

# Cours Psychologie

Faculté des sciences de la santé (2017-2018)

Loughzail Mohamed

---

# 1. INTRODUCTION

---



## *Qu'est-ce que la psychologie ?*

Etymologie du mot psychologie : du grec Psukhé : âme, souffle vital et en latin âme vient du mot « anima » qui signifie le principe même de la vie lequel principe assure au corps la qualité d'être vivant et Logos : science, étude raisonnée.

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 commença 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)**

C'est donc la science, ou l'étude du comportement. Cette définition 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) selon laquelle «La psychologie doit prendre en considération comme objet d'étude ce que font les hommes de leur naissance jusqu' à la mort ».

La psychologie est donc une science issue de la philosophie, et partageant avec elle certaines valeurs à savoir résoudre les problèmes qu'affronte l'individu dans la société.

#### QUELQUES DEFINITIONS EVOLUTIVES :

- « 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).

Cependant, dans les années 1920, certains psychologues étaient d'avis que l'esprit n'était un véritable objet d'étude scientifique. Ils fondèrent alors un mouvement qui limitait la psychologie à l'étude des comportements observables.

### ***Les buts de la psychologie***

La psychologie poursuit quatre buts fondamentaux : décrire, expliquer, prédire, modifier.

**Décrire** : le « quoi », ce qui s'est produit. Le psychologue cherche à nommer, classer des comportements particuliers en procédant par des observations scientifiques rigoureuses. Si

une personne affirme « les garçons sont moins matures que les filles », le psychologue devra d'abord définir le mot « maturité », en fonction de l'âge, de l'aspect socio-culturel, de l'éducation, etc... pour enfin comparer sur un échantillon d'individus, certains comportements à l'aspect mature ou non.

**Expliquer** : l'explication expose la raison pour laquelle un comportement ou un processus mental s'est produit (le « pourquoi »). Il s'agit d'en découvrir les causes : facteurs biologiques et génétiques (la nature) ou l'environnement et l'éducation (la culture), soit une interaction des deux.

**Prédire** : après avoir observé et expliqué, les psychologues passent à l'objectif de prédiction, identifiant les conditions pour qu'un comportement ou un processus mental se produise.

**Modifier** : pour le psychologue, « modifier » signifie de mettre en pratique les connaissances en psychologie afin d'empêcher l'expression de symptômes indésirables ou de procéder à un changement de comportements ou de processus mentaux pour atteindre des objectifs positifs souhaités.

Par rapport aux problèmes posés à l'homme, les objectifs de la psychologie sont d'ordre général et particulier.

- Général : quand la Psychologie s'assigne comme objectif le développement de sociétés saines et équilibrées.
- Particulier : quand elle s'intéresse uniquement au bien-être de l'individu en tant que personne à l'état isolé.

## LES DIFFERENTS POINTS DE VUE DE LA PSYCHOLOGIE

### 1. Le point de vue neurobiologique

On peut chercher à répondre à la question « pourquoi l'homme agit-il comme il le fait » en essayant d'identifier les constituants du cerveau qui provoquent tel ou tel type de comportement, s'ils sont excités électriquement.

Il s'agit ici de faire une sorte de carte des localisations cérébrales et une théorie électrochimique du comportement.

### 2. Le point de vue behavioriste

Les behavioristes ne s'occupent que de la partie observable du comportement. Ils étudient les stimuli proposés par l'environnement et les réponses émises par l'individu. Ils font du renforcement (récompense ou punition) l'un des éléments essentiels du contrôle du comportement. Pour eux le schéma de base du comportement est : stimulus, réponse, renforcement.

### 3. Le point de vue cognitiviste

Les cognitivistes estiment que l'homme est une vaste centrale de traitement de l'information, et que son comportement s'explique essentiellement par la perception et le traitement qu'il fait de l'information qui lui parvient.

Ils étudient surtout ce qui se passe entre le stimulus et la réponse :

La Motivation, la perception, l'imagerie, le stockage et la récupération de l'information dans la mémoire à long terme, le contrôle de l'activité, etc., et surtout les attentes comme concept important du cognitivisme.

### 4. Le point de vue psychanalytique

Pour Freud et les psychanalystes, le comportement s'explique essentiellement à partir de processus conflictuels inconscients qui se sont construits progressivement dans la petite enfance, lors de l'éveil de la sexualité dans la relation parents / enfants ou avec le monde extérieur.

### 5. Le point de vue phénoménologique ou humanistique

- En sachant que la psychologie phénoménologique se centre sur l'analyse de l'expérience subjective des individus, le meilleur moyen pour expliquer le comportement d'un individu serait de s'entretenir avec lui et d'essayer par un entretien clinique non directif, de comprendre ses motivations à partir des phénomènes tels que l'individu les perçoit.

En conclusion de cette introduction on peut dire que la psychologie rassemble ainsi plusieurs points de vue, qui tentent tous, malgré une grande variété des méthodes et des positions épistémologiques, de comprendre, décrire et expliquer le « comportement humain ».

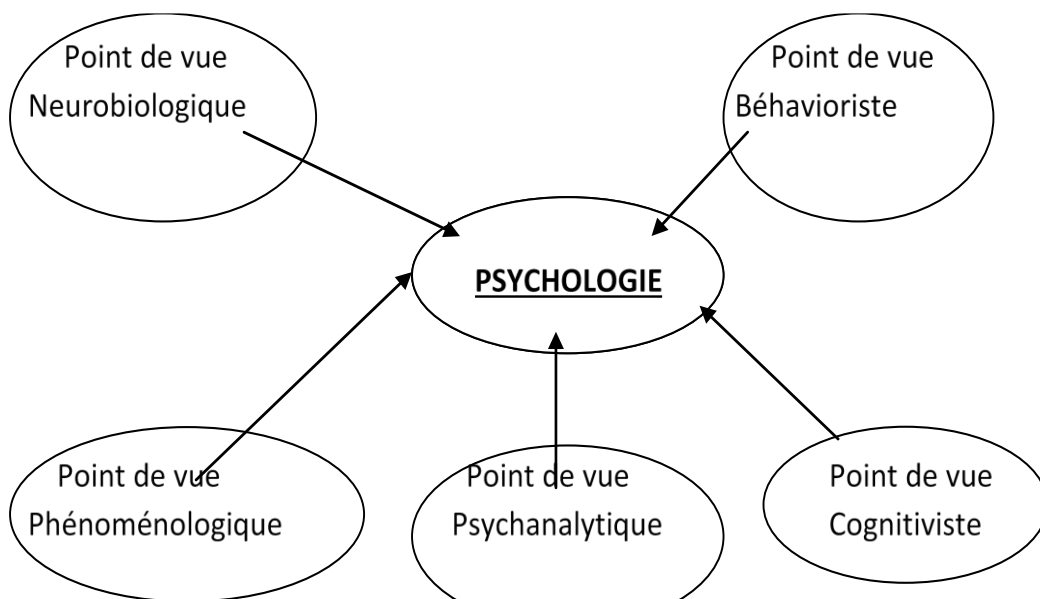


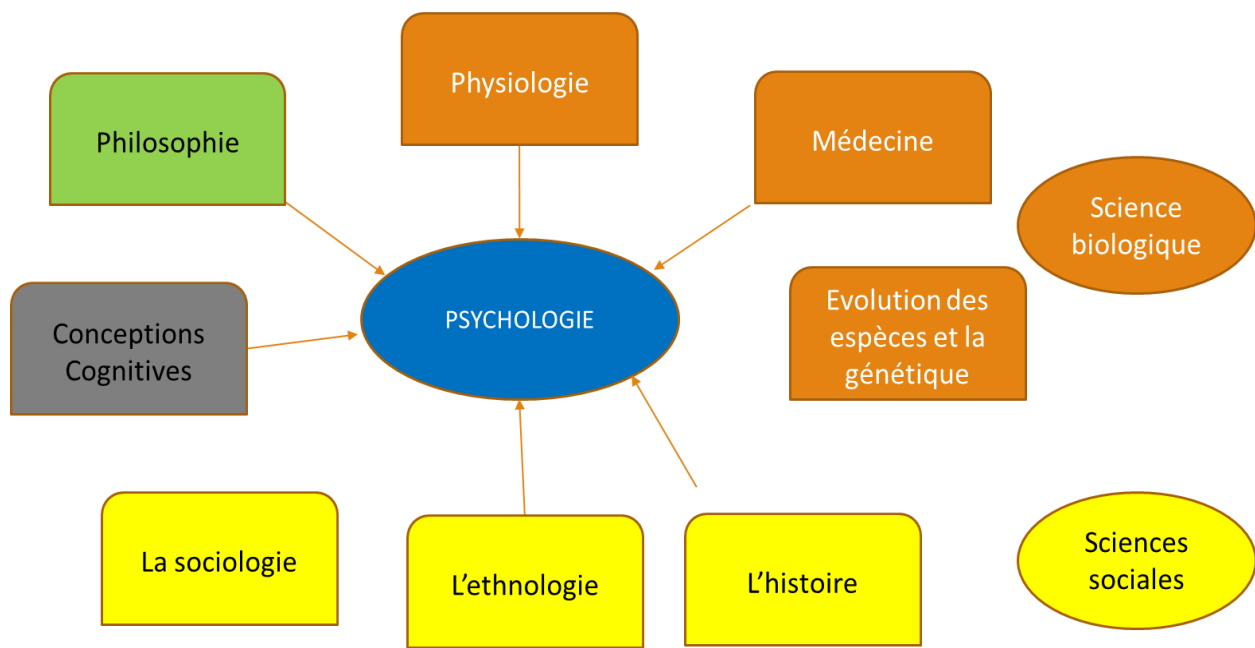
Schéma emprunté à HILGARD R.E, ATKINSON R.C, ATKINSON R.L,

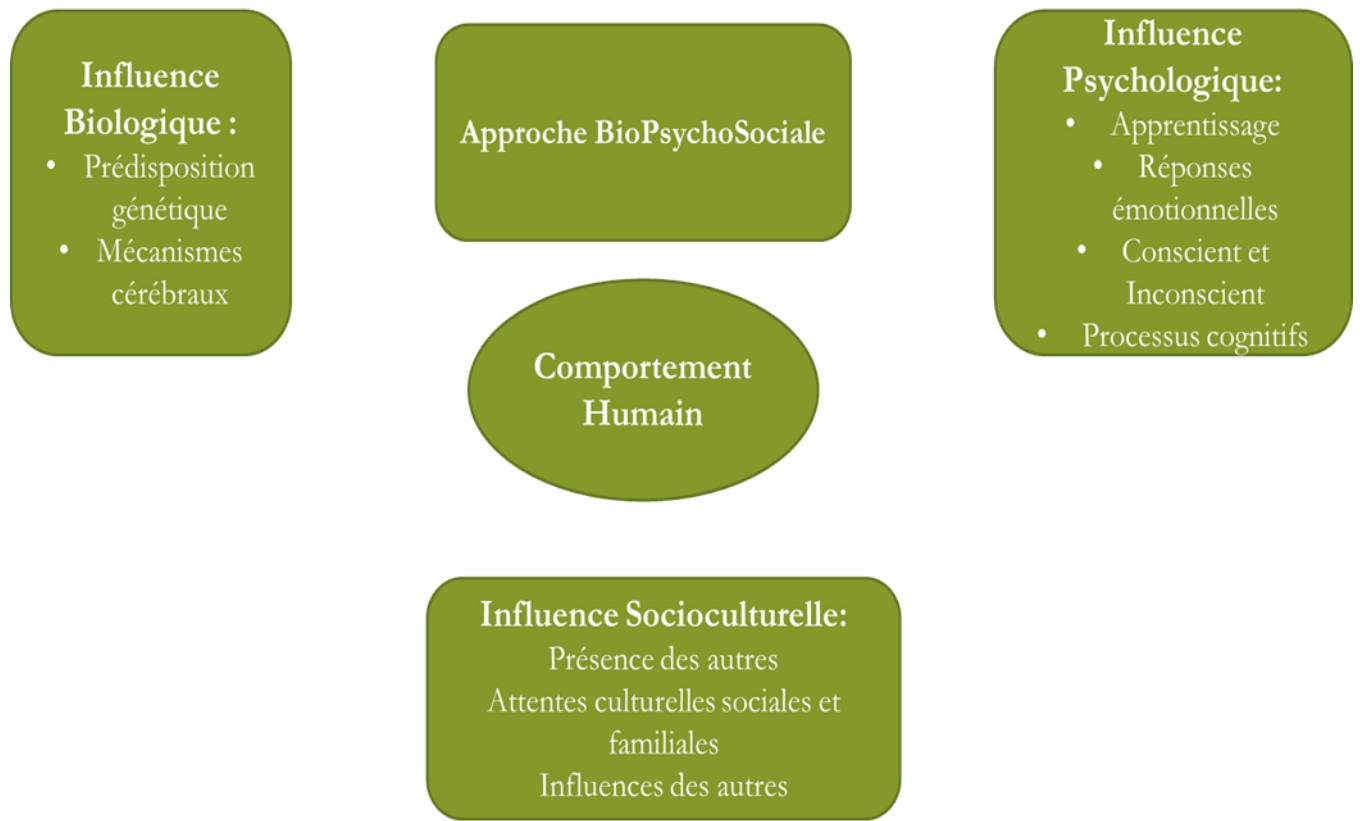
Pour chacun d'entre nous, la psychologie offre plusieurs visages : celui du praticien à l'écoute, plein d'empathie, soucieux d'aider les gens ; celui du spécialiste qui analyse et évalue les comportements ; celui du clinicien qui traite les troubles d'apprentissage de nos enfants ou qui accompagne les personnes ayant subi un choc ou un accident...

En tant que discipline scientifique, la psychologie peut être définie comme l'étude du comportement des individus et de leurs processus mentaux (l'intelligence, le langage, la mémoire...). Elle recouvre des théories et des pratiques, des méthodes et des expériences.

De nos jours, les deux aspects sont reconnus et donc le champ d'investigation de la psychologie moderne se définit par ***l'étude scientifique du comportement et des processus mentaux.***

Le **comportement** est l'ensemble de nos actes observables comme parler, dormir, agir, écouter, ... Les **processus mentaux** sont nos pensées, nos perceptions, nos sentiments, nos souvenirs, nos rêves. Le terme **scientifique** renvoie à la pensée critique, processus qui vise à évaluer, comparer, analyser et synthétiser les informations de manière objective.







## 2. L'APPROCHE BEHAVIORISTE

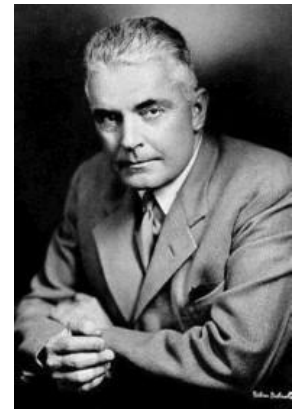
---

Le **behaviorisme** (ou comportementalisme) est une approche en psychologie qui consiste à se concentrer uniquement sur le comportement observable de façon à caractériser comment il est déterminé par l'environnement et l'histoire des interactions de l'individu avec son milieu, sans faire appel aux processus mentaux non directement observables.

Par exemple, l'apprentissage y est décrit comme une modification du comportement observable due à la modification de la force avec laquelle une réponse est associée à des stimuli extérieurs (environnement externe) ou à des stimuli intérieurs (environnement interne) sur l'organisme.

Historiquement, le behaviorisme est apparu en réaction aux approches dites *mentalistes* qui voyant dans « le mental la cause de toute action » défendaient l'introspection en tant que méthode d'accès à la compréhension de l'esprit.

En 1913, John Broadus **Watson** établit les principes de base du behaviorisme (dont il invente le nom) en affirmant que si la psychologie veut être perçue comme une science naturelle, elle doit se limiter aux événements observables et mesurables en se débarrassant, sur le plan théorique, de toutes les interprétations qui font appel à des notions telles que la conscience et en condamnant, sur le plan méthodologique, l'usage de l'introspection. Il fait de l'apprentissage un objet central pour l'étude du comportement qui doit être approché uniquement sous l'angle des comportements mesurables produits en réponse à des stimuli de l'environnement.



Dans les années 1940 et 1950, Burrhus F. **Skinner** introduit la notion de conditionnement opérant sur la base des observations qu'il effectue sur les animaux placés dans des conditions expérimentales précises au cours desquelles ils apprennent par essai-erreur les actions à effectuer pour obtenir une récompense.

*« Donnez-moi une douzaine d'enfants bien portants, bien conformes et mon propre milieu spécifique pour les élever, et je garantis de prendre chacun au hasard et d'en faire n'importe quel type de spécialiste existant : docteur, juriste, artisan, commerçant, et même mendiant et voleur, sans tenir compte de ses talents, penchants, tendances, capacités, de sa vocation ni de la race de ses ancêtres »*

*Broadus Watson (1878-1958) est un psychologue américain, fondateur du béhaviorisme*

### **A. Adaptation et apprentissage**

La vie de tout organisme consiste essentiellement à une adaptation constante aux conditions de changement de l'environnement. Cette adaptation à l'environnement se fait constamment à l'aide de processus complexes allant du simple réflexe au raisonnement intellectuel.

Au fur et à mesure que l'on se situe dans l'échelle animale jusqu'à l'homme, on assiste à un remplacement progressif des comportements stéréotypés, programmés (instinct) par des comportements plus souples, modifiés par apprentissage, capable de répondre aux multiples situations que l'individu affronte quotidiennement dans son environnement.

Ces apprentissages de nouveaux comportements ne se situent pas au même niveau. Certains peuvent déjà s'effectuer au niveau des récepteurs sensoriels ou au niveau de la moelle épinière. D'autres mettent en jeu des structures sous-corticales ou au degré le plus élevé, des milliards de connexions au niveau du cortex cérébral. Ces apprentissages peuvent être automatiques et involontaires, d'autres exigent une programmation qui ne peut être effectuée que par des cerveaux évolués comme chez la plupart des êtres humains.

On peut déterminer trois catégories d'apprentissage : les mécanismes d'apprentissages par **conditionnement répondant** (Pavlov), par **conditionnement operant** (Skinner), et les **apprentissages cognitifs** (comportements issus d'une organisation cognitive de l'information).

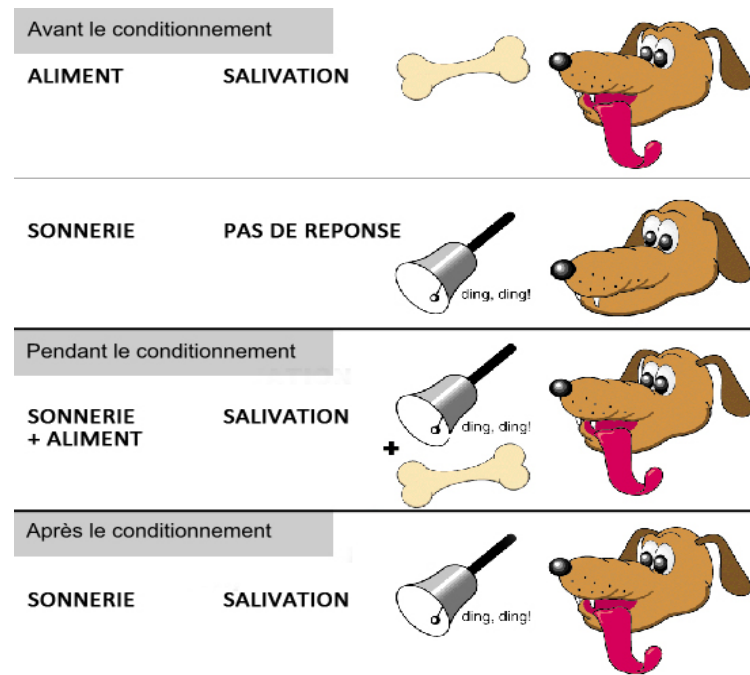
## 1. Le conditionnement pavlovien

**Ivan Petrovitch PAVLOV** (Павлов) (1849-1936) est un médecin et un physiologiste russe, prix Nobel de physiologie 1904.

Au cours des années 1890, Pavlov réalisa une expérience sur la fonction gastrique du chien en recueillant grâce à une fistule les sécrétions d'une glande salivaire pour mesurer et analyser la salive produite dans différentes conditions en réponse aux aliments. Ayant remarqué que les chiens avaient tendance à saliver avant d'entrer réellement en contact avec les aliments, il décida d'investiguer plus en détail cette « sécrétion psychique ». Dans une longue série d'expériences, il variait les stimuli survenant avant la présentation des aliments. C'est ainsi qu'il découvrit les lois fondamentales de l'acquisition et la perte des « réflexes conditionnels »



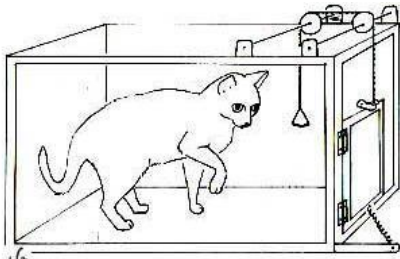
- Dans la première partie de l'expérience, le chien équipé d'une fistule salivaire est placé dans un harnais. Il est passif. On lui présente de la viande (**Stimulus Inconditionnel**). Cet excitant provoque une réaction salivaire (**Réponse Inconditionnelle**).
- Dans la deuxième partie de l'expérience, on fait résonner une cloche (**Stimulus Neutre**) avant de présenter la viande. Le chien a d'abord une **réaction d'alerte ou d'orientation**. Mais si on fait sonner la cloche à plusieurs reprises, le chien va s'y habituer et n'aura plus cette réaction d'alerte (**habituat**ion). Après le son de cloche, on présente la viande, le chien salive (toujours **Réponse Inconditionnelle**)
- Dans la troisième partie de l'expérience, on fait sonner la cloche sans présenter la viande, le chien se met à saliver (**Réponse Conditionnelle**). Le stimulus Neutre est devenu **Stimulus Conditionnel**. Il y a eu apprentissage par conditionnement.



Il y a donc eu apprentissage puisque l'animal a adopté une nouvelle réponse (salivation) à une stimulation (cloche) qui ne provoque pas cette réponse auparavant.

## 2. Apprentissage par essais et erreurs

L'apprentissage par essais et erreurs est celui par lequel d'individu arrive à adopter le comportement adéquat face à un obstacle à surmonter, à force d'essais dont vont progressivement s'éliminer les erreurs. C'est **Edward Lee THORNDIKE** (1874-1949) qui fut le premier à utiliser les boîtes à problèmes (puzzle-box, 1911) dans lesquelles il plaçait un chat affamé.



Un chat affamé est enfermé dans une cage munie d'un loquet permettant d'ouvrir la porte par pression vers le bas. On présente de la nourriture hors de la cage. Le chat tente évidemment de sortir de la boîte. Il griffe les murs, pousse les pattes à travers les ouvertures, mord tout ce qu'il atteint et finit par hasard par presser le loquet. On recommence l'expérience plusieurs jours d'affilée. A mesure que les essais se multiplient, le temps que le chat met pour sortir de la boîte est de plus en plus court. Des courbes d'apprentissage établissent la progression de la performance.

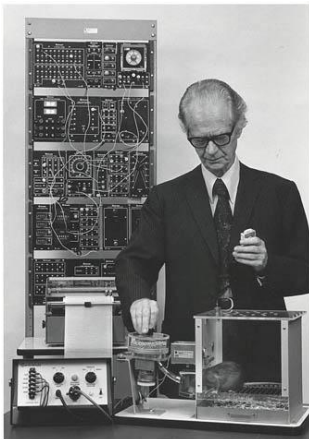
Thorndike mesurait le nombre d'essais nécessaires pour obtenir la nourriture. En observant les animaux, il remarqua que, dans un premier temps, ceux-ci se livraient à des comportements « au hasard », les amenant à accrocher accidentellement la corde ou le loquet. Mais plus il y avait des essais, plus les mouvements des animaux se concentraient autour de l'endroit stratégique, entraînant une diminution rapide du nombre d'erreurs. Il en déduit la **loi de l'effet** : *une réponse est plus susceptible d'être reproduite si elle entraîne une satisfaction pour l'organisme*. Il est probable que cette technique ait été d'actualité pour nos ancêtres des cavernes...

Parmi les actions exercées dans une situation, celles qui sont accompagnées ou immédiatement suivies d'une satisfaction chez l'animal seront liées plus fermement à la situation de telle sorte que, si cette situation se renouvelle, le sujet tendra à reproduire ces actions avec une plus grande probabilité; celles qui sont accompagnées ou immédiatement suivies d'un malaise chez l'animal verront leurs liens avec la situation s'affaiblir de telle sorte que, si cette dernière se renouvelle, ces actions seront moins probablement reproduites. Plus grande est la satisfaction ou le malaise, plus grande sera la force ou la faiblesse du lien.

Avec le concept d'apprentissage par essai et erreur, Thorndike rend obsolètes le concept d'intelligence-instinct. Convaincu de la plasticité des organismes vivants, il ouvre une voie de recherches prometteuse, articulée autour d'une hypothèse fondamentale : l'habileté d'un sujet à apprendre dépendrait de sa

capacité à modifier les connexions de son cerveau. Corollaire de cet axiome: toute compétence humaine se ramène à une série de connexions qui peuvent toutes être apprises. Les implications pédagogiques découlent logiquement de ceci: il convient de décomposer les compétences dont on veut doter l'élève en ses éléments constitutants et de les lui enseigner de façon systématique.

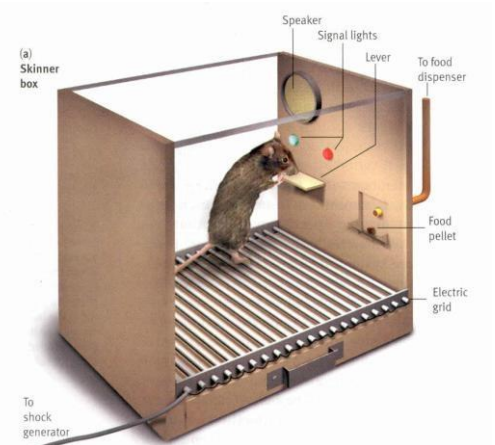
### 3. Le conditionnement operant



**Burrhus Frederick SKINNER** est un psychologue américain (1904-1990) qui a mené dans les années 1930-1940 plusieurs expériences fameuses sur les rats.

Il place un rat affamé dans une cage où il peut se déplacer librement. Cette cage est pourvue d'un petit levier (stimulus). Si le rat appuie sur le levier (réponse= R), une

boulette de nourriture (renforcement = Rf) tombe dans la mangeoire.



Assez rapidement, le rat apprend à appuyer sur le levier pour se procurer la nourriture, le comportement d'appui a été conditionné. Le principe du conditionnement operant se ramène à la relation  $R \rightarrow Rf$  dans laquelle la *réponse* constitue la condition du *Renforcement*.

La **Réponse** est donc une unité de comportement dont la production est la condition du Renforcement. Le **renforcement** est un évènement qui après une réponse, entraîne un accroissement de la probabilité d'émission de ladite réponse. Autrement dit, le rat qui aura, en appuyant sur le levier, reçu de la nourriture, tendra à répondre de nouveau.

« *Les hommes, écrit Skinner, agissent sur le monde, le transforment et sont transformés en retour par les conséquences de leurs actions* » (1957)

### ***Les contingences de renforcement***

Les contingences de renforcement constituent l'ensemble des modalités qui régissent la relation entre la réponse, le renforcement et les stimuli discriminatifs. Il en existe quatre types rangés dans deux catégories.

- ✓ Les **contingences positives** augmentent la probabilité d'apparition de la réponse qui le produit. Chez l'homme, la nourriture, la boisson, l'approbation sociale, les récompenses, etc... constituent des **renforcements positifs** qui augmentent la probabilité de l'apparition de réponses voulues. Skinner remarque d'ailleurs par ce fait que beaucoup d'enfants travaillent à l'école dans le but d'obtenir une récompense plutôt que pour la satisfaction d'apprendre et d'évoluer dans ses propres connaissances.
- ✓ Les **contingences négatives** font intervenir des stimulations aversives (qui provoquent des réactions de retrait de l'individu). Parmi les contingences négatives, on distingue :
  - Les ***contingences punitives*** : le stimulus aversif sanctionne une réponse définie (exemple : dans la cage de Skinner, une petite décharge électrique dans les pattes du rat s'il donne une réponse non voulue)
  - Les ***contingences d'échappement*** : la réponse permet d'échapper à une stimulation aversive. (Exemple : en mettant un vêtement chaud en hiver, l'individu échappe au froid extérieur)
  - Les ***contingences d'évitement*** : la réponse permet d'éviter anticipativement la stimulation aversive. La vie quotidienne regorge de contingences d'évitement. Beaucoup d'élèves travaillent non parce qu'ils sont renforcés par l'activité scolaire, mais surtout par peur de la punition, de la sanction (retenue, privation, réprobation,...). Les automobilistes mettent un euro dans l'horodateur pour éviter une sanction négative, la contravention payante. Dans notre existence, une large part du comportement moral humain découle de contingences d'évitement plutôt que de contingences positives...

Pour Skinner, l'enseignement a pour objet la constitution d'un répertoire de conduites adaptées au milieu. L'apprentissage ne progresse que dans la mesure où le sujet produit les conduites souhaitées et que celle-ci sont renforcées par l'effet produit. (M.Crahay, psychologie de l'éducation, PUF, 1999)

L'apprentissage se fait au départ des actions de l'organisme. Le milieu opère une sélection après coup. Sur ces deux propositions, Thorndike et Skinner sont d'accord. Ils diffèrent sur le rôle de l'erreur. Pour le premier, elle diminue la probabilité d'émission de la réponse qui l'a engendrée ; pour le second, son effet est nul. Autrement dit, pour Skinner, seules les conséquences positives interviennent dans la consolidation d'une conduite. Certes, écrit-il, « *nous apprenons quelque chose de nos erreurs (ne serait-ce qu'à ne plus les commettre), mais, explique-t-il, un comportement correct n'est partout simplement ce qui reste lorsque les comportements erronés ont été éliminés* » (1968). Bref l'erreur n'est pas nécessaire à l'apprentissage d'une nouvelle compétence ; elle constitue plutôt une perte de temps, un signe d'inefficacité. En effet, pour lui, le but de l'éducation est de créer des comportements, non d'éliminer des conduites insatisfaisantes. « *Nous ne renforçons pas, précise-t-il, la bonne prononciation en punissant la mauvaise, ni des mouvements habiles en punissant la maladresse* ».

Pour Skinner, l'enseignement a pour objet la constitution d'un répertoire de conduites adaptées au milieu, c'est-à-dire d'actions pertinentes placées sous le contrôle des stimuli appropriés, l'apprentissage ne progresse que dans la mesure où le sujet produit les conduites souhaitées et que celles-ci sont renforcées par l'effet produit. Dans le stock de conduites, ne doit s'en glisser aucune qui soit incorrecte, car si on laisse une erreur se produire, elle risque de se répéter par la suite et de mettre en échec les comportements qu'on veut construire chez l'élève.



C'est ce qui arrive en musique, chaque erreur (position à l'instrument, lecture de notes) peut persister si on ne la corrige pas au plus vite. Il vaut mieux donc bien lire ses notes, dans le bon rythme et ensuite les jouer avec les bonnes intentions, et cela dès le départ...

Par souci d'efficacité, Skinner recommande d'organiser l'enseignement de manière à maximiser la possibilité de produire des actions qui, idéalement, doivent être renforcées dans un délai rapide. Logique avec lui-même, il préconise de réduire au minimum les erreurs, lesquelles sont synonymes d'absence de renforcement et donc de non-apprentissage. Face à une classe peuplée d'une vingtaine d'élèves, l'enseignant n'est pas en mesure de respecter ces principes pédagogiques au niveau de ses interactions avec les élèves.



C'est pour pallier à cette impossibilité que Skinner a mis au point l'enseignement programmé et les machines à enseigner. La méthode vise à présenter individuellement une matière très progressivement découpée, à susciter une réponse pour chaque segment de contenu et à faire suivre chaque réponse d'un feedback (ou information en retour) sur l'exactitude de la réponse. Si la séquence d'apprentissage est correctement programmée, le pourcentage d'erreurs ne doit pas dépasser 50%.

To Baimin Luc  
Warm regards  
B.P. Skinner



## 3. L'APPROCHE COGNITIVISTE

---

### 1. Introduction

Nous avons vu que le béhaviorisme ne s'intéresse pas aux processus mentaux... Devant les faiblesses manifestées par ce modèle, un nouveau courant s'est répandu dans les années 1970 : le cognitivisme.

Selon ce courant, toute association entre le stimulus et la réponse se construit d'abord dans le cerveau. L'être humain n'est pas un réceptacle passif de stimuli, il agit sur l'information qu'il reçoit la décode, la traite, ...

#### Cognitivism

O = organisme (ce qui se passe à l'intérieur de l'individu)

Le cognitivisme s'intéresse aux cognitions (processus mentaux, perception, mémoire, traitement de l'information, ...). On parle de « cognitif », dans la mesure où ce courant s'intéresse à la façon dont l'individu appréhende et connaît la réalité.

Parmi les auteurs s'inscrivant dans ce courant, on cite souvent Piaget, qui s'est préoccupé de la façon dont l'enfant apprend à comprendre le monde qui l'entoure, et donc plus généralement en se préoccupant du développement de son intelligence. La théorie cognitive que Piaget nous propose s'appelle le **constructivisme**. Mais qu'est-ce que l'intelligence ?

### 2. L'intelligence

#### Définition

On retiendra aujourd'hui que ce qui caractérise l'intelligence est sans doute d'abord une capacité d'adaptation à l'environnement et à des situations variées. Mais si l'on évoque la notion d'adaptation, il faut distinguer l'adaptation « instinctive » d'une adaptation « intelligente ».

L'instinct donne aux animaux, et donc à l'homme, une prédisposition héréditaire à réagir dans un certain nombre de situations.

Devant une situation particulière, le programme génétique de l'animal va le pousser à certaines conduites prédéfinies, c'est son instinct qui le guide dans ces réactions. Ces conduites prédéfinies lui permettent de s'adapter à des situations de base qu'il rencontre dans un milieu assez stable (recherche de la nourriture, évitement des prédateurs, protection de la progéniture, ...) et d'assurer la survie des individus et de l'espèce. Ces comportements instinctifs ont un caractère rigide, répétitif et figé

Si on modifie certaines de ces situations (par des leurres par exemples), l'instinct alors est « perdu » et on peut voir apparaître des conduites complètement ridicules voire dangereuses pour l'animal lui-même.

À l'organisation instinctive du comportement, on opposera l'adaptation à des conditions changeantes du milieu, à des exigences nouvelles, à des situations inédites et/ou complexes. Cette adaptation est par définition flexible puisqu'il s'agit de résoudre des problèmes nouveaux, en d'autres termes d'inventer des comportements nouveaux en réponse à des situations nouvelles.

Ces nouvelles réponses peuvent, ensuite, être généralisées à un ensemble de situations proches, c'est à-dire les situations dont la configuration est semblable à celle du problème initial.

Cette flexibilité dans l'adaptation est variable selon les espèces et se manifeste probablement le plus dans l'espèce humaine. Chez l'homme, elle se traduit par le développement de conduites comme l'abstraction (capacité d'abstraire de l'expérience les propriétés les plus générales des objets), les phénomènes de codage de l'information (langage), la catégorisation et le raisonnement qui lui permettent de résoudre des problèmes complexes.

La résolution de problèmes nouveaux par un individu implique la construction de connaissances évolutives relatives à son environnement, le stockage pertinent des informations recueillies dans l'expérience, la mise au point de stratégies de résolution, anticipation des situations modifiées par une intervention, etc.

Ces conduites « intelligentes » prennent appui sur la mise en œuvre de capacités de base comme la perception, la mémorisation et la remémoration, la motricité... En tant que telles, elles ne constituent pas l'intelligence: elles sont mises au service de l'intelligence.

Mais sur ce point, il y a eu pas mal de confusions dont les premiers travaux scientifiques sur l'intelligence humaine. Faisons un petit retour en arrière dans l'histoire.

### **Évolutions des conceptions de l'intelligence**

Les premiers psychologues qui ont étudié l'intelligence l'ont vue d'abord comme une somme de capacités particulières. Dans cette manière de voir (...) la croissance intellectuelle procède par additions successives. Cette conception composite et quantitative de l'intelligence est allée de pair avec élaboration de tests. (test du QI)

Une seconde approche est née avec les travaux de Piaget. Il conçoit le développement intellectuel comme organisation progressive d'un mécanisme opératoire. Les acquisitions ne se superposent pas simplement les unes aux autres. Elles procèdent d'une construction interne qui permet une meilleure adaptation du sujet à son environnement.

### **Les différents types d'intelligence**

H. Gardner a émis l'hypothèse selon laquelle plusieurs types d'intelligence coexistent chez l'être humain. Il en distingue huit (voire neuf). Selon lui, chaque individu démontre des traits distinctifs personnels sur le plan cognitif. Nous possédons une quantité variable de chacune des huit intelligences; nous les combinons et les utilisons de diverses façons qui nous sont très personnelles.

Ainsi, plutôt que de voir l'intelligence humaine en termes de score à un test standardisé, Gardner la définit comme la capacité de résoudre les problèmes que chacun rencontre dans la vraie vie ; la capacité de générer de nouveaux problèmes et de les résoudre : la capacité de réaliser quelque chose ou d'offrir un service qui en vaut la peine dans la culture de celui qui le fait.

Le cerveau gauche est considéré comme linéaire, verbal, symbolique. C'est avec lui que nous traitons les mots, les équations, les graphiques, ... Ici, pas abstraction, ni d'imagination.

Le cerveau droit est défini comme spatial, global, non verbal et intuitif. C'est avec lui que nous dessinons, rêvons, jouons, ... Ici, nul besoin de logique ni de raison.

*Intelligence logico-mathématique:* habileté en résolution de problèmes et en mathématiques. Celui qui la possède se pose les questions « pourquoi » et « comment », raisonne, analyse les causes et conséquences des événements, pense de façon séquentielle: il peut résoudre, analyser et expliquer des problèmes; il a tendance à classer, catégoriser les objets; il aime les chiffres, l'analyse, le raisonnement; il aime résoudre des mystères, jouer avec des mots, visiter les musées, travailler sur l'ordinateur.

Intelligence verbo-linguistique : aptitude à penser avec des mots et à employer le langage pour exprimer ou saisir des idées complexes. Celui qui la possède est capable de construire des phrases, faire des rimes, convaincre et persuader les autres; il a une bonne mémoire des dates et des noms; il aime raconter et écouter des histoires, argumenter et faire des discours, écrire, lire, ...

Intelligence kinesthésique (ou corporelle): capacité à utiliser son corps ou une partie de son corps

pour exprimer une idée ou un sentiment, pour réaliser une activité ou pour créer : se traduit par une tendance à être toujours en mouvement. Celui qui la possède a besoin de se lever, de toucher les objets ; il peut calculer la hauteur, la force et l'effet de son lancer de ballon ; il aime faire du sport ou du théâtre, jouer, planifier des événements, ...

Intelligence naturaliste: capacité à classer les objets et les regrouper en catégories, discriminer, reconnaître et à utiliser ces connaissances dans le milieu naturel (animaux, végétaux, minéraux). Celui qui la possède aime mettre les choses en ordre, jardiner, concevoir des décorations intérieures, faire de la recherche, enseigner, ...

Intelligence intrapersonnelle : forme d'intelligence intuitive et instinctive qui sollicite le champ des représentations et des images. Celui qui la possède a une bonne notion de ses forces et de ses faiblesses ; il se comprend et pose un regard critique sur lui-même ; il aime la solitude; il identifie et analyse ses sentiments, pensées, comportements, émotions ; il aime écrire un journal intime, pratiquer des exercices de concentration, réfléchir, méditer, ...

Intelligence interpersonnelle (ou sociale) : habilité à résoudre des problèmes relationnels, à agir et réagir avec les autres de façon adoptée. Celui qui la possède aime parler, influencer; il a une bonne qualité d'écoute : leader et organisateur, il se fait facilement des amis et mène souvent les discussions; il manifeste de l'empathie et de la tolérance, il aime comprendre les préoccupations des autres et conseiller ses amis.

Intelligence musicale et rythmique: aptitude à produire et apprécier un rythme, à reconnaître et comprendre des sons ou une mélodie, à s'exprimer par la musique, à juger de la hauteur ou de la tonalité d'un son. Celui qui la possède éprouve du plaisir à faire de la musique, fredonner, chanter; il aime une musique de fond quand il pratique une autre activité ; il assiste à des concerts et écrit des chansons, poursuit des études musicales.

Intelligence spatiale: capacité à imaginer, concevoir, dessiner, lire des graphiques. Celui qui la possède peut manipuler des objets tridimensionnels dans sa tête (ex. les Amérindiens voyagent en forêt à l'aide

de leur représentation mentale du terrain) ; il aime faire des labyrinthes, organiser les objets et les espaces, monter des vidéos et des films, faire du théâtre, pratiquer la danse, la sculpture, ...

*Intelligence existentielle (ou spirituelle)*: aptitude à se questionner sur le sens et l'origine des choses, à penser nos origines et notre avenir.

Plus récemment, les premières études sur *l'Intelligence émotionnelle* (IE) sont apparues au début des années 1990 avec les travaux de Salovey et Mayer. Ceux-ci définissent l'intelligence émotionnelle comme *l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres* » (Mayer & Salovey, 1997).



Ces études ont remporté un grand succès car elles permettent d'aller à contresens des tests d'intelligence (Test du QI), de plus en plus décriés pour diverses raisons que nous verrons plus loin.

La mémoire dépend d'une modification nerveuse au sein du cerveau. Elle est le résultat de traces, d'empreintes laissées dans le cerveau.

### **Le fonctionnement de la mémoire**

**Trois actions cognitives** sont nécessaires pour permettre de conserver une information à long terme c'est-à-dire pour la mémoriser :

- enregistrer un élément d'information ;
- retenir cette information ;
- rappeler cette information au besoin ou sur demande.

Pour bien comprendre le processus de mémorisation, il convient de distinguer les **quatre composantes** de la mémoire :

1. **Les sens** : Ils nous permettent de capter l'information (les yeux pour l'entrée visuelle, les oreilles pour l'entrée auditive et le corps pour l'entrée kinesthésique). Les informations sont conservées très brièvement dans un registre sensoriel.
2. **Une mémoire de travail** (ou mémoire à court terme) : Parmi les informations reçues, il convient d'effectuer une sélection. La mémoire de travail accomplit cette tâche en recourant à des stratégies utiles pour mobiliser l'attention sélective, augmenter la concentration et

distinguer ce qui est pertinent de ce qui l'est moins. Elle permet également d'organiser l'information. Les informations reçues sont donc décodées, interprétées grâce à ce que nous connaissons déjà (le « stock » de la mémoire à long terme). Elles sont ensuite acheminées vers la mémoire de travail qui est limitée par la quantité d'éléments qu'elle peut traiter.

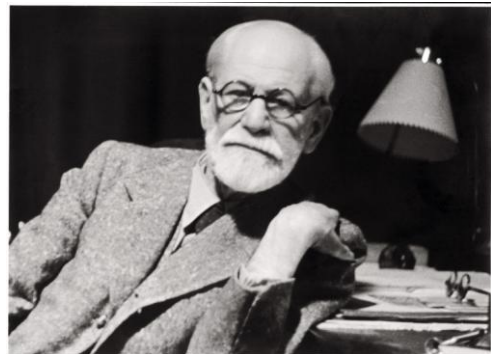
3. **Une mémoire à long terme** : L'information placée dans la mémoire de travail peut être conservée plus longtemps si elle passe dans la mémoire à long terme. Celle-ci constitue le réservoir de toutes nos connaissances et expériences antérieures.

4. **Notre cerveau** : Il constitue l'unité centrale de traitement. Il gère l'ensemble de l'information reçue notamment en coordonnant les entrées et sorties.

## 4. L' APPROCHE PSYCHANALYTIQUE

---

La perspective psychanalytique (dont Freud est à l'origine au début du XXème siècle) considère que la personnalité est constituée par un ensemble de forces, pour une bonne part inconscientes et sans cesse en conflit (d'où son appellation de « théorie dynamique de la personnalité »). Elle démontre l'influence de l'inconscient sur le



développement et le comportement de l'individu et privilégie l'histoire individuelle de chacun dans la compréhension de ce développement.

Le rôle décisif de cette histoire individuelle est compris comme une rencontre singulière entre les événements externes et la dynamique interne de l'individu. Cette théorie dynamique sous-tend de nombreux concepts essentiels en psychanalyse.

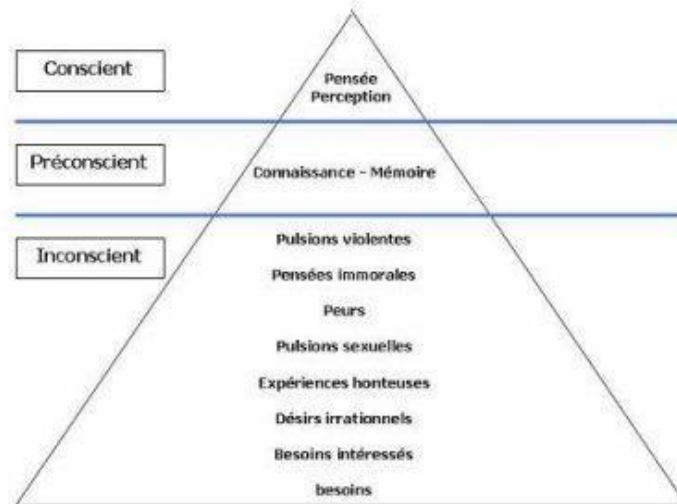
### 1. Les niveaux de conscience

Les différentes zones de conscience déterminent la première topique énoncée par Freud, une topique étant une représentation de l'appareil psychique selon différents systèmes, différents plans à partir desquels on peut expliquer, analyser les phénomènes psychiques. Freud distingue ainsi trois niveaux de conscience : le conscient, le préconscient et l'inconscient.

- Le conscient désigne ce à quoi nous avons directement accès (pensée, sensation, émotion, sentiment, mouvement, acte, parole...).
- Le préconscient désigne ce à quoi nous n'avons pas un accès direct, mais dont nous pouvons prendre conscience, moyennant un effort de concentration ou d'introspection plus ou moins ardu.



- L'inconscient désigne des éléments refoulés auxquels nous n'avons pas accès mais qui sont actifs en nous et influencent, à notre insu, notre fonctionnement.



Percevoir, penser, prévoir, ressentir, se souvenir, se mouvoir... autant d'activités qui s'accompagnent d'une conscience propre d'elles-mêmes: je sais que je parle, je peux témoigner du fait que j'écoute, etc.

Toute activité humaine est-elle nécessairement prise ainsi dans le champ de la conscience ? Non, il existe des activités humaines qui ne s'accompagnent pas de ce niveau de conscience. Ces activités pourtant déterminent des fonctionnements, des comportements qui, eux, peuvent être perçus, enregistrés, observés.

### **Quels sont les faits qui témoignent de l'existence de l'inconscient?**

De façon élémentaire, nous sommes loin d'être conscients de toutes nos activités métaboliques, hormonales... Mais l'inconscient est beaucoup plus présent que ces simples perceptions.

Les lapsus et les actes manqués montrent bien la dynamique inconsciente. Dans un mot ou une phrase « qui nous échappe », nous reconnaissons soudain une pensée, un sentiment qui est nôtre auquel nous n'avions pas clairement accès et qui montre que « l'erreur » a sa part de vérité...

Il en va de même pour l'acte « manqué » (l'oubli, le geste contraire à ce qu'on est censé vouloir) : il révèle bien souvent une motivation que nous avons refoulée et que nous pouvons « reconnaître ». L'acte

manqué n'est pas toujours aussi « manqué » qu'il n'y paraît, quand on s'y arrête, on peut en voir le sens...

A un niveau plus élaboré, nous connaissons tous l'activité cérébrale qui nous conduit à élaborer des rêves : nous savons aujourd'hui que cette élaboration n'est pas consciente et qu'elle ne laisse pas toujours de traces conscientes au réveil. Lorsque nous nous souvenons de nos rêves, nous réalisons pourtant à quel point parfois ils « mettent en scène » des choses qui sont étroitement liées à nos préoccupations. Il arrive que nous ne voyions pas toujours ce lien de façon claire, est-ce pour autant que le rêve n'a pas un sens ? L'analyse des rêves peut, dans certaines conditions, nous révéler à nous-mêmes.

L'hypnose enfin a été au début de la psychanalyse un moyen d'accéder à l'inconscient: résurgence de souvenirs « oubliés », induction de comportements chez le sujet hypnotisé. Et ceci, sans qu'il ait aucune trace consciente ensuite de ce qu'il a dit ou des messages reçus. On imagine, au passage, la prudence nécessaire pour aborder de telles techniques... L'étude de ces faits montre donc l'existence de « réalités internes » que nous ne « connaissons » pas de façon immédiate.

### **Peut-on avoir accès à ce qui n'est pas conscient?**

Ce qui vient d'être dit montre que dans une certaine mesure, oui, nous pouvons y avoir accès. Dans certains cas, il suffit de faire un certain effort de concentration pour accéder à un élément qui n'est pas présent directement à notre esprit: c'est un peu ce qui se passe quand nous cherchons à nous souvenir de ce que nous avons fait à un moment précis, ou quand nous essayons de retrouver l'effet qu'a produit sur nous une rencontre qui est enfouie dans nos souvenirs. L'ensemble de ces traces (de faits ou d'émotions), facilement accessibles, constitue ce que l'on appelle le préconscient.

L'essentiel de l'inconscient, lui, n'est accessible que partiellement et par un travail psychique sur soi-même. Ce cheminement psychique ne peut se réaliser positivement que dans certaines conditions, c'est-à-dire accompagné par un professionnel compétent qui a reçu une solide formation en psychologie. L'analyse des rêves peut alors être une façon d'accéder à l'inconscient ; elle n'est véritablement efficace que lorsqu'on recourt en même temps à la technique de « l'association libre », qui consiste à laisser venir librement, dans le désordre, les pensées ou les sentiments ou les images qui se succèdent dans l'esprit et à les formuler au fur et à mesure. Ce sont souvent les techniques utilisées dans la psychanalyse ou la thérapie d'inspiration psychanalytique.

## De quoi est fait l'inconscient?

D'une manière générale, l'inconscient est le siège de nos pulsions mais aussi le lieu de ce que nous avons « repoussé » sans le vouloir parce que cela nous bouleversait, ou nous inquiétait. Ou encore parce que cela ne nous paraissait pas acceptable. Ces vécus peuvent être des événements, des images, des sensations, des désirs, des impulsions. Souvent chargés en émotion, trop forte ou difficilement tolérable pour l'individu, ils ont été « refoulés », parfois depuis la petite enfance. Loin d'être purement et simplement évacués, les éléments qui constituent notre inconscient restent présents et actifs. Il ne s'agit donc pas d'une accumulation d'archives émotionnelles refoulées, mais véritablement d'un processus dynamique avec lequel l'individu va vivre, se comporter, être en relation avec les autres sans savoir que cet inconscient dirige une partie de ces comportements. La vie quotidienne est un véritable nid de comportements qui peuvent être influencés par l'inconscient.

Ce niveau de l'inconscient échappe à notre contrôle, mais la psychanalyse peut arriver à le sonder par le truchement de l'hypnose, de l'analyse des rêves ou encore de l'association libre.

## 2. Les structures psychiques

La deuxième topique déterminée par Freud cerne trois instances, trois structures mentales, chacune de ces structures réside en tout ou en partie dans l'inconscient et étant en interaction constante.

### 1. Le Ca

Le « Ca » est une partie de la personnalité qui relève de l'inconscient et qui renferme ce qui est de l'ordre de nos instincts et pulsions, comprenant nos besoins primaires de survie (faim, soif, protection) et notre énergie sexuelle. A la satisfaction de ces besoins va s'associer du plaisir.

La pulsion est une énergie qui naît au départ de la tension venue des besoins biologiques fondamentaux non satisfaits. On pourrait dire que la pulsion est une énergie accumulée, qui mobilise (met en mouvement) l'individu dans la recherche active de leur assouvissement. En contrepartie, la satisfaction de ces besoins engendre un état de libération d'énergie associé à un sentiment de bien-être, de plaisir. Selon Freud, la pulsion est l'énergie psychique de base.

Il distingue d'une part « pulsion de vie » qui tend vers la recherche d'un équilibre, vers l'amour, la sexualité, la défense et la survie, et, d'autre part, la « pulsion de mort » qui pousse à l' (auto)agression pour la destruction.

En ce qui concerne l' instinct de vie, la pulsion fondamentale est l'énergie sexuelle, reprise sous le terme « libido », qui joue un rôle déterminant dans l'évolution psychosexuelle.

Le Ca fonctionne selon le Principe de Plaisir c'est-à-dire qu'il tend à une satisfaction immédiate pour éliminer les tensions et sensations d'inconfort. Il satisfait ses besoins à l'aide de processus dits « primaires », c'est-à-dire sans se soucier de savoir si cela convient ou non (selon les lois, la morale, l'éducation....) et indépendamment de la logique et de la réalité.

L'activité psychique du rêve autorise ce détachement de la réalité : les contraires y sont compatibles (il fait jour et il fait nuit), les personnalités s'y dédoublent (un personnage est à un endroit mais en même temps ailleurs), les lois temporelles sont bafouées, Le rêve se construit selon des lois qui obéissent aux désirs, aux peurs, ...

Autrement dit, si le Ca constituait seul notre psychisme, nous aurions recours à des moyens immédiats et parfois dangereux, néfastes pour satisfaire nos besoins (vol à l'étalage si nous avons faim et que nous ne disposons pas d'argent, agression verbale ou physique à l'égard d'une personne qui nous indispose, ...).

Cependant, il ne faut pas réduire le Ca à la cause des maux humains. Si il est souvent à la base de notre inconfort psychique, de notre difficulté d'adaptation à la réalité, c'est aussi lui qui donne l'énergie nécessaire pour agir, entreprendre, s'investir, créer. Il nous procure désir et surtout passion. Nos passions pour la musique nous vient du Ca, nos passions de composer, d'exécuter tel ou tel morceau, de choisir tel compositeur qui a traduit ses pulsions, ses émotions à travers son œuvre...

Mais Freud a mis en évidence deux autres instances qui vont réfréner l'énergie potentiellement destructrice du Ca.

## 2. Le MOI

Le « Moi » est une structure psychique qui se construit progressivement pendant toute l'enfance. Confronté à la réalité, l'enfant rencontre des obstacles dans la recherche d'une satisfaction immédiate de ses besoins. Le Moi s'édifie alors comme une sorte de médiateur entre les pulsions qui tendent à une libération sur le champ et la réalité qui y oppose des contraintes.

Le Moi est donc régi par le « Principe de Réalité » dans la mesure où il met en place des processus dits « secondaires », c'est-à-dire qui vont déterminer si le comportement est adapté ou non à la réalité, et permettre de reporter la satisfaction d'un désir jusqu'à ce qu'une solution adéquate soit trouvée sans causer de préjudice.

Les processus secondaires sont de l'ordre de la pensée, de la réflexion, de l'évaluation, de la planification, de la prise de décision... Ils mobilisent les ressources de l'individu que sont la perception, le contrôle moteur, la mémoire, l'intelligence, l'observation... Autant de ressources qui permettent au Moi d'œuvrer pour satisfaire besoins et désirs, en s'adaptant à la réalité extérieure, afin de ménager l'intégrité (physique et psychique) voire sa propre survie (on parle d'autoconservation).

Ces comportements d'adaptation, appropriés par rapport à la satisfaction du besoin :

- consistent le plus souvent en des actions sur le milieu, visant à le modifier dans le sens d'une résolution de la tension par exemple un adolescent souhaite ardemment se procurer le CD du dernier groupe en vogue mais ne disposant pas du moindre sou, va soit le voler, soit quémander pour obtenir l'argent, soit trouver un site où il pourra le télécharger gratuitement... Il pourra également postposer son désir en attendant son anniversaire pour se le faire offrir, ou une fête quelconque pour tenter de l'obtenir.
- peuvent se traduire par des comportements de fuite par exemple, une jeune fille éprouve une rancune tenace à l'égard d'une amie qui lui a causé du tort et elle mijote une vengeance impitoyable. Mais cela n'est pas admis par la loi, ni par la morale, puis la jeune fille est la nièce du directeur de l'école... Comment faire pour réduire cette tension de vengeance ? Elle pourra fuir, en se disant que cette fille n'a plus aucune importance dans sa vie, en la dénigrant et en se disant qu'elle n'attache pas d'importance à une fille qui vaut beaucoup moins qu'elle...

- supposent éventuellement la mobilisation de mécanismes de défense qui sont du registre de l'inconscient et vont permettre à l'individu de se protéger, de réduire la tension lorsqu'il ne peut la fuir ou l'aménager.

### 3. Le SURMOI

Le « Surmoi » est une structure psychique qui se construit à partir des interdits parentaux et des normes sociales de moralité (ce que l'on peut faire et ne pas faire), des lois, des traditions et pratiques socioculturelles (religion...)

Il est formé par l'intériorisation des valeurs des parents et de la société. On voit d'ailleurs le jeune enfant, à une certaine période de sa vie, commencer à se conformer à ces exigences qui parfois contrarient son intention propre. D'abord il énonce lui-même la défense face à la situation, s'identifiant ainsi aux parents ; ensuite, il devient capable d'éviter l'acte défendu: il a, dès lors intériorisé la défense parentale, reprenant à son compte le jugement « bon » ou « mauvais » porté sur les actes. Il y a en fait deux formes de Surmoi : un Surmoi collectif (commun aux individus éduqués dans une même structure sociale et lié aux interdits universels) et un Surmoi individuel, lié à l'histoire personnelle de l'individu.

L'enfant devient ainsi son propre juge, sur le modèle de la morale familiale, et sur celui de la société dont la famille est souvent le relais. Le Surmoi est régi par le principe de morale (ou de perfection). Le Surmoi est la structure qui apparaît en dernier lieu dans l'évolution psychique de l'enfant. Au terme de son élaboration, il sera constitué :

- de la *conscience morale* qui édicte les règles de conduite à suivre: l'enfant est amené à adopter progressivement les règles et les valeurs qui lui sont transmises pour éviter le rejet par la famille, ou plus généralement le groupe, ainsi que le sentiment de honte qui peut être lié à ce rejet lorsqu'il y a infraction aux règles ; lorsque l'enfant a intériorisé ces règles et les a faites siennes, le Surmoi devient également le siège des scrupules et du sentiment de culpabilité qu'éprouve le sujet en cas de transgression des règles que lui dicte sa conscience morale ;
- de l'Idéal du Moi, qui est une élaboration interne de ce que chacun attend de lui-même, des comportements qu'il voudrait adopter pour se sentir fier de lui, bref, de la personne qu'il voudrait être dans l'idéal : on comprend alors que l'idéal du Moi est d'abord défini par les standards sociaux. Le plus

souvent, l'accès à l'âge adulte permet d'infléchir ces normes et de construire un idéal du Moi propre fondé aussi sur les objectifs et les valeurs que la personne se donne à elle-même.

Le Surmoi est également pris en compte par le Moi (au même titre que le Ca et la réalité extérieure): il y aura une recherche de compromis visant à satisfaire, d'une manière ou d'une autre, les désirs tout en évitant à l'individu la culpabilité et le sentiment de honte qui pourraient naître d'un décalage entre ses actes et les exigences morales qui sont devenues les siennes.

Le Moi cherche à satisfaire les besoins du Ca tout en ne transgressant pas, en ne violant pas les lois édictées par le Surmoi.

### 3. La dynamique psychique

Cette « architecture » psychique proposée par la psychanalyse, qui distingue trois instances psychiques (CA, MOI et SURMOI) et définit trois niveaux de conscience (conscient, préconscient, inconscient), ne représente en aucun cas une délimitation de zones distinctes dans le cerveau, mais rend compte d'une *dynamique psychique* permettant d'expliquer le fonctionnement de l'individu au travers de mécanismes psychiques qui participent à l'élaboration des conduites.

C'est ainsi que tout élément psychique (perception, souvenir, acte, représentation, ...) se trouve pris dans l'un ou l'autre des « registres » dynamiques que sont le Ca, le Moi et le Surmoi,...

*Prenons un exemple banal : la vision d'un film qui comporte une scène amoureuse.*

- *La perception d'une image à caractère érotique peut induire chez le spectateur des sensations ou des évocations (imaginaires) érotisées; on dira alors qu'elle est prise uniquement dans le régime du Ca, dans l'attraction des pulsions sexuelles.*
- *Elle peut aussitôt, chez certains spectateurs, provoquer un sentiment de malaise; elle est alors prise dans le régime du Surmoi, dans lequel ce qui touche au plaisir sexuel peut être associé à une interdiction, une sanction, une dévalorisation. La pression du Surmoi peut être à ce point forte, qu'à peine l'image entrevue, le spectateur s'empresse de la mettre de côté et « l'oublie »... ; ou encore qu'à la sortie du film il se livre à une critique en règle du « caractère pornographique (ou non) du cinéma contemporain »... ; on peut dire alors que la perception de l'image érotique est prise dans le régime défensif mis en place par le Moi afin de protéger l'individu de ses propres contradictions internes.*

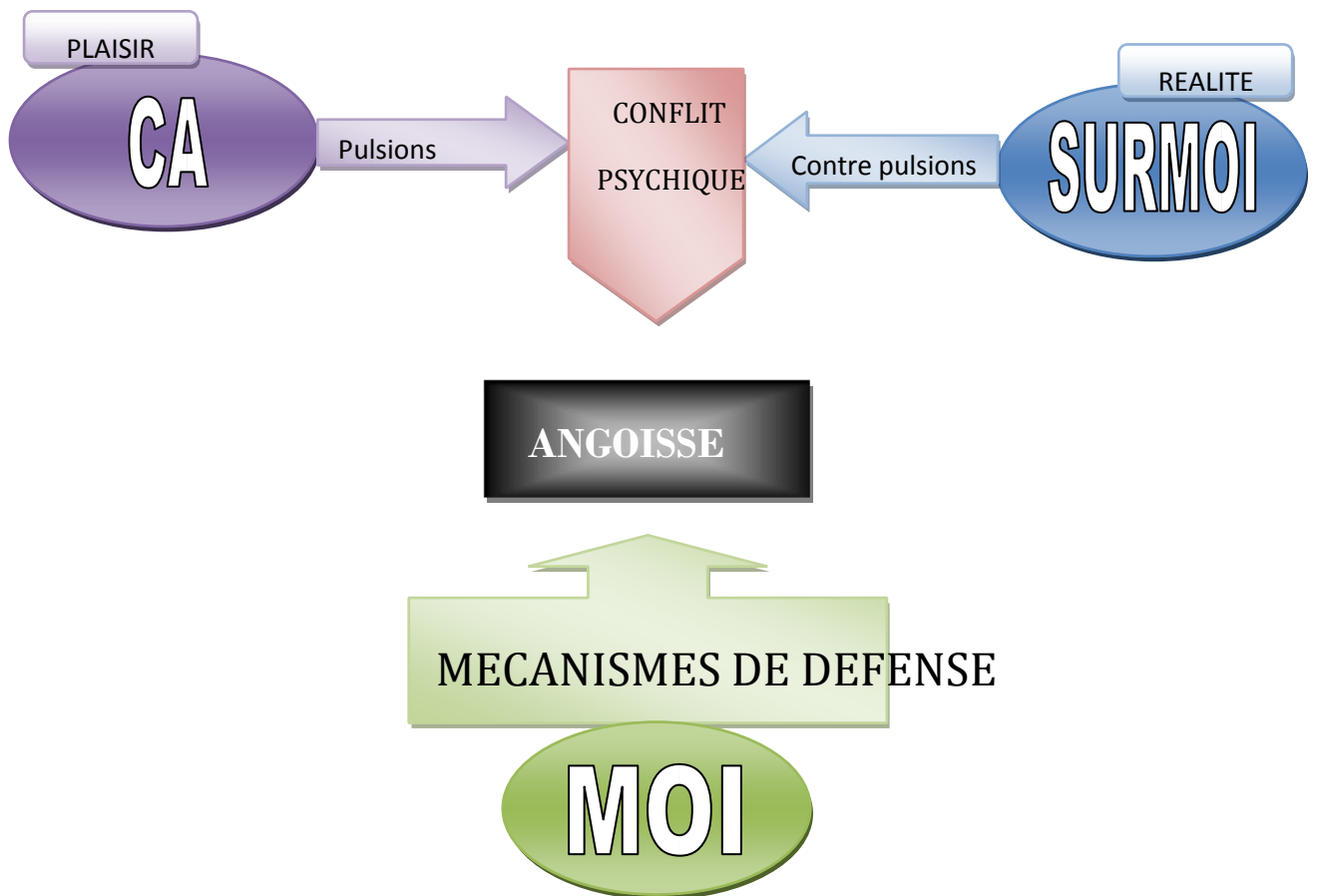
- *Enfin, cette image peut aussi être retenue dans l'architecture d'ensemble du film, et jugée, au-delà des sensations immédiates provoquées (et non niées), dans ce qu'elle apporte ou enlève au sens général du film par exemple: elle est alors prise dans le champ du **Moi** conscient en tant qu'instance du psychisme qui perçoit, comprend, analyse l'œuvre cinématographique.*

### **Conflits psychiques**

Ces trois instances de personnalité ont entre elles des échanges permanents avec conflits et tensions. Le Ca doit être satisfait, les pulsions doivent trouver assouvissement. Mais viennent s'opposer les contre-pulsions du Surmoi ou de la réalité. Cela provoque un conflit pulsionnel. Ce conflit est à l'origine de l'angoisse existentielle que nous portons en nous. Nous sommes en perpétuel conflit, nos pulsions ne trouvant pas un assouvissement directement doivent reporter celui-ci à plus tard ou le refouler.

Pour simplifier, notre appareil psychique va chercher à diminuer cette angoisse. Pour cela, le Moi, arbitre, va essayer d'aménager les choses : contenter la pulsion sans heurter le Surmoi... Le Moi va alors s'armer de mécanismes de défense pour trouver les meilleurs compromis entre Ca et Surmoi ou Ca et réalité.





#### 4. Les mécanismes de défense

Ainsi, le Moi désigne-t-il un fonctionnement psychique qui mobilise les ressources de l'individu pour la satisfaction des besoins dans une sorte de médiation entre les désirs (Ca), exigences morales (Surmoi) et réalité.

On imagine que cette fonction médiatrice n'est pas toujours aisée; il y a souvent des contradictions entre la satisfaction immédiate d'un désir, les contraintes de la réalité extérieure et les exigences internes de l'individu lui-même.

Parfois le conflit est externe (la réalité fait obstacle), parfois le conflit est interne (le sujet est partagé entre satisfaire son désir et répondre aux exigences du surmoi). Lorsqu'aucune solution réaliste n'est trouvée par l'individu pour répondre aux demandes du monde pulsionnel qui est le sien, l'angoisse augmente au point de menacer l'équilibre du Moi.

C'est alors, qu'à l'insu du sujet, entrent en action les mécanismes de défense. Ils échappent à la conscience et sont mis en place par le Moi pour tenter d'échapper aux conflits internes, aux sentiments pénibles (peur, humiliation...); ils réduisent ainsi l'angoisse et aident à retrouver un certain équilibre.

Nombre de défenses courantes sont utilisées de façon banale dans les personnalités non perturbées. Un sujet n'est pas « psychiquement malade » parce qu'il a recours à des défenses. Par contre une perturbation psychique peut être associée au fait de recourir à des défenses inefficaces. On notera que le recours régulier à certains mécanismes est associé à certaines perturbations psychiques graves (comme le déni de la réalité, la projection d'un sentiment agressif comme venant de l'autre personne et non de soi-même...).

Un sujet « suffisamment bien équilibré » est celui qui possède de bonnes défenses sans en être prisonnier, c'est-à-dire assez diversifiées et souples pour permettre un jeu pulsionnel « n'opprimant » pas le Ca tout en tenant compte de la réalité et en « n'inquiétant » pas le Surmoi.

## Quelques mécanismes de défense

Le **refoulement** consiste à écarter de la conscience et à véritablement méconnaître certaines représentations (images, idées, souvenirs...) et les pulsions et les émotions qui y sont liées et jugées angoissantes, douloureuses, inacceptables.

*Exemple : ne garder aucun souvenir d'une agression sexuelle.*

La **régression** est le retour à des modes de satisfaction pulsionnelle antérieurs.

*Exemple : un enfant de cinq ans vient d'avoir une petite sœur et ne prétend plus aller dormir sans sa tétine.*

La **formation réactionnelle** consiste à poser des actes ou développer des attitudes socialisées et conscientes qui sont la manifestation de désirs exactement contraires à des désirs initiaux refoulés.

*Exemples : Un individu qui a des tendances pyromanes refoulées, et donc ignorées, fait le choix de la profession de pompier.*

*L'artiste qui se montre toujours vantard, exceptionnel et au-dessus des autres est en réalité quelqu'un qui n'a pas une bonne estime de soi mais ne peut se l'avouer.*

Le **déplacement** est le mécanisme par lequel on reporte, on transfère un désir, un mouvement pulsionnel sur un autre « objet » que celui initialement concerné et investi.

*Exemple : un employé se querelle avec son collègue après avoir été vivement critiqué par son chef.*

Le **déni** est le refus par le sujet de reconnaître la perception d'une réalité perturbante voire traumatisante.

Le déni le conduit à affirmer son contraire ou à agir en sens contraire.

*Exemples : Un alcoolique notoire affirme avec conviction qu'il n'est pas dépendant de l'alcool.*

*Un travailleur a pris un retard irrécupérable dans ce qu'il devait faire; il persiste pourtant dans une tâche, qui nécessite d'être faite jusqu'au bout, alors qu'il n'a pas le temps pour l'accomplir. Une anorexique pesant 40 kilos se perçoit comme grosse.*

La **dénégation** est l'atténuation de la portée d'un acte ou d'un sentiment ou d'un désir l'accompagnant ; elle est moins radicale que le déni.

*Exemple : telle personne vient de faire une remarque désobligeante à sa collègue qui s'en trouve affectée; elle affirme alors n'avoir pas véritablement pensé ce qu'elle a dit et que ce n'est pas si grave.*

L'**intellectualisation** est une tentative d'éviter les sentiments et émotions en abordant la situation qui les provoque de façon purement intellectuelle (sur le mode des idées).

*Exemple : un couple divorce. Le mari parle de son divorce à ses collègues de façon assez détachée, il décrit les événements et met l'accent sur sa nouvelle organisation de vie sans manifester en aucune manière sa souffrance ou son inquiétude, alors qu'il souffre terriblement de cette situation.*

La **projection** consiste à attribuer à autrui, et donc à percevoir comme venant « réellement » d'autrui, des impulsions, désirs, sentiments, pensées, intentions qui sont siennes mais que l'on refuse de s'avouer.

*Exemple : une femme hostile à l'égard de la mère de son compagnon la perçoit et la décrit comme « profondément agressive », contrairement à ce que son entourage en dit.*

La compensation consiste à tenter de supprimer une infériorité, un échec, une faiblesse en la remplaçant par un succès, une supériorité par ailleurs, dans un autre domaine.

*Exemple : une personne au physique peu agréable dépasse ce manque d'attrait en développant une attitude d'écoute et d'amabilité.*

La **sublimation** permet de satisfaire un mouvement pulsionnel difficilement acceptable pour le sujet en le mettant au service de buts jugés acceptables par lui et par la société.

*Exemples : La sublimation de la sexualité dans l'amour de dieu chez certains religieux.*

*La sublimation de la sexualité dans la peinture à contenu érotique mais valorisée sur le plan esthétique et artistique.*

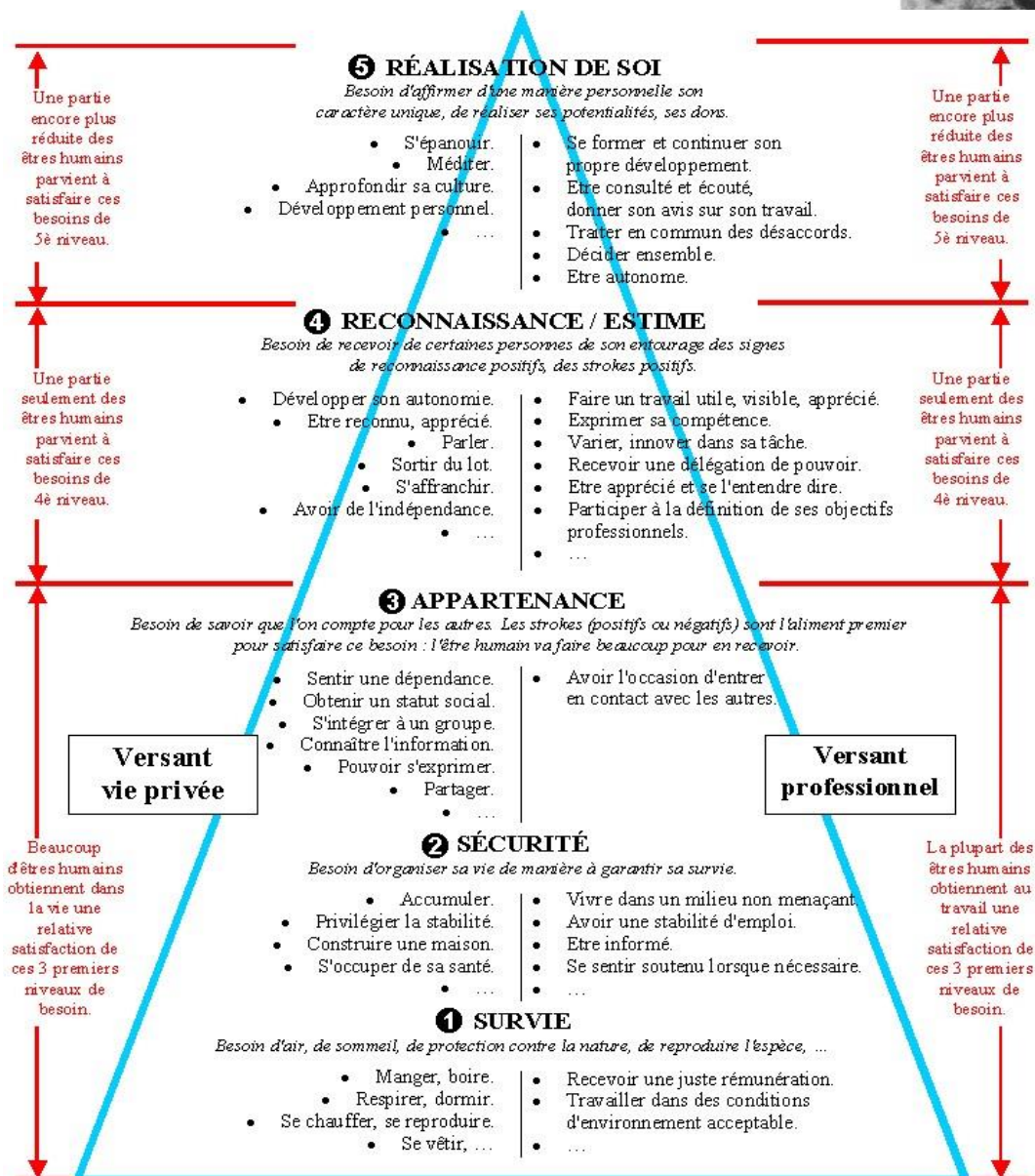
*Le sadique qui devient chirurgien pour se permettre de découper et scier des corps...*

La **rationalisation** consiste à (se) donner une explication cohérente du point de vue logique et acceptable du point de vue moral à une attitude, une action, un sentiment dont les motifs véritables sont ailleurs mais ne sont pas perçus, parce qu'ils sont inacceptables pour l'individu. *Exemple : un étudiant explique son échec par l'incompétence du professeur.*

L'**identification** consiste à faire pénétrer chez soi une partie d'une personne significative. Ainsi on diminue la distance avec l'autre en reprenant dans son identité certains actes ou idées. *Exemple : les jeunes fans d'un chanteur adopte son style de vêtements, son accent, etc.*

# 5. L'approche Humaniste

## 1.1. La Pyramide de Maslow



➤ **les besoins physiologiques élémentaires**

C'est le niveau le plus bas de la pyramide. Les besoins de manger, de boire, de se reproduire l'emportent sur tout autre et un individu pourrait être amené à reconsidérer ses ambitions pour les satisfaire, voire dans des cas extrêmes à mettre sa sécurité en jeu.

➤ **les besoins de sécurité**

Ce niveau ne devient l'objet d'attention que lorsque les besoins physiologiques élémentaires ont été satisfaits. Ce sont les besoins de sécurité des revenus et des ressources, de sécurité physique.

➤ **les besoins d'appartenance et d'affection**

Ce sont les besoins d'appartenance, d'affiliation, faire partie intégrante d'un groupe, être aimé, avoir des amis, se sentir accepté.

➤ **les besoins d'estime**

Le sentiment d'être utile, d'avoir de la valeur.

➤ **les besoins de réalisation de soi.**

Accroître ses connaissances, développer ses valeurs, avoir une vie intérieure. Ce niveau d'autoactualisation, situé en haut de la pyramide, correspond à un besoin alors que les autres relèvent d'un manque.

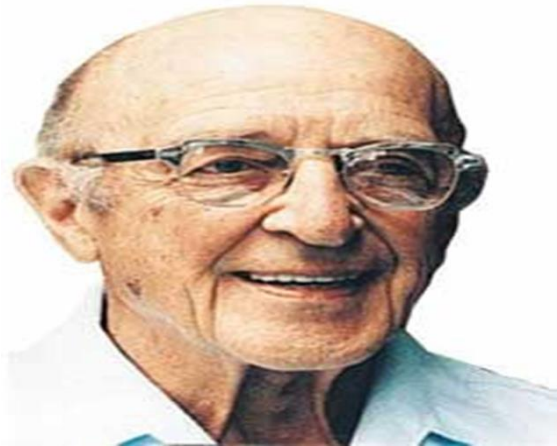
Dans cette théorie, les besoins d'un niveau supérieur ne constituent une source de motivation que si les besoins du niveau inférieur ont été satisfaits. Par exemple, à partir du moment où un individu est assuré de manger et de boire, il cherchera à garantir sa sécurité, mais dans le cas contraire, il pourrait compromettre sa sécurité pour combler un besoin physiologique.

Mais cette tette théorie a suscité de nombreuses critiques :

- Ce modèle ne tient pas compte des variations culturelles mais propose une typologie universelle des besoins ; Les besoins secondaires peuvent différer d'une culture à l'autre.

- Cette théorie ne tient pas toujours compte de la complexité humaine. Une personne désespérée peut entamer une action de grève de la faim et donc supplanter son besoin primaire pour faire entendre sa cause
- La logique de progression n'est pas toujours vraie, de nouveaux besoins physiologiques peuvent apparaître, d'autres réapparaître, des allers-retours sont possibles.
- Ce modèle basé sur le besoin ne laisse pas de place à la démotivation...
- *« De la même manière que les arbres ont besoin de soleil, d'eau, de nourriture, qu'ils reçoivent de l'environnement, les hommes ont besoin de recevoir de leur environnement sécurité, amour, considération. Dans les deux cas, le développement réel de l'individu peut commencer une fois qu'ont été satisfaits les besoins élémentaires de l'espèce. A ce moment-là, chaque arbre et chaque personne commence son développement selon son propre style, unique, utilisant les énergies nécessaires à la réalisation de ses visées individuelles. A partir de ce moment-là, on peut dire que le développement est davantage déterminé de l'intérieur que de l'extérieur. »*

## 2. L'humanisme de Carl Rogers



« Même si je suis conscient de l'incroyable taux de destruction, de cruauté, et de comportements malveillants dans notre monde, depuis les guerres insensées jusqu'aux agressions dans la rue, je pense que l'homme n'est pas démoniaque de nature. Dans un climat psychologique qui permet des choix et un développement, je n'ai jamais connu un individu qui a choisi la cruauté ou un cheminement destructeur. Le choix se fait toujours vers une plus grande socialisation et vers l'amélioration des contacts avec autrui. Ainsi, mon expérience m'a amené à croire que ce sont les influences culturelles qui sont les principaux facteurs de comportements démoniaques... Je vois les membres de l'espèce humaine comme les membres des autres espèces comme essentiellement constructifs dans leur nature fondamentale, mais endommagés par leurs expériences. »

L'objectif premier de la thérapie centrée sur le client est de promouvoir une croissance psychologique saine de l'individu.

La méthode part de l'hypothèse que tout le monde partage la tendance basique à se réaliser.

Rogers possède donc une manière toute personnelle d'aborder les problèmes et de poser les questions. Il tente de formuler les problématiques en termes concrets à partir de la perception de la personne. La simplicité apparente des 3 concepts fondamentaux ne doit pas masquer leur dialectique et leur subtilité.



La contribution principale de Carl Rogers à la psychologie fut sans doute son élaboration d'une nouvelle façon d'aborder la psychothérapie. Il a mis l'accent sur la personne dans sa totalité plutôt que sur le symptôme. Selon Rogers, la personne qui vient demander de l'aide est la mieux placée pour préciser le sens de sa souffrance et pour décider la direction à prendre. Le rôle du psychologue n'est donc pas de guider, mais d'accompagner.

Pour ce faire, Rogers décrit particulièrement trois conditions qui doivent être réunies :

### **Les concepts de Carl Rogers :**

#### **incongruence**

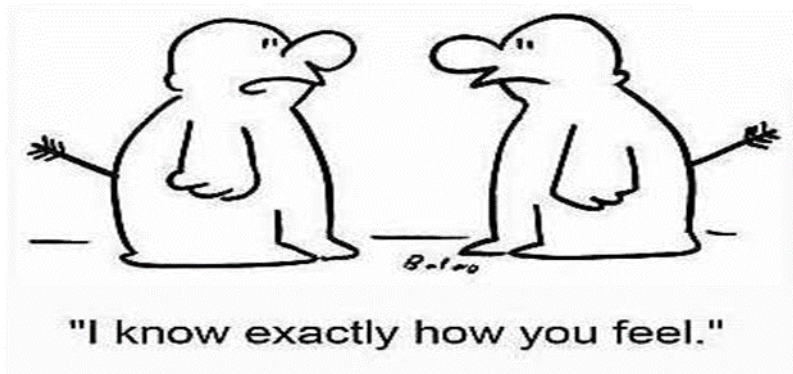


**Vous êtes viré(e)    Je vous embauche**

#### **1. La congruence :**

La congruence ou encore l'authenticité du thérapeute. Cela concerne sa capacité à être correctement en contact avec la complexité des sentiments, des pensées, des attitudes qui sont en train de circuler en lui tandis qu'il cherchera à suivre à la trace les pensées, les sentiments de son client. Il revient au thérapeute de discerner quand et comment communiquer ce qu'il éprouve pour autant que cela puisse être approprié pour le client dans la relation thérapeutique.

La congruence est l'harmonie entre l'expérience de l'organisme et le concept de soi, qui permet à l'individu de bien accueillir et de symboliser son expérience.



## 2. La compréhension empathique

La compréhension empathique est issue de la préoccupation du thérapeute pour le monde perceptif et subjectif du client. Le thérapeute essaie de percevoir le monde du client sans se laisser submerger par celui-ci. Il en accepte toutes les colorations, les contradictions, en faisant abstraction de tous ses préjugés, de toutes ses valeurs. Il aura pour objectif de transmettre au client sa compréhension de ce qui se passe à un moment précis. Le thérapeute vérifie sa compréhension du monde du client à travers les réponses reflet, la synthèse, la reformulation, ...

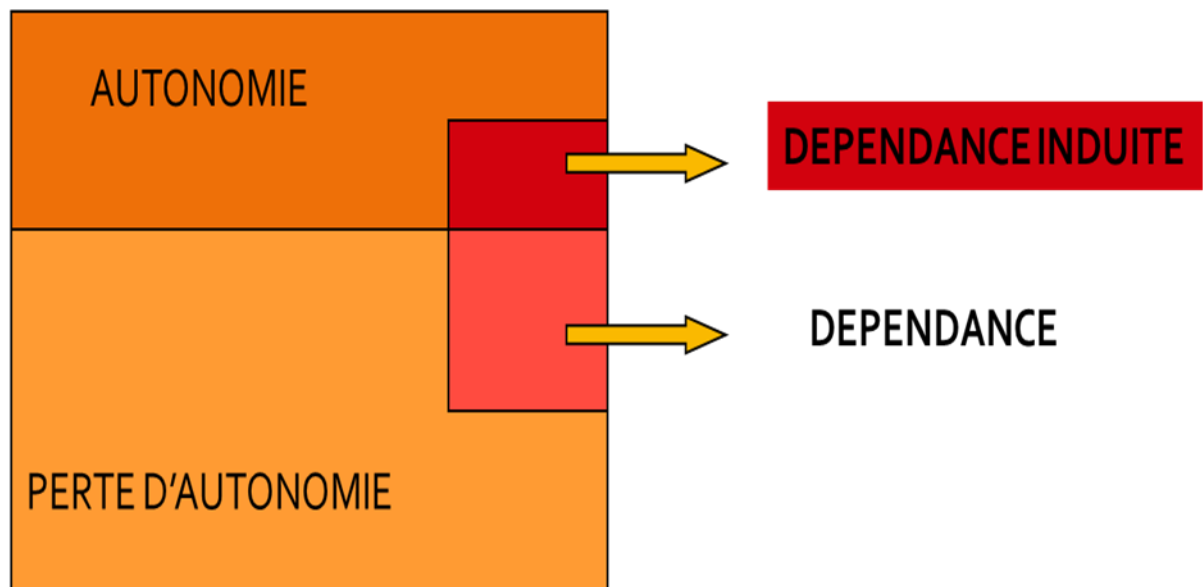
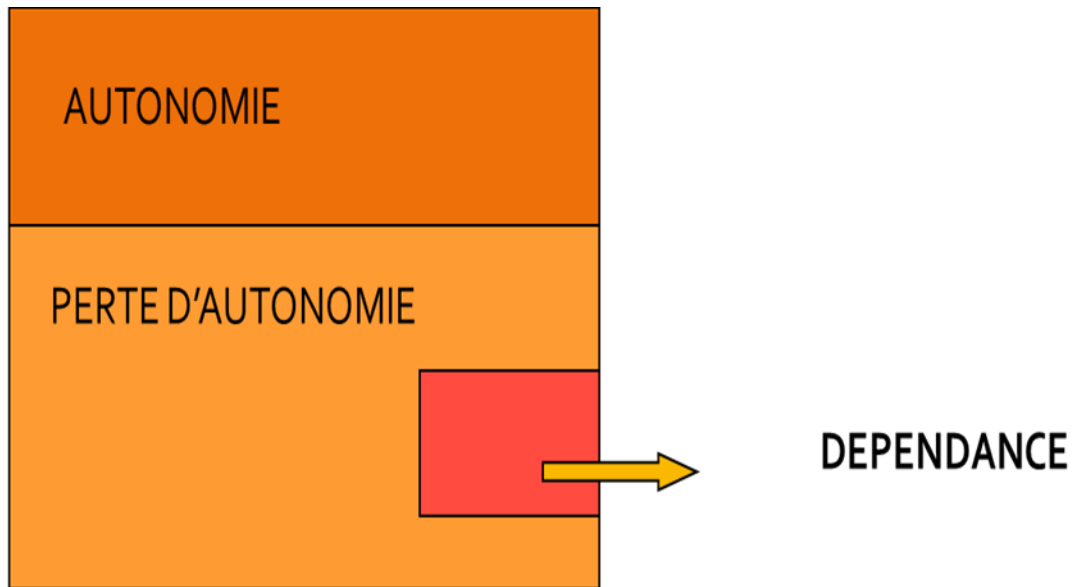


## 3. L'acceptation (Considération positive inconditionnelle) :

La considération positive inconditionnelle : acceptation totale et inconditionnelle du client tel qu'il apparaît à lui-même dans le présent. Elle ne dépend en aucune façon de critères moraux, éthiques ou sociaux. C'est le besoin fondamental, pour tout être humain, de sentir qu'il est aimé, respecté et apprécié pour ce qu'il est.

L'approche de Rogers comporte aussi un ensemble de paradoxes, à l'image de la complexité de chacun. Il se place dans « l'ici et maintenant » tout en admettant les évolutions de chaque individu. Il encourage l'intuition, la congruence dans la relation thérapeutique tout en utilisant méthodiquement la reformulation et la réverbération des sentiments. Malgré l'importance de son apport dans le domaine de la psychothérapie, jamais Rogers ne s'est posé en maître à penser. Il invite chacun à faire totalement confiance à son expérience subjective, à se laisser guider par elle et à affirmer la liberté de sa personne face aux multiples aliénations qui la limitent et l'entravent.

## Conclusion :



## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES RECOMMANDEES

1. 100 Fiches de Psychologie 3ème Edition Sous la coordination de A. Weil-Barais et D. Cupa (Bréal)
2. Cours de Psychologie Sous la direction de R. Ghiglione et J.F. Richard Origines et bases Edition Dunod
3. Dictionnaire de Psychologie Sous la direction de Roland Rolon et Françoise Parot Edition PUF
4. Grand Dictionnaire de la Psychologie LAROUSSE Sous la direction de : Henriette Bloch, Roland Chemama, Eric Dépret, Alain Gallo, Pierre Leconte, Jean-François Le Ny, Jacques Postel et Maurice Reuchlin.
5. L'homme du XX ème Siècle et son esprit Edition Okad
6. Psychologie de Développement Concepts fondamentaux Edition Studyrama Pierre Benedetto
7. Psychologie du développement Enfance et adolescence 2ème Edition : Hélène Ricaud-Droisy , Nathalie Oubrayrie-Roussel et Claire Safont-Mottay
8. YERKES R. M. & DODSON J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. Ed. Journal of Comparative Neurology And Psychology. ZAZZO R. (1972). Psychologie différentielle de l'adolescence. PUF.

## DOCUMENTS ELECTRONIQUES :

1. <http://corps-et-culture.revues.org/>, 2010. Encyclopédie de l'Agora. Estime de soi
2. <http://psychiatrieinfirmerie.free.fr/>. Auteur: Giffard, D, 2011)
3. <http://www.lagouvernance.fr/les-jeunes-et-les-rites-de-passage-dans-les-societe-traditionnelles/>
4. <https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2005-5-page-521.htm>