour procéder à son étude la plus célèbre, Milgram et son équipe ont publié dans les journaux une petite annonce invitant le public à participer à une étude sur l'apprentissage et la mémoire, celle-ci se déroulant à l'Université Yale. Parmi les réponses reçues, ils ont sélectionné 40 hommes âgés de 20 à 50 ans. L'occupation de ceux-ci variait, allant de professeur à vendeur, en passant par ingénieur ou ouvrier. Il en allait de même pour leur scolarité, certains n'ayant pas terminé le cours primaire et d'autres possédant une formation universitaire.

L'expérience se déroulait comme suit : lorsque les participants arrivaient au laboratoire (deux par deux), un chercheur de l'équipe de Milgram se présentait (l'air sérieux et vêtu d'un sarrau) et expliquait que l'étude visait à mesurer l'effet d'une punition, d'une intensité variable, sur l'apprentissage. Pour les besoins de l'étude, les deux participants allaient se faire attribuer les rôles de « professeur » et d'« élève » selon un tirage au sort. Une fois les rôles attribués, le participant désigné comme élève devait s'asseoir sur une chaise munie de sangles et d'électrodes. On lui expliquait alors que les sangles permettaient d'éviter des mouvements trop amples et que les électrodes transmettaient une décharge électrique à titre de punition. On lui appliquait également une crème afin de prévenir les ampoules et les brûlures et on l'informait que même si certaines décharges électriques pouvaient être très douloureuses, elles ne causaient pas de dommages permanents aux tissus organiques. Si le participant semblait s'inquiéter, on le rassurait en lui disant qu'il s'agissait d'une étude scientifique soutenue par l'université qui contribuerait grandement à l'avancement des connaissances.

Le participant désigné comme professeur était témoin de ces échanges. On infligeait alors à celui-ci, à titre d'exemple, une décharge de 45 volts (ce qui est suffisamment désagréable pour ne pas en souhaiter une deuxième). Il était ensuite amené dans une pièce adjacente où il s'asseyait devant un panneau comportant une série de commutateurs déclenchant des décharges allant de 15 à 450 volts. Au-dessus de chaque voltage, on pouvait lire des indications comme « décharge légère » ou « Attention : décharge dangereuse ». Il était inscrit, au-dessus des plus fortes décharges : « XXX ».

Pour débiter l'exercice, le professeur devait lire à l'élève une série de paires de mots que celui-ci devait retenir, à la suite de quoi l'élève devait désigner, au moyen de commutateurs, lequel parmi quatre mots alors prononcés par le professeur manquait à la paire initiale. Si l'élève choisissait le bon mot, le professeur pouvait passer à la série suivante. Si l'élève se trompait ou ne répondait pas, le professeur devait lui infliger une décharge électrique. À chaque erreur, le professeur augmentait la décharge de 15 volts. Lorsqu'on atteignait 300 volts, l'élève frappait sur le mur ou gémissait de douleur. À partir de 330 volts, l'élève ne réagissait plus. Si le professeur hésitait ou se tournait vers le chercheur pour savoir quoi faire, celui-ci affirmait qu'il devait poursuivre. Toutefois, lorsque le professeur s'opposait quatre fois aux ordres du chercheur ou s'il quittait la pièce, l'expérience se terminait.

Des 40 participants, tous (100 %) ont obéi jusqu'à la décharge de 300 volts, celle-ci marquant la coupure entre « décharge intense » et « décharge d'intensité extrême ». Seulement 5 participants ont refusé d'aller au-delà, 9 se sont arrêtés entre 315 et 375 volts et 26 sont allés jusqu'au voltage maximal de 450. Ainsi, 65 % des participants ayant le rôle de professeur ont infligé des décharges qualifiées de « XXX », certains continuant à émettre des décharges électriques même s'ils croyaient que l'élève était mort. Tous se sont, à un moment ou à un autre, interrompus pour questionner le chercheur. La majorité exprimait pourtant un malaise évident à agir de la sorte : ils transpiraient, tremblaient, bégayaient, se mordaient les lèvres, etc. Plusieurs ont été pris d'un fou rire nerveux, et ces derniers ont tenu à préciser qu'ils n'étaient pas des personnes sadiques et que ces rires ne signifiaient pas qu'ils aimaient infliger des décharges électriques à l'élève. D'autres participants ont offert de prendre la place de l'élève. Toutefois, ce que les professeurs ignoraient, c'est que les électrodes n'étaient pas réellement branchées sur le courant électrique, et que l'élève était un complice de Milgram qui simulait la douleur et que les réponses au test de mémoire étaient prédéterminées.

Milgram pensait ainsi avoir démontré que la plupart d'entre nous sont capables de commettre des gestes immoraux. Plus que les traits de la personnalité, la situation semblait expliquer les comportements humains. Placés sous l'influence d'une figure d'autorité crédible (ici un chercheur de l'université Yale), il y aurait donc fort à parier que la majorité d'entre nous mettrait sa conscience morale de côté. Ces résultats ont d'ailleurs été confirmés par d'autres

études effectuées dans d'autres pays avec des échantillons différents (Blass, 2009 ; Burger, 2009).

Mais ces travaux ont été critiqués dès la première publication des résultats de Milgram. D'abord, sur le plan éthique, on lui reprochait d'avoir infligé une trop grande souffrance psychologique aux participants. Cette faille semble d'autant plus importante qu'on sait que plusieurs d'entre eux n'ont appris le caractère fictif de l'expérience qu'un an plus tard (Perry, 2013). Ensuite, on a découvert, lors de l'analyse des archives conservées à Yale, que les consignes données par le prétendu chercheur étaient souvent improvisées et ne respectaient pas un canevas strict (Gibson, 2013). Ce facteur non contrôlé a pu fausser les données obtenues. Milgram a également choisi de mettre l'accent sur les travaux qui montraient un haut taux de soumission à l'autorité plutôt que ceux dans lesquels la majorité des participants désobéissaient aux demandes du chercheur (Perry, 2013). Enfin, une réinterprétation récente des résultats explique le comportement des participants par la volonté à contribuer à la science plutôt que par une soumission aveugle à l'autorité. Les participants voulaient contribuer à l'avancement de la science et respectaient ce que la communauté scientifique (incarnée par le faux chercheur) exigeait.

Ainsi, Haslam, Reicher et Birney (2016) croient qu'il s'agit davantage d'un processus d'identification au chercheur plutôt que d'une soumission à ses ordres. En effet, lorsque les participants s'identifient à l'élève plutôt qu'au chercheur, ils ne lui infligent pas de décharges importantes. Le film *Shock Room*, réalisé par Kathryn Millard en 2015, met en scène cette piste d'interprétation.

Par ailleurs, un documentaire français intitulé *Le jeu de la mort* et réalisé par Bornot et Nick (2009) reprend le scénario de Milgram, mais dans le contexte d'un pilote pour une télé-réalité. Dans ce cas-ci, c'est l'animatrice qui remplace le chercheur en autorité. On y constate le pouvoir conformiste de la télévision, où 80 % des participants (64 des 80 personnes) infligent la décharge maximale de 460 volts (fictifs) à l'acteur jouant l'élève. Ce à quoi les participants justifient leur absence de moralité en affirmant qu'ils savaient que ce n'était pas réel. Pourtant, ils s'y opposent tous à un moment ou à un autre et semblent manifester une réelle détresse psychologique. Ils cèdent en réalité lorsqu'on leur dit qu'ils ne seront pas responsables, que la chaîne de télévision assume toutes les conséquences. La désobéissance suppose une vraie confrontation avec l'autorité et une empathie envers la victime, une peur de lui faire mal. Une variante de ce scénario se fait en l'absence de l'animatrice : 75 % des participants désobéissent alors.

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. Quant à la recherche, les institutions qui la financent imposent elles aussi des règles d'éthique. En acceptant de prendre part à une recherche, 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 « En complément » suivante présente une recherche de Stanley Milgram mettant en lumière certains enjeux éthiques de la recherche en psychologie.

Psychothérapeute

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

Le terme **psychothérapeute** désigne les professionnels de la santé mentale autorisés à exercer la psychothérapie. 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 les consultent. Depuis quelques années, le titre de psychothérapeute est protégé et l'accès à la profession est réglementé. Que ce soit en France, en Suisse ou en Belgique, l'accès à la formation est réservé aux médecins ou médecins psychiatres et aux psychologues.

Psychanalyste

Clinicien qui applique les principes de la théorie freudienne.

Les **psychanalystes** sont des cliniciens spécialisés qui appliquent les techniques de l'approche théorique de la psychanalyse fondée par Freud. Contrairement aux autres professions commençant par le préfixe *psy-*, le titre de psychanalyste n'est pas protégé par la loi.

Psychiatre

Médecin spécialisé dans le traitement des troubles en santé mentale.

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 **orthopédagogues** sont des intervenants de terrain spécialisés dans l'amélioration du comportement des personnes présentant des difficultés d'adaptation. Une particularité du travail des orthopédagogues 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.

Orthopédagogue

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

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 et communautaire, etc. (voir le tableau 1.1). 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Sélection, formation et évaluation du personnel • Programme d'aide aux employés
Médiation familiale	<ul style="list-style-type: none"> • Médiation entre les parents dans les cas de séparation • Élaboration d'ententes pour la garde des enfants, la séparation des biens, etc.
Psychologie scolaire	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Gestion du stress et de la motivation d'athlètes • Amélioration de la performance
Psychologie sociale	<ul style="list-style-type: none"> • Interactions entre les individus et leur environnement (par exemple, un groupe, une organisation, le quartier ou la communauté) • Élaboration et évaluation de programmes
Neuropsychologie	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Expertise psycholégale	<ul style="list-style-type: none"> • 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

LES MÉTIERS DE LA PSYCHOLOGIE

L'expert psychologue auprès des tribunaux

L'expert psychologue auprès des tribunaux travaille pour le juge qui lui confie une mission bien précise. Au tribunal pénal, il peut s'agir, par exemple, d'évaluer la personnalité d'une victime ou d'un accusé, de se prononcer sur la véracité d'un témoignage ou sur les séquelles éventuelles après un accident. Lorsqu'il travaille pour le tribunal civil ou le tribunal de la famille, il peut se voir confier la mission d'évaluer les relations familiales, le bien-être d'un enfant lors d'un changement du droit de garde...

En plus d'être psychologues, les candidats experts doivent avoir des connaissances juridiques et s'engager dans une formation continue, que ce soit dans leur domaine d'expertise ou en droit.

Après avoir réalisé sa mission, l'expert rend son rapport au juge qui l'a désigné. Il peut également être entendu en cours de procès afin de répondre aux questions ou d'expliquer plus avant son rapport.

La démarche d'expert est donc assez différente du métier de psychologue clinicien puisqu'ici l'objectif est de donner un éclairage technique sur une famille, un enfant, un droit de garde.

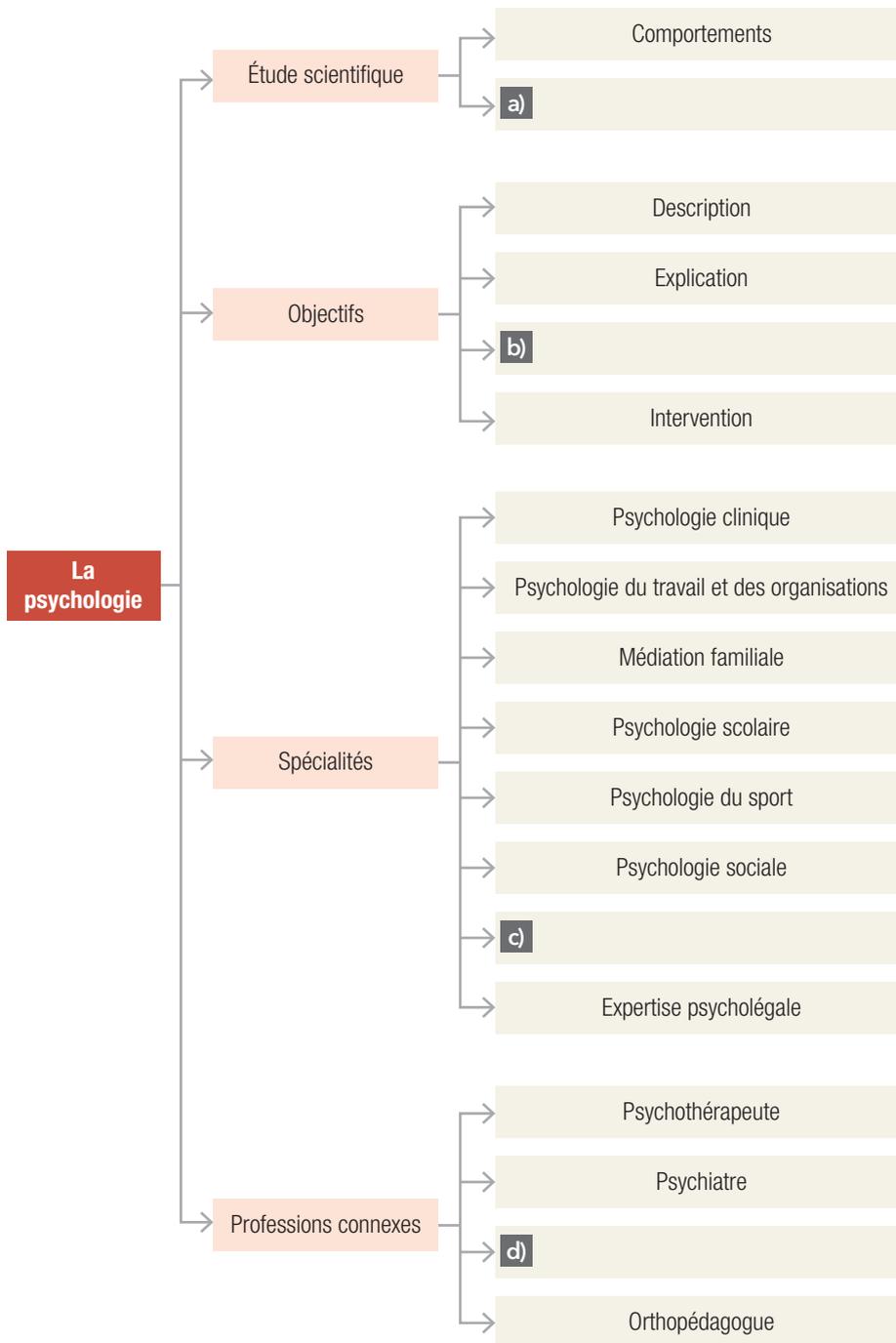
Le secret professionnel du psychologue n'est donc pas de mise puisqu'il doit ensuite rédiger un rapport destiné au juge et aux parties.

Le psychologue n'est pas non plus dans une démarche thérapeutique (Nb : en Belgique, au tribunal de la famille, les experts psychologues sont de plus en plus régulièrement désignés pour réaliser des expertises dites collaboratives, qui consistent en un vrai travail collaboratif des parents autour de l'enfant : apaisement des conflits et tensions entre les parents, restauration du lien entre un parent et son enfant, etc.).

AUTOÉVALUATION 1.1

- 1 Sur quelle méthode s'appuient les psychologues pour acquérir des connaissances?
- 2 Nommez les deux principaux objets d'étude de la psychologie.
- 3 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?
- 4 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 intervention?
- 5 Quelle forme de recherche vous permettrait de découvrir les moyens les plus efficaces pour prévenir le décrochage scolaire?
- 6 Un enseignant fait-il de la psychothérapie dans le cadre de ses tâches quotidiennes? Pourquoi?
- 7 Quelles sont les deux principales différences entre un psychiatre et un psychologue?
- 8 Quelle est la différence entre un psychologue clinicien et un neuropsychologue?
- 9 Si une entreprise désire embaucher une nouvelle personne pour la diriger, à quel type de psychologue devrait-elle faire appel?

10 Complétez la carte conceptuelle suivante.



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

1.2 L'application de la démarche scientifique à la psychologie

Que ce soit en recherche fondamentale ou appliquée, les psychologues suivent des procédures qui permettent à d'autres personnes de comprendre, d'interpréter et de vérifier leurs résultats. 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 grâce aux cinq étapes de la méthode scientifique (voir la figure 1.1).

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 compléter les cartes mentales présentes 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 ? »

Hypothèse

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

Objectif

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

Deuxième étape : l'hypothèse ou l'objectif

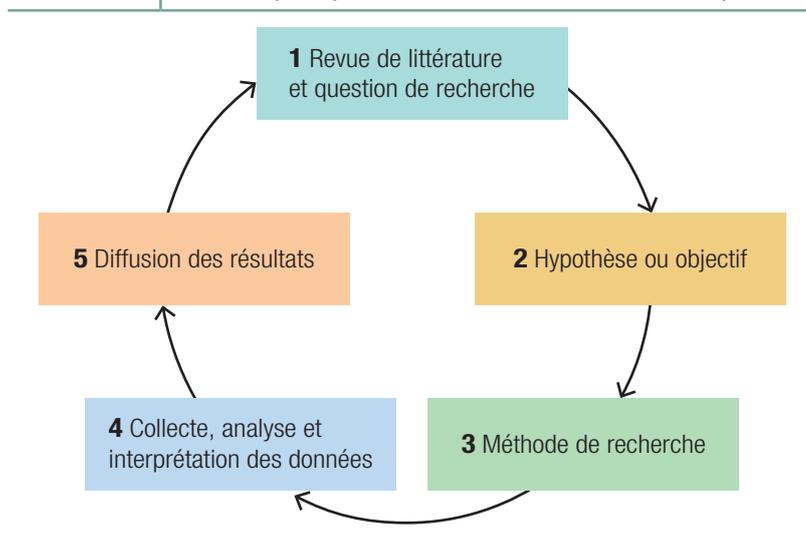
La question de recherche oriente les observations. En émettant une **hypothèse**, on prédit une relation entre des faits mesurables. L'hypothèse permet de tester une théorie.

Pour reprendre notre exemple, l'hypothèse pourrait être : les étudiants qui effectuent les 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

FIGURE 1.1 | Les cinq étapes de la démarche scientifique



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. Contrairement à un psychologue, l'auteur d'un jeu-questionnaire sur le potentiel amoureux d'une personne dans un magazine ou un site Internet n'est pas tenu de prouver la validité de son test en le soumettant à des faits observables.

Par ailleurs, certaines croyances répandues sont impossibles à vérifier. Ainsi, qu'en est-il de la croyance qui prétend que l'on puisse mourir si on rêve qu'on meurt? Comment observer que l'on meurt si on ne se réveille pas pour pouvoir en témoigner?

< 2 Mythe ou réalité

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 facilement on peut isoler ou 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 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 de faire 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.

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 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. Un cycle de la démarche scientifique est alors complété.

1.2.2 Les méthodes de recherche en psychologie

Il existe de nombreuses 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.

L'étude de cas

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** s'effectue sur un échantillon (une personne, une famille, un petit groupe, une entreprise, etc.) pour en dresser 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 avoir recours 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 la rubrique « En complément » suivante*).

EN COMPLÉMENT



Henry Molaison (1926-2008) Grâce à H. M., on sait aujourd'hui que l'hippocampe et les lobes temporaux sont des zones du cerveau responsables du processus de mémorisation.



BRENDA MILNER
Cette neuropsychologue née en 1918 a étudié en profondeur le cas de H. M. et est encore très active dans l'enseignement à Montréal.

L'étude de cas de H. M.

Henry Molaison, mieux connu sous le pseudonyme H. M. (son nom a été maintenu confidentiel jusqu'à son décès), a perdu ses capacités de mémorisation à la suite d'une chirurgie.

C'est à 27 ans, souffrant de graves crises d'épilepsie résistantes aux médicaments, qu'il a dû subir une chirurgie visant à retirer certaines parties de son cerveau. Malheureusement, c'est seulement après cette opération que l'on s'est rendu compte que ces zones, appelées « hippocampe » et « lobes temporaux », étaient liées à la mémoire. En effet, H. M. ne pouvait plus, après l'intervention, emmagasiner de nouveaux souvenirs, même si ses anciens souvenirs étaient, eux, demeurés intacts. Au fil des ans, il n'est plus parvenu à 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. La neuropsychologue Brenda Milner de l'Université McGill est mondialement connue pour avoir suivi et étudié H. M. sur une base régulière pendant plus de 30 ans. Ses travaux ont grandement contribué aux connaissances en cognition concernant les mécanismes de la mémoire.

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.

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, le tout en interagissant (observation participante) ou non (observation non participante) avec ces sujets. L'observation naturelle 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 de ses enfants face à des problèmes qu'il leur soumettait. Ces observations l'amènèrent 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 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 valeur.

L'observation systématique

Lors d'une **observation systématique**, à l'aide d'une grille préétablie, le chercheur observe 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.

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 pourrait noter la fréquence des comportements à connotation sexuelle ou raciste parmi un échantillon de vidéoclips, ou encore s'intéresser aux réactions d'enfants autistes face à la zoothérapie. Établissent-ils des contacts physiques, visuels ou verbaux avec les animaux ?

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.

Observation systématique

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

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. En psychologie sociale, on effectue notamment ce type d'enquête sur 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.).

La méthode corrélacionnelle

Lorsqu'on présente les méthodes de recherche utilisées en psychologie, on mentionne souvent la **méthode corrélacionnelle**. 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. À titre d'exemple, on peut émettre l'hypothèse que plus le nombre d'heures d'étude de Solénie est élevé (variable X), meilleurs seront ses résultats scolaires (variable Y : relation directement proportionnelle). À l'inverse, plus le nombre de fêtes (variable A) auxquelles les étudiants participent est élevé, moins bons seront leurs résultats scolaires (variable B : relation inversement proportionnelle). En revanche, il n'y a pas de lien entre la quantité de chandails blancs qu'ils possèdent et leurs résultats scolaires (aucune corrélation) !

Cependant, la méthode corrélacionnelle ne permet pas d'établir de lien de causalité entre les variables étudiées. Parce que le chercheur ne les manipule pas, il ne peut pas contrôler adéquatement les autres facteurs qui pourraient expliquer une corrélation 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 les personnes qui les regardent violentes (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 on ne peut pas 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. Le chercheur appliquant 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. Les participants sont sélectionnés et distribués au hasard dans les différents groupes.

Enquête

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

Méthode corrélacionnelle

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

Méthode expérimentale

Méthode de recherche qui vise à établir une relation de causalité entre les variables étudiées.

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.

Par exemple, on peut étudier l'effet d'un médicament (variable indépendante) sur un trouble psychologique (variable dépendante). 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. Après deux mois, on réévalue les symptômes afin de savoir 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 soit aucune activité physique, soit 30 minutes d'activité physique par jour, soit 1 heure d'exercice par jour. Il mesure ensuite leur mémoire, leur capacité d'attention, leur rapidité à exécuter une tâche, etc.

Ainsi, une recherche expérimentale a mis en évidence les conséquences de l'usage du téléphone portable 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 faisait augmenter le nombre d'accidents, notamment parce que cela nous rend moins réactif à ce qui se passe autour de nous. Pour manipuler les variables, on pourrait demander à ces mêmes participants de parler au téléphone en conduisant, puis de refaire le même parcours sans toucher à leur téléphone. On compterait ensuite le nombre d'accidents dans les deux conditions. Enfin, il faudrait répéter l'expérience plusieurs fois avec chaque participant afin de calculer l'incidence de la variable indépendante sur son comportement.

Groupe contrôle (ou **groupe témoin**)

Groupe de participants qui ne reçoit aucun traitement.

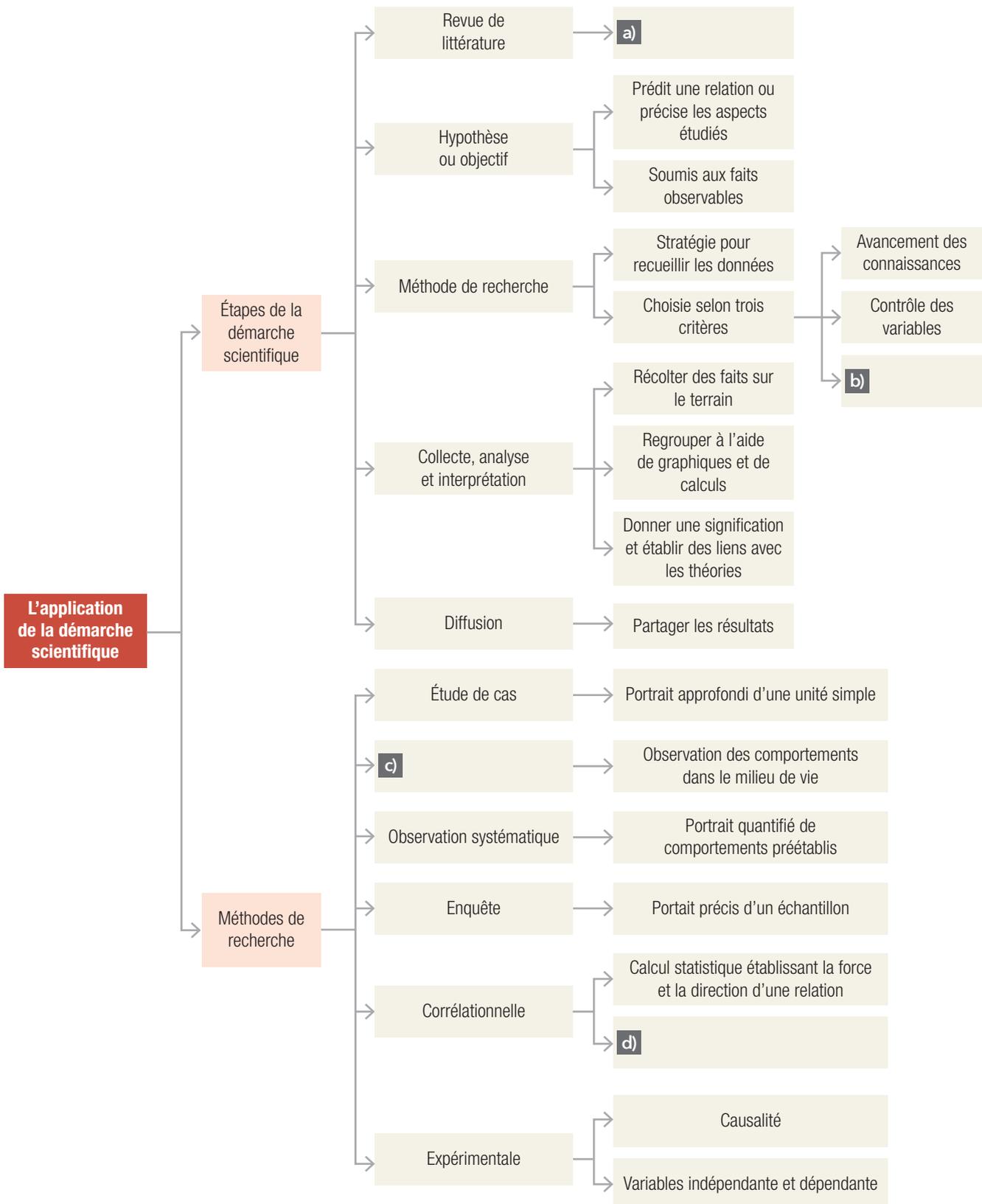
Placébo

Médicament ayant les apparences d'un vrai médicament, mais ne contenant aucun ingrédient actif, et qui peut néanmoins produire des effets.

AUTOÉVALUATION 1.2

- 1 Quelle est la différence entre une hypothèse et un objectif?
- 2 Qu'est-ce qui distingue la science des pseudosciences?
- 3 À quelle étape de la méthode scientifique peut-on déterminer si les résultats vont dans le sens de l'hypothèse?
- 4 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?
- 5 Quelle est la différence entre l'observation naturelle et l'observation systématique?
- 6 Vous voulez savoir quels étudiants sont aux prises avec un trouble anxieux. Quelle serait la méthode de recherche la plus appropriée pour y arriver?
- 7 Si une recherche montre qu'un faible revenu entraîne des problèmes de santé physique et mentale, sur quelle méthode s'appuie-t-elle?
- 8 Pourquoi la méthode corrélationnelle ne permet-elle pas d'établir une relation causale?
- 9 Un chercheur veut évaluer l'effet de la consommation de cannabis sur la mémoire. Quelles sont la variable indépendante et la variable dépendante?
- 10 Dans la recherche précédente, à quoi correspondrait un groupe placebo?

11 Complétez la carte conceptuelle suivante.



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 avec 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'intéresseront davantage aux cognitions et sur la façon dont les pensées peuvent être associées 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.

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'esprit humain. 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.

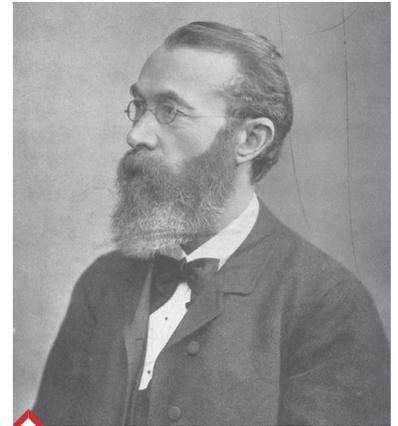
Platon a proposé la première théorie des cognitions. Il croyait que la psyché portait en elle des pensées supérieures qui permettent de diriger le corps. Il croyait aussi que l'être humain naissait avec ces idées supérieures. Lorsqu'on apprend quelque chose, selon Platon, on découvre en soi une idée 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.

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.

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.

Quelques-uns des premiers travaux en psychologie scientifique ont conduit à des théories qui ont été entièrement invalidées par la suite. Parmi ces culs-de-sac



Wilhelm Wundt (1832-1920)

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

Introspection

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

Psychanalyse

Approche théorique qui met l'accent sur l'inconscient afin d'expliquer les comportements et les pensées.

Inconscient

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

Pulsions de vie

Poussées d'énergie sexuelle inconscientes qui visent à unifier en assurant le développement de l'individu et de l'espèce.

Pulsions de mort

Poussées d'énergie agressive inconscientes qui visent la destruction de l'individu et de l'espèce.

Ça

Structure psychique inconsciente, réservoir des pulsions.

Moi

Structure psychique consciente et inconsciente tentant de faire l'équilibre entre les exigences du ça, du surmoi et de la réalité.

Surmoi

Structure psychique consciente et inconsciente jugeant ce qui est bien et ce qui est mal.

Mythe ou réalité **4** >

théoriques, on peut penser à la phrénologie, discipline qui expliquait les aptitudes d'une personne à partir de la forme de son crâne (on croyait ainsi que les talents en mathématiques poussaient sur le crâne et le déformaient, d'où l'expression « avoir la bosse des maths »!) ou du mesmérisme, qui suggérait l'existence d'un magnétisme guérisseur par hypnose. Les approches présentées dans la section suivante sont celles qui sont encore utilisées par les psychologues.

1.3.2 Les approches théoriques actuelles

Les principales approches théoriques qui contribuent encore aujourd'hui au travail des psychologues sont : la psychanalyse, la psychologie humaniste, la psychologie cognitivo-comportementale (associée au béhaviorisme), l'approche systémique, la psychobiologie et l'approche biopsychosociale.

La psychanalyse

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).

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.

Que recèle l'inconscient? D'une part, on y trouve les pulsions innées (des forces psychiques qui cherchent à s'exprimer sans tenir compte de la réalité) de vie et de mort. Les **pulsions de vie** sont dites « sexuelles » parce qu'elles contribuent à la construction de la personne; elles visent le développement de soi et l'investissement dans les relations avec autrui. Ainsi, si on a du plaisir à apprendre quelque chose, à aider les autres ou à rénover une maison, on est, selon Freud, animé d'une pulsion de vie inconsciente. De la même façon, à travers la sexualité, on fait attention à l'autre, on donne du plaisir et on en reçoit. Et cette pulsion sexuelle peut construire la vie: un nouvel être humain. Les **pulsions de mort**, quant à elles, sont des pulsions agressives de destruction (de soi et des autres). Selon Freud, l'humain porte en lui-même des désirs qui le poussent à être violent et à vouloir se séparer du monde. Malgré la civilisation et l'évolution des mœurs, on continue à s'entretuer, à se suicider, à ne pas prendre soin de sa santé, à nuire aux autres, etc. Ces pulsions de mort sont en conflit perpétuel avec les pulsions de vie à l'intérieur même de la vie psychique des humains.

Selon les psychanalystes, l'art, comme le sport, permet d'exprimer les pulsions de vie et de mort de façon acceptable. La musique *heavy metal*, comme les chansons d'amour; les rivalités sportives, comme la camaraderie au sein d'une équipe, sont des expressions dites « civilisées » des pulsions de vie.

D'autre part, en plus des pulsions, l'inconscient renferme des traumatismes infantiles refoulés. Ce deuxième volet de l'inconscient se développe au cours des cinq à six premières années de vie, alors que les enfants n'ont pas les moyens de se protéger contre les blessures psychiques que la vie leur impose. Ils sont alors davantage marqués que les adultes par des impressions comme celle d'être abandonnés, incompris, humiliés, etc. Selon les psychanalystes, ces situations traumatisantes laissent des cicatrices qui deviendront des traits de leur personnalité. Parce que les enfants sont vulnérables à ces traumatismes, ils les rejettent dans leur inconscient pour ne pas avoir à y faire face.

Freud a identifié trois structures psychiques présentes en proportion plus ou moins similaire chez chaque personne : le **ça**, le **moi** et le **surmoi**. La personnalité est en partie

Toutes les bases de la psychologie

Conçu pour l'apprentissage et l'autoévaluation des étudiants

Pour chaque chapitre:

- ▶ Des cas illustratifs
- ▶ Des autoévaluations avec corrigés en fin d'ouvrage
- ▶ Des cartes mentales à compléter
- ▶ Des résumés

En fin d'ouvrage :

- ▶ Un glossaire
- ▶ Une bibliographie générale
- ▶ Un index

En naviguant de la théorie à la pratique, cette nouvelle édition d'*Introduction à la psychologie* évoque l'ensemble des notions fondamentales et les différentes approches méthodologiques propres à la discipline. Elle rend compte également des percées scientifiques récentes qui renouvellent la psychologie, notamment les découvertes des neurosciences.

Complet et concis, le manuel propose en plus de nombreux outils pour favoriser l'apprentissage et pour appliquer les concepts de la psychologie à la réalité quotidienne.

Autant d'outils pour encourager un apprentissage actif, développer et consolider une pensée critique et réussir son année.

Karen Huffman est professeure émérite de psychologie au Collège Palomar, à San Marcos, où elle a enseigné jusqu'en 2011 et a oeuvré en tant que conseillère pédagogique en psychologie et coordinatrice du corps professoral en psychologie.

Katherine Dowdell est professeure de psychologie et 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.

Découvrez les ressources en ligne  Interactif

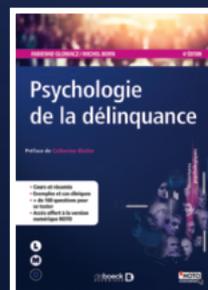
ÉTUDIANT

- Activités interactives
- Livre numérique
- Médiagraphies

ENSEIGNANT

- Activités interactives (corrigés et versions Word)
- Activités d'application et corrigés
- Banques de questions
- Tableaux et figures du manuel
- Présentations PowerPoint

DANS LA MÊME
COLLECTION



deboeck 
SUPÉRIEUR

ISBN : 978-2-8073-0049-1



9 782807 300491