

CONDENSE DE COURS

CONTENU DU PROGRAMME

- 1. INTRODUCTION A LA PSYCHOLOGIE : OBJECTIS, DEFINITIONS, METHODES DE RECHERCHES ET DOMAINES**
- 2. LES APPROCHES PSYCHOLOGIQUES**
 - 2.1. L'APPROCHE NEURO-PHYSIOLOGIQUE
 - 2.2. L'APPROCHE BEHAVIORISTE
 - 2.3. L'APPROCHE COGNITIVE
 - 2.4. L'APPROCHE PSYCHANALYTIQUE
 - 2.5. L'APPROCHE PHÉNOMÉNOLOGIQUE
- 3. LA MOTIVATION ET LES EMOTIONS**
 - A. LA MOTIVATION
 - B. LES EMOTIONS
- 4. LA PERSONNALITE ET L'INTELLIGENCE**
 - A. LA PERSONNALITE
 - B. L'INTELLIGENCE
- 5. LES SENSATIONS ET LA PERCEPTION**
 - A. LES SENSATIONS
 - B. LA PERCEPTION
- 6. L'APPRENTISSAGE**
 - 6.1. L'APPRENTISSAGE ASSOCIATIF (CONDITIONNEMENT)
 - 6.2. L'APPRENTISSAGE COGNITIF
- 7. LA MEMOIRE**
 - 7.1. LA MEMOIRE SENSORIELLE
 - 7.2. LA MEMOIRE A COURT TERME
 - 7.3. LA MEMOIRE A LONG TERME

1. INTRODUCTION A LA PSYCHOLOGIE

La Psychologie touche tous les aspects et les problèmes de notre vie.

SON OBJECTIF : Résoudre les problèmes qu'affronte l'individu dans la société. Ces problèmes sont d'ordre *général* et *particulier*.

Général : quand la Psychologie s'assigne comme objectif le développement des sociétés saines et équilibrées

Particulier : quand elle s'intéresse uniquement au bien-être de l'individu en tant que personne à l'état isolé. Exemple : Comment optimiser le rendement du sportif ? Quel est le meilleur moyen (traitement) pour arrêter de fumer, pour lutter contre l'alcoolisme ou pour maigrir ?

DEFINITIONS

Du grec *Psukhé* : âme et *Logos* : science, étude. La définition de la psychologie était sujette à quelques modifications à travers l'histoire, tout simplement parce que les sociétés évoluent et sont devenues complexes et très muables.

Au départ la psychologie se définissait comme l'étude de *l'activité mentale* (jusqu'à la fin du 19ème siècle). Avec l'avènement du Behaviorisme au début du 20ème siècle elle a commencé à s'intéresser aux phénomènes du comportement –objectivement- observables, ce qui a donné lieu à sa redéfinition à savoir :

LA PSYCHOLOGIE EST LA SCIENCE DU COMPORTEMENT (BEHAVIOR)

La science, ou l'étude du comportement, c'est la définition qui était utilisée par la quasi-totalité des manuels psychologiques entre les années 1930 et 1960. Ainsi donc nous pouvons noter le détachement progressif de la psychologie vis-à-vis de la philosophie et le passage de définitions spiritualistes à des définitions plus objectives un détachement qu'on retrouve dans la définition proposée par

J. WATSON, 1913 à savoir «La psychologie doit prendre en considération comme objet d'étude ce que font les hommes de leur naissance jusqu'à la mort »

Avec l'apparition de la psychologie cognitive et la phénoménologie les définitions les plus usitées se réfèrent aux processus mentaux et comportementaux.

La définition à laquelle on peut opter sous peine d'être trop concise est la suivante : « La psychologie est l'étude scientifique du comportement et des processus mentaux sous-jacents »

Le comportement qui constitue l'objet d'étude de la psychologie est l'ensemble d'actions et de réactions qu'on peut observer, évaluer et soumettre à l'expérience. Ce comportement obéit à des lois biologiques (hérédité) et culturelles (acquisition).

Quelques définitions de la Psychologie

«La psychologie est la science de la vie mentale : ses phénomènes et ses conditions... Ces phénomènes sont les sentiments, les désirs, les cognitions (connaissances), raisonnements, décisions etc. (W. JAMES, 1890) »

« La Psychologie est l'étude scientifique du comportement de l'espèce vivante en contact avec le monde externe. » (K.KOFFKA, 1925)

« La psychologie est l'analyse scientifique des processus mentaux de l'être humain et les structures mnésiques en vue de comprendre le comportement humain. (R.MAYER, 1981).

LES METHODES DE RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE

1- LA METHODE EXPERIMENTALE : cette méthode étudie les rapports entre les variables (dépendantes et indépendantes).x. l'aptitude à l'apprentissage (variable dépendante) et l'âge (variable indépendante) ou effet de l'entraînement mental (variable indépendante) sur le rendement du sportif (variable dépendante).

Cette méthode s'applique aussi bien sur le terrain qu'au laboratoire et utilise le calcul de probabilité (statistiques) comme outil fondamental d'analyse de données.

2- LA METODE DE L'OBSERVATION: par observation on entend ici une observation « scientifique » et rigoureuse qu'on peut vérifier et valider. Exemple : observer le comportement des enfants dans un jardin d'enfants, observation du comportement d'un joueur sur le terrain.

Il y a lieu de signaler ici qu'il s'agit de 2 types d'observation : l'observation longitudinale (à travers une période de temps bien précise) et l'observation transversale (ou simultanée).

3- LE RECENSEMENT : c'est une méthode qu'on emploie pour obtenir des informations relatives à des opinions politiques, à des préférences de consommation, à des besoins hygiéniques, à des maux de société (tels que la violence verbale), etc.

Cette méthode emploie comme outils fondamentaux d'investigation le questionnaire et l'interview.

4- LA METHODE DES TESTS : pour mesurer toute sorte d'habiletés, d'intérêts, d'attitudes et d'accomplissements on a besoin d'un instrument de mesure ou d'évaluation qu'on appelle « les tests ».

Pour être utiles les tests doivent posséder certaines qualités ou critères, comme *la sensibilité*, *la fidélité* (permanence des scores), *la validité* (la mesure effective de ce que le test est censé mesurer) et *l'uniformité de la procédure (standardisation)*, condition nécessaire aux deux premiers critères

5- LA METHODE BIOGRAPHIQUE : elle s'appuie sur la reconstitution biographique (étude rétrospective) d'une personne sur la base d'événements mémorisés ou enregistrés.

Cette méthode est considérée comme une source importante de données relatives à des individus, des groupes d'individus ou des institutions. Dans bien des cas cette méthode utilise aussi les études longitudinales.

LES DOMAINES DE LA PSYCHOLOGIE

D'après l'American Psychological Association (A P A) et Psychological Abstract Search and Retrieval (PASAR), les domaines de la psychologie peuvent être classés de la manière suivante :

1. *La psychologie générale* : la neuropsychologie, la psychologie de la perception, la psychologie de l'apprentissage, la psychologie cognitive, la psychologie de l'émotion
2. *La psychologie différentielle* : la psychologie du développement humain (enfance et adolescence), la psychologie de la personnalité, la psycho- diagnostique, la psychologie de la motivation, la psychologie sociale, la psychologie comparative et la psychologie animale)
3. *La psychologie appliquée* : la psychologie clinique, la psychologie du travail et de l'organisation, la psychologie de la communication, la psychologie judiciaire, la psychologie scolaire, la psychologie de l'environnement, la psychologie de la culture, la psychologie de l'économie, la psycho-publicité, la psychologie militaire, la psychologie des mass-médias, la psychologie du temps libre.
4. *La propédeutique théorique* : statistiques, méthodologie, psychophysique, théorie de la science : fonctions de la psychologie, vérification théorique, psychopathologie, propédeutique philosophique.

2. LES APPROCHES PSYCHOLOGIQUES

1- L'APPROCHE NEURO-PHYSIOLOGIQUE

Pour cette approche nos conduites (actions, comportements) se ramènent à des régions bien précises du cerveau. Les mécanismes neurologiques sont donc à l'origine de nos activités mentales. En effet un psycho-physiologiste s'intéresse aux modifications qui ont lieu dans le cerveau (système nerveux) en tant que résultante de l'acquisition d'une nouvelle habitude

2- L'APPROCHE BEHAVIORISTE

Cette approche s'intéresse au comportement observable. WATSON, Le fondateur de cette approche, considère que la Psychologie ne peut être objective qu'en étudiant ce que les individus font.

Le comportement, aux yeux des behavioristes, est le produit d'une série de réactions à des stimuli permettant finalement de prévoir les réactions futures. Le comportement peut être aussi modifié par les punitions et les récompenses (voir travaux de B.F. SKINNER dans le domaine du conditionnement).

3- L'APPROCHE COGNITIVE

Les représentants de cette approche considèrent que l'organisme agit et réagit intelligemment aux différents stimuli. Les informations sont activement transformées en nouvelles catégories (ou formes).

Cette approche met l'accent sur les processus mentaux de la conscience et de la perception, sur les processus mnésiques (mémoire) et sur le traitement des informations menant à la connaissance, à la résolution des problèmes et à la planification de l'avenir.

4- L'APPROCHE PSYCHANALYTIQUE

Selon cette approche notre comportement est commandé par des processus inconscients comme les désirs refoulés, les états d'angoisse et d'anxiété, les pensées inhibées.

Selon FREUD, le fondateur de cette approche, il existe des pulsions prohibées pendant l'enfance (inconscient) pour commander le comportement ultérieur de l'individu. Elles se manifestent sous forme de rêves, de lapsus ou de certains maniérismes, syndrome d'une aliénation mentale.

5- L'APPROCHE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Cette approche s'intéresse essentiellement à l'expérience personnelle et subjective du sujet. C'est donc en mettant l'accent sur l'aspect interne de la personnalité que l'approche phénoménologique s'apparente à l'approche cognitive.

Les théories phénoménologiques sont appelées aussi *humanistes* en raison de la dimension humaine de l'individu possédant une volonté de progresser et de *s'auto-construire (autodétermination)*.

3. LES EMOTIONS ET LA MOTIVATION

A. LES EMOTIONS

L'émotion est un état de déséquilibre organique qu'on peut appeler aussi état d'alerte ou vigilance contre un danger ou menace imminente.

- Les modifications physiologiques de l'émotion :

Ces modifications sont le résultat de l'activation du système nerveux sympathique, elles ont pour rôle d'alerter le corps contre un danger imminent.

Ces modifications sont :

- ✓ Augmentation de la pression artérielle et du rythme cardiaque
- ✓ Accroissement du rythme respiratoire
- ✓ Dilatation de la pupille
- ✓ Accroissement de la transpiration et diminution des sécrétions salivaires et muqueuses
- ✓ Augmentation de la glycémie
- ✓ Augmentation du débit sanguin (lors des blessures surtout)
- ✓ Erection des poils (chaire de poule)
- ✓ Diminution de la motilité du plexus gastro-intestinal.

Outre les fonctions du système sympathique, on souligne l'importance du système parasympathique qui intervient pour rétablir l'état organique initial ; c'est le système protecteur.

B. LA MOTIVATION

Généralement l'on s'accorde à dire que la *motivation* serait un processus d'*activation* (*énergisation*) et d'*orientation* du comportement vers un objectif précis.

LES THEORIES DE LA MOTIVATION :

a. Les concepts primaires de la motivation

- La théorie des instincts
- Les besoins et les pulsions
- L'homéostasie
- Les mobiles (incentives)
- La théorie psychanalytique

b. Les concepts élaborés de la motivation

- La pyramide de MASLOW
- La théorie de l'apprentissage social

4. LA PERSONNALITE ET L'INTELLIGENCE

A. LA PERSONNALITE :

La personnalité c'est l'ensemble (agrégats) de traits et de modes de pensées et de conduites qui déterminent l'adaptation et la réadaptation de l'individu au milieu social et naturel

Les constituants de la personnalité

- Le constituant génétique (les influences biologiques)
- Le constituant physique
- Le constituant physiologique
- Les expériences communes
- Les expériences personnelles

Les approches de la personnalité

- L'approche des traits : l'étude la plus exhaustive des traits de personnalité est celle de R.CATTEL, ce dernier a pu identifier 16 facteurs qu'il considère des traits fondamentaux sous-tendant la personnalité. En bref cette approche consiste à isoler et à décrire les caractéristiques de base de l'individu qui dirigent et orientent ses comportements
- L'approche de l'apprentissage social
- L'approche psychanalytique
- L'approche phénoménologique

Les procédés d'évaluation de la personnalité

On peut évaluer la personnalité par l'observation du sujet dans son milieu naturel ou pendant une interview. Les impressions gagnées peuvent être enregistrées sur une échelle d'évaluation en évitant de tomber dans les jugements stéréotypés et l'effet arc en ciel. L'auto-observation peut être rapportée par le biais des inventaires de personnalité comme par ex. **l'Inventaire de Personnalité Multiphasique de Minnesota (IPMM)**.

D'autres procédés d'évaluation de la personnalité moins structurés sont **les tests projectifs** comme celui de **Rorschach** et **le test d'aperception thématique (le TAT)**. En effet, c'est parce que les stimuli du test sont ambigus que le sujet tend à projeter sa personnalité dans ces mêmes stimuli.

Des études longitudinales démontrent que certaines caractéristiques de la personnalité sont consistantes à travers le temps cependant, il existe des gens qui, très tôt dans la vie préservent une certaine stabilité à leur personnalité alors que d'autres changent d'une façon remarquable de la jeunesse à l'âge adulte.

Des études de situations croisées ont par ailleurs trouvé des corrélations faibles entre les mesures d'un trait (ex. honnêteté) et dans une situation bien précise et des mesures d'un trait dans une autre situation.

Les adeptes de l'apprentissage social pensent que ceci est dû au fait que le comportement dépend beaucoup plus de la situation (aspect situationnel) que de l'endurance des traits. Les théoriciens des traits et les psychanalystes mettent à l'évidence des corrélations trans-situationnelles élevées surtout lors d'observations répétées décelant des différences individuelles au niveau de la consistance et des traits définis en termes plus spécifiques.

Finalement, pour comprendre le comportement, on a besoin de savoir comment les caractéristiques personnelles interagissent avec les caractéristiques situationnelles. La situation fournit une information que le sujet interprète et, agit en fonction de ses expériences antérieures et ses habiletés.

B. L'INTELLIGENCE (LES HABILITES MENTALES)

L'intelligence peut être définie comme un ensemble *d'habiletés mentales* ayant pour fonction *l'adaptation* de l'individu aux situations changeantes du milieu en employant diverses *solutions et stratégies*.

Les premiers tests d'intelligence ont été développés par le célèbre psychologue français ALFRED BINET en proposant la notion *d'âge mental*. La révision de l'échelle de Binet (le STANFORD BINET) a adopté le *quotient intellectuel* (QI) comme indice du développement mental. Le QI considère que l'intelligence est l'équation de l'âge mental sur l'âge chronologique.

Il existe deux tests d'intelligence bien répandus: le test de Wechsler (the Wechsler Adult Intelligence Scale) et l'échelle d'intelligence de Wechsler pour enfants (the Wechsler Intelligence Scale for Children).

Ces deux types de tests possèdent une *échelle verbale* et une *échelle de performance* si bien que des informations séparées sur chaque type d'habiletés puissent être obtenues. Les scores des tests d'habiletés ont une corrélation assez étroite avec les mesures (évaluations) académiques et ce que nous pensons être une lucidité. Cependant ils ne mesurent pas la motivation, le leadership et les caractéristiques requises pour le succès.

5. LA PERCEPTION

A. LES SENSATIONS

En psychologie, la sensation est la première étape d'une chaîne d'événements biochimiques et neurologiques allant du stimulo-énergétique d'un organe sensoriel à la perception.

Bien que la classification des sensations varie selon le contexte culturel et selon la physiologie, les systèmes sensoriels de l'être humain sont décrits en biologie selon trois catégories :

- Extéroception, incluant vision, audition, somesthésie générale, olfaction et gustation.
- Proprioception (ou kinesthésie), les sensations de tension musculaire, de position et de mouvement, d'équilibre et de déplacement.
- Intéroception soit la somesthésie végétative ainsi que les modalités sensorielles inconscientes

Modalité sensorielle	Stimulus	Organe	Récepteurs
Vision	Lumière	Œil/ rétine	Photorécepteurs
Audition	Sons	Oreille /Cochlée	Mécanorécepteurs
Olfaction	Chimiques	Cavités nasales	Chimiorécepteurs
Gustation	Chimiques	Papille gustative	Chimiorécepteurs
Somesthésie générale	Mécaniques	Peau, derme, épiderme	Mécanorécepteurs

B. LA PERCEPTION

La Perception peut être définie comme « la prise de connaissance sensorielle d'événements extérieurs qui ont donné naissance à des sensations plus ou moins complexes .Toute perception est une gnosie ; elle fournit un percept que l'on appelle souvent «Perception » (H.PIERON).

C'est aussi un processus par le biais duquel on organise et on interprète les patterns de stimuli du milieu qui nous entoure.

La perception peut être considérée aussi comme le processus de combinaison des sensations.

A l'encontre des événements sensoriels qui peuvent être souvent ramenés opérations se produisant dans le système sensoriel, le phénomène perceptif quant à lui dépend des processus de haut niveau (*processus mentaux, cognitifs, ex. mémoire, pensée...*)

D'un point de vue cognitif, un percept est une hypothèse suggérée par les entrées sensorielles. Le test par hypothèse souligne la nature active de la perception. Le percept est donc soumis au contexte et à l'expérience antérieure.

6. L'APPRENTISSAGE

L'apprentissage est, par définition : « la modification du comportement au cours d'épreuves répétées » (H. PIERON)

Pour ce qui est *de l'apprentissage moteur* il s'agit : d'un ensemble de processus associés à l'exercice ou à l'expérience, conduisant à des modifications relativement permanentes du comportement habile (SCHMIDT)

En bref, il s'agit du passage d'un état d'incompétence à un état de compétence.

a. L'apprentissage associatif

Le conditionnement classique

Dans ce type de conditionnement l'organisme « apprend » que deux stimuli tendent à se produire ensemble. Dans des expériences relatives au conditionnement classique on a pu relever un certain nombre de principes utiles ces principes (ou règles) comprennent *le renforcement, l'acquisition, l'extinction, la généralisation et la discrimination* (voir expérience de PAVLOV).

Le conditionnement opérant

Ici l'organisme « apprend » qu'une quelconque réponse (réaction) mène à des conséquences particulières (voir expérience de SKINNER). Ici les principes du conditionnement s'étalent au delà des réponses qui ne sont pas issues du stimulus inconditionnel. *Le comportement opérant* agit sur l'environnement pour produire, voire garantir un accès aux renforçateurs ; ce dernier est consolidé par le processus de renforcement. La marge de réponse est une mesure (indice) fiable de *l'opérabilité du comportement*.

Le terme *renforcement* désigne tout évènement qui augmente la probabilité d'une réaction (réponse). Selon le *principe de PREMAK*, les activités qui se produisent plus fréquemment renforcent celles qui se produisent d'une manière moins fréquente. La quantité et la durée du renforcement sont des variables importantes qui conditionnent l'apprentissage. *La punition* quant à elle désigne tout évènement qui diminue la probabilité d'une réaction.

❖ *Le renforcement partiel* illustre la rigueur du comportement opérant ; une fois une réponse particulière est établie, le comportement peut-être maintenu même par le biais du renforcement occasionnel (voir exemple des pigeons). L'extinction se produit beaucoup plus lentement après un renforcement partiel qu'après un renforcement continu (*l'effet du renforcement partiel*).

❖ *Le renforcement conditionnel* : c'est-à-dire le fait qu'un stimulus associé à un renforçateur acquiert une propriété de renforcement, augmente la marge du conditionnement est met en valeur la récompense de tels mobiles (incentives) comme l'approbation sociale ou l'argent.

❖ *Le dressage* quant à lui englobe tout comportement modifié par une variation de renforcements qui aboutissent à la réponse souhaitée et suppriment toutes celles non désirées. D'autre part, certaines expériences ont montré que certaines réponses autonomes telle que la pression artérielle, peuvent être modifiées par le conditionnement opérant.

b. L'apprentissage cognitif

Certains psychologues mettent en garde contre tout excès de recherche relative à l'apprentissage associatif. Néanmoins ils insistent sur les situations dans lesquelles le raisonnement serait une composante essentielle du processus d'apprentissage et ils ont introduit le concept de *structures cognitives*.

Des expériences non lointaines ont trouvé que même les pigeons sont susceptibles de **discernement** lors de la résolution de problème s'ils ont subi un entraînement adéquat bien entendu (voir aussi l'exemple des singes dans l'expérience de KOEHLER).

Des expériences relatives à *l'apprentissage latent* ont mis à l'évidence le concept de *carte cognitive ou schème* qui peut être utilisé pour expliquer toute forme d'apprentissage qui n'est pas déclenchée par le comportement immédiatement.

7. LA MEMOIRE

La mémoire se définit généralement comme un mécanisme mettant en relation deux groupes de conduites observables séparées par un intervalle temporel de durée variable. Les premières conduites appartiennent à la phase d'acquisition, elles ont pour but la mémorisation dans laquelle se trouve l'individu.

Les conduites ultérieures appartiennent à la phase d'actualisation, elles ont pour but d'identifier ou de restituer les données mémorisées lors de la phase d'acquisition. Il s'agit donc d'un processus mental supérieur (cognitif).

Il s'en sort de cette définition que le phénomène de mémorisation est régi par 3 processus : **l'acquisition** (encodage et enregistrement), **la rétention** (stockage) et **la récupération** (rappel).

La mémoire est aussi un phénomène qui dépend du facteur temps déterminant différents types de mémoires: la mémoire sensorielle, la mémoire court terme (MCT) et la mémoire long terme (MLT).

- a. **La mémoire sensorielle (MS)** : dans ce type de mémoire l'information sensorielle (se propageant par l'une des 5 modalités sensorielles) est maintenue pendant un laps de temps assez bref, de 3 secondes environ. L'information persiste sous forme d'écho ; parallèlement une attention soutenue lui étant consacrée.
- b. **La mémoire à court terme (MCT)** : la mémoire à court terme est un système vulnérable car en absence de toute attention l'information stockée est rapidement perdue. Cette information dure 60 secondes environ. La mémoire à court terme possède une étendue (capacité mnésique) de 7 ± 2 unités (items) : il s'agit du nombre 7 magique de MILLER. Si l'on veut se rappeler les différentes unités (chiffres, lettres, mots, objets, etc.) il suffit de les regrouper en blocs significatifs (Chunking).
- c. **La mémoire à long terme (MLT)** : on parle de mémoire long terme quand l'information correspond à une économie du coût attentionnel. Cette économie s'obtient par une attention soutenue et par la répétition (facteur temps). On parle donc d'une information de longue durée (ex. souvenir d'enfance). Ce type de mémoire (d'information), bien qu'il soit astreint à l'oubli (amnésie), ne disparaît jamais.

La mémorisation d'une information est liée aux conditions d'acquisition (effet du contexte) et de restitution. Elle est d'autant plus efficace que les conditions sont identiques.

UN MOT DE LA FIN

Maintenant que vous avez lu ce contenu, il est évident que certains chapitres ont plus retenu votre attention que d'autres. Peut - être plus ou peut- être moins que vos camarades. D'autres chapitres vont ont semblé vagues ou insaisissables ! C'est tout à fait naturel. C'est exactement le reflet de notre rapport avec les phénomènes de la vie. Ceci est un fait qui émane de la divergence des intérêts et des attentes de chacun d'entre nous. L'essentiel c'est de vouloir savoir et de chercher à savoir. L'essentiel aussi c'est d'avoir la conviction d'avoir récolté le minimum de connaissances.

C'est donc l'occasion pour vous de vous interroger si vous avez vraiment profité de ces cours et que vous n'avez pas gaspillé votre temps ! La réussite passera certes par cette conviction, si infime soit-elle !!!

*Fin du Programme
Meilleurs vœux de réussite !!!
Dr. Saber HAMROUNI*