

PSYC5866 - Fondements théoriques des sciences psychologiques

1 – Introduction (Partie 2)



Le questionnement sur les facteurs qui influencent le comportement → différentes approches en psychologie

► Approches principales :

- Psychodynamique (Psychanalyse).
- Comportementale (Behaviorisme).
- Humaniste.
- Cognitive.
- Biologique.
- Systémique.

► Autres approches :

- Évolutionniste, socioculturelle, féministe, écologique, etc.



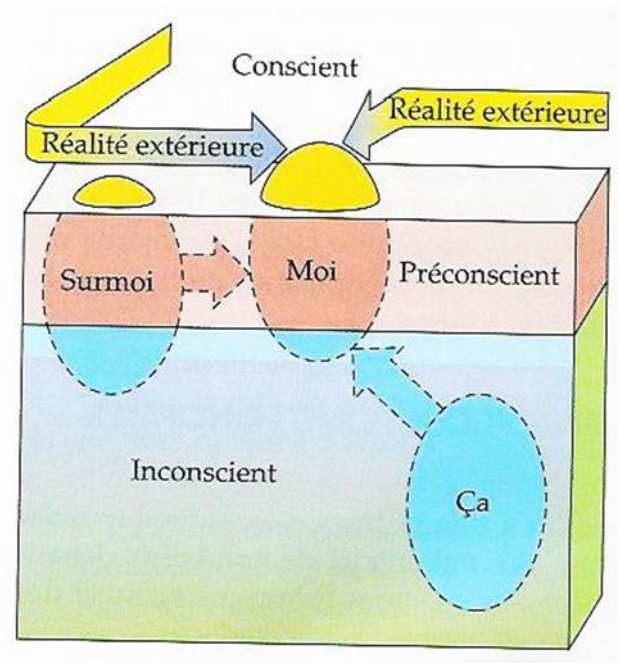
Perspective psychodynamique

- ▶ S. Freud (1856-1939) : fonde la **psychanalyse** (théorie de la personnalité et méthode thérapeutique).
- ▶ L'**inconscient** détermine le comportement davantage que la conscience. (Échappe à l'introspection / difficile à cerner).
- ▶ Ce qu'il contient :
 - Forces *psychologiques* inconscientes issues de tensions *biologiques* (faim, besoin sexuel, etc.).
 - Pulsions de vie (« sexuelles ») : contribuent au développement de soi, à l'investissement dans les relations à autrui, au plaisir d'apprendre ou à aider.
 - Pulsions de mort (agressives, destructrices) : nuire à soi-même ou à autrui, négligence de soi (voire suicide).
 - Pulsions innées.
 - Art et Sport = bons exutoires / canalisation par excellence de ces pulsions.
 - Traumatismes de la **petite enfance** (sentiment d'être incompris, humilié, abandonné, etc.) → façonnent la personnalité / Instincts et désirs inavouables.
 - Expériences et émotions refoulées (mécanismes de défense) → façonnent la manière dont nous nous comportons à l'âge adulte.



Trois niveaux de conscience ou structures mentales

- ▶ Le comportement, la personnalité résulte en partie des interactions entre trois structures mentales (*3 instances de la personnalité*).
- ▶ Cf. Tableau 1.2 pour les caractéristiques des 3 « instances ».





Le ça (instinctif, expériences refoulées)

« *Je veux ça, ici et tout de suite !* »

- ▶ Partie innée du psychisme où résident **pulsions antagonistes** de vie et de mort.
 - La pulsion sexuelle a une *source* (excitation corporelle → tension ou énergie psychique) et un *but* (comportements → réduire la tension).
 - *Signes manifestes de tensions* : lapsus, actes manqués, pensées spontanées, symptômes physiques, ...
- ▶ *Plaisir* lié à la réduction de la tension <> *Angoisse et douleur* liées à l'accroissement de la tension.
- ▶ Fonctionne selon le **principe de plaisir** : cherche réduction immédiate/égoïste de la tension due à l'accumulation d'énergie psychique.



Le *moi* (l'arbitre, l'organe directeur)

« *Tu pourras l'avoir plus tard mais en partie seulement ...* »

- ▶ Second système à se développer (dès 1^{ère} année car besoins pas immédiatement satisfaits) ; apporte la vision consciente et subjective que la personne a d'elle-même (concept de soi).
- ▶ Distingue désir et réalité / Pensées réalistes (raison et sagesse).
- ▶ Fonctionne selon principe de réalité : cherche des exutoires acceptables, pas forcément immédiats, pour évacuer la tension.
 - Freine le *ça*, maîtrise les pulsions.
- ▶ Idéal thérapeutique : renforcer le moi.



Le surmoi (le juge)

« Tu ne l'auras pas car c'est mauvais pour toi ! »

- ▶ Troisième structure à se développer (4^e ou 5^e année) ; partie du psychisme qui représente la conscience morale, l'intégration des règles et valeurs parentales puis, plus largement, des normes sociales.
- ▶ Fonctionne selon le principe de moralité. Vise toujours la perfection et est aussi irréaliste que le ça en se conformant aux règles, normes, valeurs.
- ▶ Juge les activités du moi (il récompense en suscitant fierté ou punit en suscitant honte et culpabilité).




Dynamique entre Ça, Moi et Surmoi

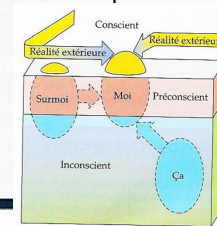
« À la recherche de l'équilibre! » - Base de la personnalité

Dominance → pulsions
agressives et sexuelles
prononcées

« Vis ! Laisse-toi aller ...
mais sans
débordement ! »

Dominance → trop de
contrôle et de
culpabilisation

ÇA	MOI	SURMOI
Est régi par le principe de plaisir: comprend les pulsions sexuelles et agressives	Est régi par le principe de réalité: <u>cherche à équilibrer les désirs du ça et les exigences du surmoi</u>	Comprend la conscience morale et l'idéal du moi
	 Emploie des <u>mécanismes de défense</u> pour se protéger contre l'angoisse inconsciente, notamment: <div><div>le refoulement la projection la formation réactionnelle la régression</div><div>le déni l'intellectualisation le déplacement et la sublimation la rationalisation</div></div>	





Mécanismes de défense (*vocabulaire de la vie courante*)

Mécanisme de défense	Description	Exemple
Le déplacement	Remplacer l'objet initial d'une pulsion par un objet moins menaçant.	Se mettre en colère contre un collègue après avoir essuyé des reproches de la part de son patron.
La formation réactionnelle	Refuser de prendre conscience de désirs, de pensées ou de sentiments jugés inacceptables en adoptant des comportements qui leur sont contraires.	Se montrer dominateur et vantard alors qu'on se sent inférieur et qu'on a peu d'estime de soi.
L'isolation	Ignorer les aspects émotifs d'une expérience pénible en se concentrant sur des pensées abstraites, sur des mots ou sur des idées.	Ne pas tenir compte de ses émotions en discutant des raisons de son divorce.
La négation	Se protéger d'une réalité désagréable en refusant d'en admettre l'existence.	Les alcooliques refusent d'admettre leur dépendance à l'égard de l'alcool.
La projection	Attribuer à autrui ses propres motifs ou pulsions inacceptables.	Ne pas s'avouer ses propres envies de relations extra-conjugales tout en faisant preuve d'une jalousie exagérée à l'endroit de son compagnon ou de sa compagne.
La rationalisation	Trouver des raisons socialement acceptables pour justifier des pensées ou des actions qui se fondent sur des motifs inacceptables.	Justifier le fait de tricher à un examen en disant « tout le monde le fait ».
Le refoulement	Empêcher des pensées douloureuses ou menaçantes d'accéder au conscient.	Oublier des agressions sexuelles subies dans la petite enfance.
La régression	Réagir à une situation menaçante d'une manière qui correspond à un stade antérieur de développement.	Se mettre en colère lorsqu'un ami refuse d'obtempérer à nos demandes.
La sublimation	Transformer des désirs non satisfaits ou des pulsions non acceptables en activités constructives.	Canaliser les désirs sexuels vers l'art et la musique.

Lien avec chapitre mémoire (fiabilité des souvenirs d'enfance?)



Perspective psychodynamique

- ▶ Psychodynamique : héritière de la psychanalyse (version moderne ; thérapie plus courte).
- ▶ Approche mettant l'accent sur la dynamique inconsciente de forces intérieures, conflictuelles et instinctives (pulsions), qui orientent le comportement humain (davantage que les idées conscientes).



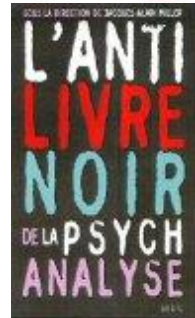
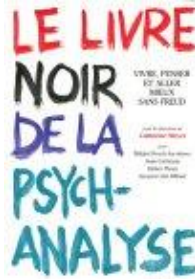
Évaluation de l'approche psychodynamique

► Influente ...

- Des idées issues de la psychanalyse amorcent des recherches en psychologie scientifique (ex. les mécanismes de défense en tant que mécanisme de protection de la conscience vis à vis d'informations menaçantes / faux-souvenirs).

► Controversée !

- Psychologie « *de la viennoise huppée qui a des problèmes d'adaptation* » !
 - › Études de cas ... (Subjectivité, biais)
- Comment cherche-t-on à valider la théorie psychanalytique ?
 - › Comment tester scientifiquement une hypothèse relative à « l'influence sur le comportement d'un élément inconscient (inobservable) appartenant au psychisme » ?





Perspective comportementale (behavioriste)

J.B. Watson (1878-1958).

« La psychologie doit devenir une science ! »

- ▶ « *La psychologie vue sous l'angle du béhaviorisme* ».
 - S'oppose à l'étude de l'esprit et de la conscience et rejette l'introspection.
 - Tout comportement humain est le fruit d'un apprentissage.
- ▶ L'esprit est une *boîte noire*.
 - États mentaux et émotions ne sont pas observables.
 - › *On ne s'y intéresse plus directement.*
- ▶ Approche qui étudie les éléments observables : *comportements et facteurs environnementaux*.
 - Comportement observable est quantifiable = clé de l'avenir de la psychologie scientifique. (Cf. définition du béhaviorisme)
 - Pavlov, Skinner.



Perspective comportementale (2)

« Sommes-nous des mécaniques ? »

- ▶ **L'environnement** en tant que facteur déterminant des comportements humains et animaux.
 - Schéma $S \rightarrow R$ (béhaviorisme radical).
 - › S , stimuli (éléments environnementaux pertinents ; conséquences du comportement en termes de récompenses et punitions).
 - › R , réponses (comportements).
 - Contrôler l'environnement c'est contrôler le comportement !
 - › Position extrême de Watson à cet égard: « *Donnez-moi une douzaine de bébés et ...* ».
 - Nous apprenons à nous conduire et à penser au fil de nos interactions avec l'environnement (nos expériences, nos apprentissages par **conditionnement**).
 - Nos façons habituelles de nous comporter, acquises par conditionnement, constituent notre **personnalité**.
- ▶ **Nouveaux centres d'intérêt :**
 - Pour le sujet animal = **modèle simplifié de l'homme** (rat, pigeon, chimpanzé, ...).
 - Pour l'**apprentissage** (théories, principes ou lois de l'apprentissage, techniques comportementales de modification du comportement avec un impact significatif dans le champ de la psychothérapie et des neurosciences comportementales).



Évaluation de l'approche behavioriste

- ▶ Les questions posées par cette perspective sont en général opérationnalisables (hypothèses vérifiables).
- ▶ Des données empiriques fondent les théories.
- ▶ Des modèles théoriques donnent lieu à des applications.
 - Thérapies comportementales (modifications des comportements inadaptés).
- ▶ **Apport méthodologique considérable.**
 - Méthodes toujours en cours de diversification, modernisation en neuroscience comportementale notamment (« Arsenal méthodologique »).
- ▶ D'un point de vue historique, on pourrait lui reprocher son radicalisme ($S \rightarrow R$).



Perspective humaniste - « La troisième voie »

- ▶ Les humanistes critiquent :
 - Les notions psychanalytiques trop pessimistes (conflits, instincts, hostilité, agressivité, ...).
 - › « *Et si on étudiait des individus en bonne santé physique et mentale ; des individus qui réussissent ?* »
 - › « *L'homme est fondamentalement bon !* »
 - Les principes behavioristes trop mécaniques :
 - › « *Non, l'homme n'est pas un pantin, une mécanique !* »
 - › « *L'homme n'est ni un rat ni un pigeon ; il ne fait pas que réagir mécaniquement à des récompenses et des punitions !* »
- ▶ L'homme peut échapper à ces déterminismes !



Maslow (1908-1970)

- ▶ De manière innée, chaque individu cherche à « *se réaliser* » (actualisation de soi).
 - Il doit reconnaître et chercher à exploiter ses talents et aptitudes,
 - Il doit aussi exploiter sa personnalité.
- ▶ Selon Maslow, rares sont ceux qui parviennent à un *haut niveau* d'auto-actualisation.
 - Il cite quelques noms ... (*Accomplissement abouti*)
 - Mais heureusement, « *le chemin compte davantage que la destination* ». (*Croissance continue*)





Maslow (1908-1970)

- Caractéristiques des personnes parvenant à la réalisation de soi (cf. Tableau ci-contre).
- Autre apport : théorie de la motivation : pyramide de Maslow (hiérarchie des besoins).

TABLEAU 1.5

Les caractéristiques des personnes parvenues à la réalisation de soi.

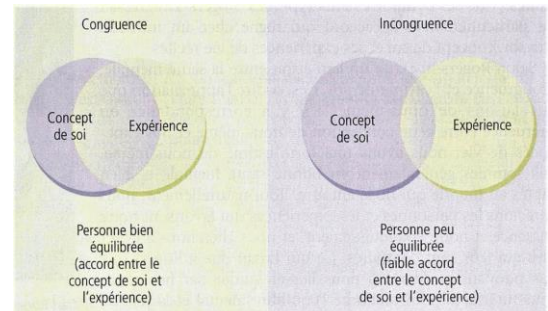
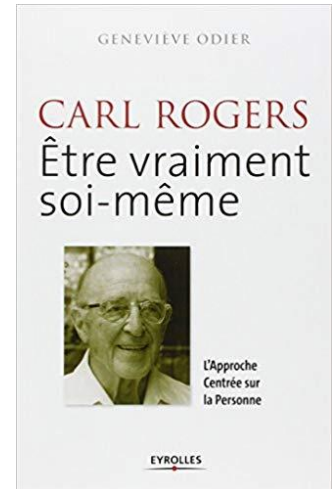
1. Perçoivent clairement la réalité et peuvent s'accommoder de l'incertitude.
2. S'acceptent elles-mêmes et acceptent les autres comme ils sont.
3. Ont un comportement spontané, motivé par le désir d'être elles-mêmes.
4. Sont centrées sur les problèmes plutôt que sur elles-mêmes et cherchent à se rendre utiles aux autres.
5. Savent profiter de la solitude et sont autonomes.
6. Restent sereines lorsqu'elles traversent des moments difficiles et lorsqu'elles subissent des pressions sociales.
7. Apprécient sans cesse les bienfaits que la vie leur apporte au lieu de les tenir pour acquis.
8. Vivent intensément ou éprouvent des sentiments de transcendance et de joie profonde dans les expériences fondamentales de la vie.
9. Établissent des liens affectueux avec d'autres personnes.
10. Établissent des relations profondes et satisfaisantes avec quelques personnes seulement plutôt qu'avec un grand nombre de personnes.
11. Ont un esprit démocratique et n'entretiennent pas de préjugés envers les autres.
12. Font preuve d'un grand sens moral dans leurs comportements et leurs attitudes.
13. Ont un sens de l'humour spontané et dénué de malice.
14. Sont créatrices.
15. Opposent une résistance à l'assimilation culturelle sans pour autant transgresser délibérément les conventions établies.

Source: Maslow (1970).



Rogers (1902-1987)

- ▶ **Concept de soi** (Composante centrale de la personnalité). Ce qui détermine le comportement :
 - *Comment je me perçois ? Comment je perçois mes qualités, mes défauts ? Quels sont mes comportements habituels ? Quelles sont mes aspirations ?*
- ▶ **Congruence** : état d'accord entre concept de soi et l'expérience (vécu quotidien).





Rogers (1902-1987)

- ▶ De quoi dépend la congruence : elle dépend de l'acceptation inconditionnelle de l'entourage (amour et soutien sans condition ; distinction entre *la personne* et *ce qu'elle fait*).
 - L'acceptation conditionnelle peut entraîner un « état d'incongruence » (devoir se comporter selon les aspirations d'autrui).
- ▶ Qu'est-ce qui dépend de la congruence :
 - Estime de soi (*Comment je m'apprécie ? Sentiments envers soi-même*).
 - L'épanouissement affectif et fonctionnel, l'adaptation sociale, la santé mentale.
 - Actualisation de soi.



« L'homme est fondamentalement bon ! » « Nous ne sommes pas que des êtres sous influences ? »

- Comment percevons-nous et interprétons-nous la réalité ?
→ adopter le **cadre de référence de l'autre** pour le comprendre.

Expérience subjective consciente (pensées, émotions, croyances, perception de soi et des autres, vision du monde, etc.).

Motivation extrinsèque (renforceurs classiques) et motivation intrinsèque (besoin de croître, de se réaliser)

Volonté, choix, libre arbitre ...



Évaluation de l'approche humaniste

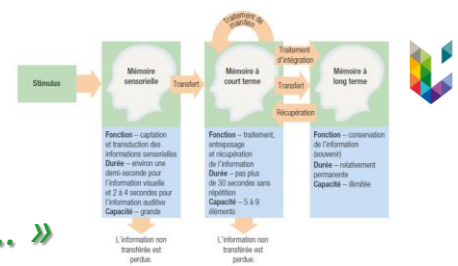
- ▶ Certaines idées humanistes plutôt bien intégrées à des approches actuelles de counseling, de psychothérapie ou encore dans l'éducation des enfants.
 - Thérapie centrée sur le client / thérapie de groupe.
 - On peut aider les personnes : en leur redonnant confiance en elles-mêmes et en leurs capacités ; en les aidant à mieux se rendre compte de leurs véritables motivations.
- ▶ Influence la recherche sur la motivation humaine.
- ▶ Hypothèses naïves (ex. « bonté intrinsèque du genre humain »).
- ▶ Testabilité restreinte et preuves insuffisantes (difficile d'approcher scientifiquement des concepts tels que la **considération positive inconditionnelle** ou l'**actualisation de soi**).
 - Ambition annoncée : concepts avancés pour un usage efficace avec le client plutôt qu'à des fins de compréhension et de théorisation.



Perspective cognitive (1)

« *Au-delà des limites rencontrées par le behaviorisme* »

- ▶ Du schéma $S \rightarrow R$, on passera progressivement au schéma $S \rightarrow O \rightarrow R$ (béhaviorisme moderne, influence du cognitivisme).
- ▶ Tolman (1986-1959). Théorie de l'apprentissage latent.
 - On n'apprend pas seulement sous l'influence de récompenses et de punitions (incitateurs externes).
 - Qu'apprend-t-on au juste ? (contenu de l'apprentissage).
 - « La boîte noire n'est pas si noire ». On peut faire des inférences scientifiques sur ce qui s'y passe à partir de l'observation du comportement.
 - Il faut dépasser les limites imposées par le cadre fourni par les behavioristes.



Perspective cognitive (2)

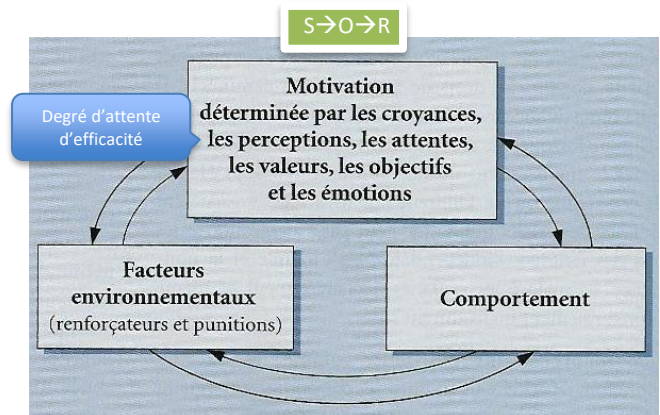
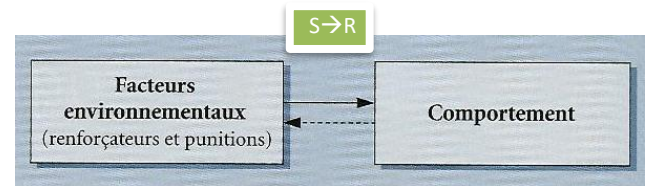
« De la boîte noire aux schémas en boîtes ... »

- **Métaphore informatique** : l'ordinateur, outil par excellence du traitement de l'information, sert de cadre de référence pour l'étude de la cognition humaine (*organigramme*).
- **Traitement mental de l'information** (ensemble de processus mentaux dédiés à l'acquisition, au stockage et à l'exploitation de connaissances en vue d'une meilleure adaptation à l'environnement).
 - Chaque fonction cognitive (ex. la mémoire) résulte des traitements successivement réalisés dans chaque boîte de l'organigramme.
 - Cette perspective met ainsi en avant l'étude des processus mentaux dans la perception, l'apprentissage, la mémoire, le langage, la résolution de problèmes, ... à partir de comportements observables.



Perspective cognitive (3)

- ▶ Bandura (1925) : Théorie de l'apprentissage social et cognitif.
 - **Apprentissage par observation** : on peut apprendre en observant puis en imitant des **modèles** (l'observation des comportements d'autrui et des conséquences de leurs comportements permet de tirer des conclusions → on adapte/modifie nos propres comportements).
- ▶ On admet donc progressivement l'influence de phénomènes non observables d'ordre cognitif.
 - Référence à des « modèles », rôle des **perceptions, attentes et projets** (non directement observables).
 - **Déterminisme réciproque**.
 - › La **personnalité** résulte de l'interaction entre des aspects environnements, cognitifs et comportementaux.





Évaluation de l'approche cognitive

- ▶ Apports majeurs :
 - Les interprétations et perceptions influencent le comportement et les émotions. Et les comportements influencent l'environnement et les interprétations, perceptions.
 - Hypothèses testables.
 - Les recherches ont accru notre compréhension du fonctionnement de nombreux processus mentaux (ou cognitifs) et de nombreux phénomènes psychologiques.
- ▶ Ne tiendrait pas suffisamment compte d'aspects inconscients, émotionnels, développementaux ou socioculturels ...



Perspective biologique (1)

- ▶ Comportements, pensées et sentiments sont sous-tendus par le fonctionnement du système nerveux central, du système neuroendocrinien, ...
 - Des précurseurs : Müller (th. Énergie nerveuse spécifique) / Galvani (1er à utiliser stimulation électrique pour étudier cerveau) / Broca (centres cérébraux de la parole) ...
- ▶ Définition : approche du comportement centrée sur l'analyse des **facteurs biologiques*** influençant le comportement, la cognition et l'émotion.
 - *gènes / neurotransmetteurs / hormones / aires cérébrales / cellules nerveuses (différentes sous-disciplines de la **psychologie biologique**).



Perspective biologique (2)

- ▶ Disciplines : neuropsychologie, psychophysiologie, psychologie physiologique, psychobiologie, génétique du comportement ... Elles ont toutes un point commun.
- ▶ Étude de jumeaux et de personnes présentant différents types de lien de parenté.
- ▶ Étude des effets de lésions cérébrales.
- ▶ Progrès techniques considérables permettent des investigations autrefois impossibles (ingénierie génétique : *phénotypage comportemental* / imagerie cérébrale (et non *imagerie mentale*!) [PET-scan, IRM fonctionnelle, etc.] : *neurosciences cognitives*).



Perspective biologique (3)

« Question du réductionnisme biologique »

- Importance de l'interaction psychologie / biologie.
 - Les niveaux génétiques / physiologiques influencent le comportement. (À l'origine)
 - *Le niveau psychologique influence le niveau biologique. (Évolution moderne de la discipline)*
- Réductionnisme : « On a trouvé le gène de la dépression ! », le gène de l'obésité, le gène de ...
- Corrélation ou relation de cause à effet?

PIERRE ROUBERTOUX

EXISTE-T-IL DES GÈNES
DU COMPORTEMENT ?





Évaluation de l'approche biologique

- ▶ Cette perspective permet d'apporter des réponses relatives à l'influence des facteurs biologiques (neurochimie, hormones, structures cérébrales, génétique, ...) sur le comportement, la cognition et l'émotion.
- ▶ Liens cerveau-comportement pas simples à déterminer.
- ▶ Rôle de l'inné et de l'acquis : pas simple à déterminer.
- ▶ Réductionnisme, déresponsabilisation.



Approche systémique interactionnelle

- ▶ Watzlawick : essaie de démontrer que *nos comportements se conforment à nos valeurs, nos croyances*. Nos comportements influencent ceux des autres envers nous-même.
 - Ex. : peu croire en ses chances d'obtention d'un emploi influencent les comportements que nous mettons en œuvre pour obtenir cet emploi qui influencent finalement l'employeur dans sa décision. (autoréalisation de la prophétie).



Approche systémique interactionnelle

- ▶ L'individu évolue dans différents systèmes : familial, scolaire, sportif, professionnel, etc.
 - Pour comprendre la personne, il faut comprendre les interactions qu'elle entretient avec ces différents systèmes (comprenant des personnes, des caractéristiques, des conséquences, etc.).
 - // déterminisme réciproque de Bandura.
 - Les systèmes s'autorégulent et tendent à l'homéostasie (équilibre sur le plan de *qui y fait quoi, comment*, du rôle joué par chacun, etc.) ; les perspectives de changement personnel peuvent être difficiles parce que cela implique un changement dans les interactions entre les individus du système.
 - Conséquence sur un plan thérapeutique (*il n'y a pas que l'enfant qui consulte*).

