

Jacques Lecomte

30

grandes
notions

de Psychologie


2^e édition

DUNOD

La première édition de cet ouvrage
est parue sous le titre « Maxi Fiches de psychologie »

Graphisme de couverture :
www.atelier-du-livre.fr
(Caroline Joubert)

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, 2013, 2017
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-076347-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

Avant-propos

V

PREMIÈRE PARTIE

Les grands courants théoriques

1	La psychanalyse	6
2	Le comportementalisme	12
3	La psychologie humaniste	16
4	La psychologie cognitive	21
5	La psychologie sociale et le sociocognitivism	26
6	La psychologie des émotions	31
7	La psychologie de la personnalité	36
8	La psychologie différentielle	41
9	La psychologie évolutionniste	44
10	La neuropsychologie	48
11	La psychologie positive	54
12	La psychologie intégrative	59

DEUXIÈME PARTIE

Les applications pratiques

13	La psychologie du développement de l'enfant	67
14	La psychologie de l'éducation	72
15	La psychologie de la communication	77
16	La psychologie économique	83

17	La psychologie légale	86
18	La psychologie de la santé	89
19	La psychologie communautaire	93
20	La psychologie environnementale	97
21	La psychologie du sport	100
22	La psychologie du travail	104
23	La psychologie politique	108

TROISIÈME PARTIE

Les grands débats

24	L'être humain est-il libre ou déterminé ?	115
25	Quelle est la part de la génétique et celle de l'environnement ?	119
26	Le fonctionnement humain est-il culturel ou universel ?	125
27	Tout se joue-t-il dans l'enfance ?	130
28	Femmes et hommes ont-ils une psychologie différente ?	135
29	Est-ce notre personnalité ou la situation qui nous pousse à agir ?	138
30	Nos décisions sont-elles fondées sur la raison ou sur les émotions ?	143
31	Quelles différences y a-t-il entre l'animal et l'être humain ?	148
32	Notre esprit influence-t-il notre santé ?	153
33	Les psychothérapies sont-elles efficaces ?	158

Avant-propos

Qu'est-ce que la psychologie ? Que sont les psychologues et que font-ils ? C'est à ces questions que cet ouvrage s'efforce de répondre.

Et tout d'abord, faut-il parler de la psychologie ou des psychologies ?

Définir LA psychologie n'est pas chose simple. La définition la plus simple et la plus évidente consiste à dire qu'il s'agit de l'étude scientifique des processus psychiques. Mais dès ce moment, des désaccords surviennent. Un psychologue comportementaliste pur et dur nous rétorque : « Le psychisme est une illusion, seul compte le comportement. » Un psychanalyste nous interpelle : « Quand vous utilisez l'expression processus psychiques, parlez-vous des processus conscients ou inconscients ; car au fond, seuls ces derniers sont essentiels », etc.

Pour bien appréhender l'être humain, il faut le faire en tenant compte de toute sa complexité. Pour ma part, je propose une représentation que je qualifie de « modèle 6 D » ou « Modèle des six dimensions de l'être humain » (**figure 12.1**¹).

Ce modèle permet à la fois d'avoir une vue globale de l'être humain et de repérer où se situe tel ou tel courant de recherche. En effet, derrière le mot psychologie se cachent des approches très diverses, qu'il s'agisse des thèmes d'étude, des théories et même des visions de l'être humain. La psychologie est un grand puzzle dont certaines pièces sont proches et s'imbriquent bien, tandis que d'autres sont très éloignées et cohabitent difficilement dans le même espace. C'est précisément pour y voir plus clair dans cet ensemble multiforme que cet ouvrage a été rédigé.

1. Voir p. 64.

Les grands courants théoriques

Depuis sa naissance à la fin du XIX^e siècle, la psychologie n'a cessé de se transformer. Tel courant, quasiment hégémonique, finit par quasiment disparaître, tel autre renaît de ses cendres sous une autre forme, tel autre encore émerge de façon inattendue.

1. LA NAISSANCE DE LA PSYCHOLOGIE À LA FIN DU XIX^E SIÈCLE : UNE DÉMARCHE EXPÉRIMENTALE

On a coutume de faire remonter la naissance de la psychologie scientifique aux travaux de Wilhelm Wundt (1832-1920), lequel a fondé le premier laboratoire entièrement consacré à la *recherche psychologique expérimentale*, à l'université de Leipzig en Allemagne en 1879. C'est la raison pour laquelle différents auteurs considèrent que 1879 constitue l'année de naissance de la psychologie. D'autres pionniers vont également utiliser la méthode expérimentale, en particulier Ivan Pavlov (1849-1936), qui reste connu dans le grand public comme le découvreur du « réflexe conditionné ». Ces travaux de Pavlov sur le conditionnement vont précisément être à l'origine, après sensible modification, d'un courant qui s'est longtemps imposé dans l'univers de la psychologie scientifique : le behaviorisme ou comportementalisme. Ainsi, les premiers pas de la psychologie se sont essentiellement effectués dans un cadre expérimental. Même William James (1842-1910) aux États-Unis, un autre père fondateur qui développe des recherches sur des thèmes plus existentiels, consacre une partie de son activité à des recherches expérimentales.

2. UN DEMI-SIÈCLE DE RIVALITÉ ENTRE PSYCHANALYSE ET COMPORTEMENTALISME

Les cinquante premières années de la psychologie du ^{xx}e siècle ont été largement dominées par deux courants diamétralement opposés : d'un côté, la psychanalyse, créée par Sigmund Freud (1856-1939), de l'autre le comportementalisme, fondé par John B. Watson (1878-1958) et dont le principal représentant est Burrhus F. Skinner (1904-1990).

Pour la *psychanalyse* (**fiche 1**) l'essentiel de notre existence est dominé par nos processus psychiques inconscients. Ils agissent à notre insu, et c'est l'accès aux conflits inconscients, puis leur résolution, par le biais de séances de psychanalyse, qui permet à l'individu d'accéder à une vie psychologiquement satisfaisante.

Le *comportementalisme* (**fiche 2**) adopte un point de vue totalement différent. Dans une version *soft*, le « behaviorisme méthodologique », ses représentants estiment que même si le psychisme existe, il n'est pas possible d'y accéder ; nous pouvons seulement observer des comportements, et la psychologie doit se limiter à leur étude. Dans la version *hard*, le « behaviorisme radical » largement popularisé par Skinner, la pensée n'existe pas. Et donc très logiquement, la personnalité, la liberté, la morale et la responsabilité personnelle n'existent pas non plus.

Entre la psychologie du psychisme profond et la psychologie du comportement visible, le fossé est abyssal.

3. DE NOUVELLES APPROCHES

Ces deux courants vont ainsi dominer la psychologie durant de longues décennies. Mais leur approche monocentrée (sur le comportement ou sur l'inconscient) va progressivement faire naître des sentiments d'insatisfaction chez de nombreux psychologues.

Une première réaction va émerger à partir des années 1940 et se développer surtout après la Seconde Guerre mondiale. Plusieurs psychologues en arrivent à considérer ces deux approches comme réductionnistes, car elles affirment que l'être humain est essentiellement le jouet de ses pulsions internes (psychanalyse) ou des pressions de l'environnement (behaviorisme). Se crée ainsi le courant de la *psychologie humaniste* (**fiche 3**) qui adopte comme principe que l'individu est avant tout désireux de s'accomplir dans l'épanouissement personnel et la relation avec autrui. Ses représentants vont ainsi surtout s'efforcer de repérer et d'étudier les fonctionnements psychologiques qui relèvent de la bonne santé mentale, et non pas de la psychopathologie. Carl Rogers va notamment exercer une influence certaine dans les domaines de la psychothérapie et du travail social.

Une autre frustration se fait jour après la Seconde Guerre mondiale. Des chercheurs de plus en plus nombreux s'écartent à la fois du behaviorisme, en considérant que le psychisme existe bien et qu'il est possible de l'étudier, et de la psychanalyse, en estimant que la recherche en psychologie doit relever d'une démarche scientifique rigoureuse. Ce courant va progressivement s'amplifier et donner naissance à la *psychologie cognitive* (**fiche 4**). Cette approche qui n'avait

aucunement droit de cité il y a un demi-siècle, est aujourd'hui le courant dominant de la psychologie scientifique. Elle s'est d'ailleurs associée à d'autres disciplines (en particulier la linguistique, les sciences de la communication, la philosophie, la neuropsychologie et l'anthropologie) pour constituer les sciences cognitives.

La **figure 1** montre clairement l'essor de la psychologie cognitive et la chute simultanée du comportementalisme. Les chiffres à gauche indiquent le pourcentage de thèses de psychologie dont les titres contiennent les mots clés relatifs à une discipline (par exemple tous les mots tels que « cognition », « cognitive », etc., pour la psychologie cognitive), recensées dans la base Psyclit (plus grosse base de données en psychologie dans le monde). Cette figure montre également la très faible proportion de thèse en psychanalyse. Il en est apparemment de même pour les neurosciences, mais ceci ne rend pas véritablement compte de la réalité car un nombre important de thèses de neurosciences sont soutenues dans d'autres disciplines que la psychologie, en particulier en médecine.

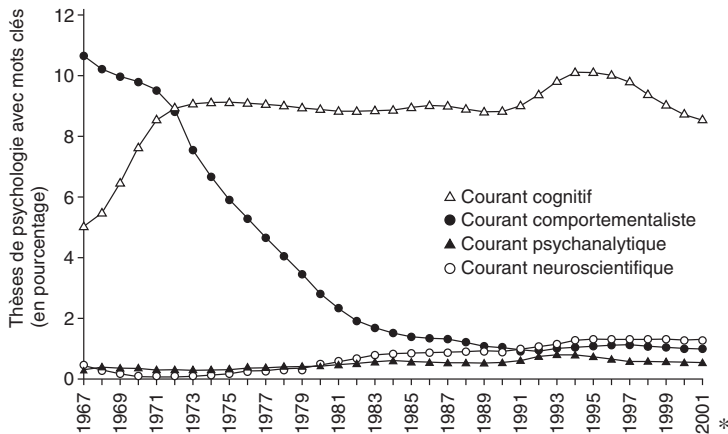


Figure 1. Pourcentage de thèses soutenues dans quatre courants psychologiques.

Tracy J. L., Robins R. W. & Gosling S. D. (2003), « *Tracking trends in psychological science, an empirical analysis of the history of psychology* », in T. C. Dalton & R. B. Evans, *The life cycle of psychological ideas*, Springer, 105-132.

4. AUJOURD'HUI, UNE EXPLOSION DE « NOUVELLES PSYCHOLOGIES »

Depuis une trentaine d'années, on observe un renouvellement total de l'univers de la psychologie scientifique, que l'on peut résumer sous formes de trois évolutions majeures :

- émergence de nouvelles disciplines
- renouvellement d'anciennes approches
- rapprochement de courants autrefois opposés

a Émergence de nouvelles disciplines

La *psychologie évolutionniste* (**fiche 9**) considère que la plupart des comportements humains s'expliquent par la théorie de l'évolution. Ce courant de recherche rassemble non seulement des psychologues, mais également des biologistes et généticiens, des éthologues, des anthropologues et paléanthropologues.

La *psychologie intégrative* (**fiche 12**) s'efforce de rassembler les savoirs issus de différents courants théoriques et empiriques pour proposer une connaissance de l'être la plus globale possible. Entreprise délicate lorsque l'on sait qu'un être humain est composé à la fois d'émotions, de cognitions, de comportements, et qu'il s'exprime à de multiples niveaux : biologique, interpersonnel, social et culturel.

b Renouveau d'anciennes approches

La *neuropsychologie* (**fiche 10**), dont les premières connaissances scientifiques datent de la seconde moitié du XIX^e siècle, a pris une nouvelle ampleur, grâce à de récentes avancées technologiques. On peut aujourd'hui mieux comprendre ce qui se passe dans le cerveau lorsqu'une personne accomplit telle action ou réfléchit à tel problème.

La *psychologie des émotions* (**fiche 6**) a été nettement mise à l'écart au cours de la révolution cognitive. Il y a peu de temps encore, les psychologues scientifiques considéraient que les émotions « parasitaient » la pensée rationnelle, principal thème de recherche. De nos jours, elle fait un étonnant retour en force, au point que certains prédisent que la révolution émotionnelle va prendre le relais de la révolution cognitive.

Après une période de croissance, la psychologie humaniste a vu son influence diminuer à partir des années 1980. Mais depuis le début du nouveau millénaire, la perspective optimiste portée sur l'être humain est reprise par le courant de la *psychologie positive* (**fiche 11**) qui connaît un essor considérable outre-Atlantique en multipliant les thèmes de recherche.

c Rapprochement de courants autrefois opposés

La psychologie sociale, qui étudie les influences réciproques entre l'individu et son environnement humain, et la psychologie cognitive, qui étudie les processus mentaux, se sont associées pour former le *sociocognitivism* (ou *cognition sociale*) (**fiche 5**), qui étudie les processus cognitifs impliqués dans les interactions sociales.

La psychologie cognitive s'est créée en s'opposant radicalement au comportementalisme, et ce dernier est aujourd'hui très peu présent dans l'univers de la recherche. En revanche, ces deux approches se sont réconciliées en psychothérapie, pour donner naissance à la *thérapie cognitivo-comportementale* (**fiche 33**).

La psychologie sociale a longtemps considéré que le comportement de l'individu est essentiellement le résultat de l'influence de son environnement social et a fortement remis en cause la psychologie de la personnalité, pour laquelle il existe des caractéristiques personnelles, différentes d'un individu à l'autre, assez stables quel que soit le contexte. Aujourd'hui, des chercheurs issus de ces deux disciplines

considèrent qu'il est nécessaire, pour bien comprendre le comportement d'une personne, d'étudier l'interaction entre sa personnalité et le contexte (**fiche 29**).

Telle est la situation en ce début de millénaire. Quant à ce que sera la psychologie de demain, bien difficile de le prédire !

La psychanalyse, courant psychologique le plus connu du grand public, désigne à la fois :

- une approche théorique du fonctionnement psychique de l'être humain, qualifiée également de métapsychologie ;
- une démarche thérapeutique.

On utilise également l'adjectif « psychodynamique » pour regrouper un ensemble d'approches cliniques, allant de la psychanalyse traditionnelle à des thérapies brèves d'orientation psychanalytique. Leur point commun est de considérer que le psychisme humain est sous-tendu par une dynamique, essentiellement sous l'effet des pulsions internes et des expériences précoces de l'existence.

1. LA PSYCHANALYSE FREUDIENNE

a La structuration de la personnalité

Selon Freud, le psychisme humain possède une structure, qu'il qualifie de topique, comprenant plusieurs facettes. En fait, il a proposé deux versions successives : la première et la seconde topiques.

Première topique : la distinction entre conscient, préconscient et inconscient

La première topique, élaborée à la fin du XIX^e siècle, comprend :

- le conscient, ce qui nous est directement accessible ;
- le préconscient, ce qui est stocké en mémoire, mais qui passe facilement à l'état conscient ;
- l'inconscient, ce qui est profondément enfoui dans notre psychisme, en particulier les souvenirs refoulés, qui sont normalement inaccessibles.

Il existe des systèmes de censure, qui bloquent la communication de certaines informations entre ces instances, afin de maintenir notre santé psychologique.

Seconde topique : la distinction entre Ça, Moi, Surmoi et idéal du Moi

À partir de 1920, Freud crée une seconde topique qui comporte :

- le Ça, instance pulsionnelle de la personnalité, uniquement guidée par le principe de plaisir, et qui recherche des gratifications immédiates. Il ignore les notions

de bien et de mal, la morale. Il constitue le réservoir des pulsions, en particulier sexuelles ;

- le Surmoi, intériorisation des exigences et interdits parentaux et sociaux ;
- le Moi, partie la plus consciente de la personnalité, soumise au principe de réalité. Elle s'efforce de réconcilier les pulsions du Ça et les limites imposées par le Surmoi.

En résumé, selon Freud, « le Ça est tout à fait immoral, le Moi s'efforce d'être moral, le Surmoi peut devenir hypermoral et, en même temps, aussi cruel que le Ça ». Freud ajoutera ensuite une quatrième instance psychique, l'idéal du Moi, conception idéalisée de la personne à laquelle l'individu cherche à se conformer. Il se met en place au cours de l'enfance, par identification aux personnes aimées et admirées (souvent les parents).

b Les stades de développement de l'enfant

Selon la psychanalyse freudienne, l'enfant passe par plusieurs étapes au cours de son développement, essentiellement centrées sur la sexualité infantile :

- *le stade oral* (de la naissance à 18 mois) : le plaisir du nourrisson est focalisé sur la bouche et la succion. Le sein maternel est un objet de plaisir. Le bébé porte spontanément à la bouche les objets présents dans son environnement. C'est une façon de les découvrir, mais aussi de se les approprier ;
- *le stade anal* (de 18 mois à 3-4 ans) : l'activité sexuelle de l'enfant est liée au contrôle de son sphincter. C'est la période d'acquisition de la propreté et du langage. L'enfant considère ses excréments comme une partie de lui-même. Il peut les offrir ou les refuser aux adultes et découvre ainsi son pouvoir sur l'environnement ;
- *le stade phallique* (de 3-4 ans à 5-6 ans) : la zone érogène préférée est alors constituée par les organes génitaux. L'enfant pose des questions sur l'origine de la vie et la différence des sexes. Au cours de cette période, se manifeste le complexe de castration, qui s'exprime de manière différente chez le garçon et chez la fille : le garçon craint de perdre son pénis (angoisse de castration) et la fille souffre de ne pas en avoir un (envie du pénis). C'est également à cette étape que se développe le complexe d'Œdipe : le garçon est sexuellement attiré vers sa mère et considère son père comme un rival ;
- *la période de latence* (de 5-6 ans à la puberté) : les pulsions sexuelles de l'enfant sont moins fortes, il intériorise les premiers interdits moraux et devient pudique. C'est la période de « résolution de l'Œdipe » : l'enfant renonce aux pulsions sexuelles et agressives liées au complexe d'Œdipe et s'identifie au parent du même sexe. Ses centres d'intérêt et ses activités se diversifient ;
- *le stade génital* (à partir de la puberté) : l'individu apprend progressivement à contrôler ses pulsions d'une manière souple et qui le satisfait. Son Moi est fort et parvient à équilibrer l'action du Ça et celle du Surmoi.

c Les mécanismes de défense

Les mécanismes de défense constituent un élément central de la théorie psychanalytique¹. Il s'agit de processus inconscients élaborés par le Moi pour se défendre de pulsions incontrôlables générées par le Ça, et donc destinés à se protéger de l'angoisse. Il en existe de multiples, le premier décrit par Freud étant le refoulement, qui désigne le rejet dans l'inconscient de représentations inacceptables aux yeux de la personne. C'est en quelque sorte un faux oubli, susceptible de réapparaître sous forme de rêves (« la voie royale qui mène à l'inconscient » selon Freud), d'actes manqués tels que les lapsus ou de psychopathologie (retour du refoulé).

Autre exemple : la rationalisation est l'explication apparemment logique et raisonnable d'un acte ou d'une pensée, mais dont les vrais motifs sont enfouis dans l'inconscient.

Freud, puis sa fille Anna, ont surtout insisté sur la facette pathologique des mécanismes de défense. Cependant, le regard des psychanalystes a fortement évolué depuis. En particulier, George Vaillant répartit les mécanismes de défense en quatre grandes catégories, selon leur niveau de (dys)fonctionnement² :

- matures : altruisme, amour, sublimation... ;
- névrotiques : intellectualisation, refoulement, dissociation... ;
- immatures : projection, hypocondrie... ;
- psychotiques : déni, projection délirante...

d Les troubles mentaux et la thérapie psychanalytique

Selon Freud, les troubles psychiques sont le produit de conflits inconscients. La personne peut donc retrouver un équilibre psychique lorsqu'elle est parvenue à vaincre ces conflits et lorsque les mécanismes refoulés sont parvenus à la conscience. Pour cela, elle doit surmonter de fortes résistances, ce qui est précisément un objectif majeur de la cure psychanalytique. Un élément essentiel est l'association libre : le patient dit tout ce qui lui passe par l'esprit. Il s'agit là du contenu manifeste, dont le psychanalyste va décoder le contenu latent inconscient.

Une étape essentielle de la thérapie est le transfert du patient sur son analyste, par lequel l'individu reporte sur le thérapeute des sentiments (amour, haine, etc.) qu'il ressent en fait pour une personne importante à ses yeux (souvent l'un des parents). L'analyse de ces projections facilite la prise de conscience des conflits inconscients de la personne.

2. AUTRES FORMES DE PSYCHANALYSE

Bien que Freud reste la référence centrale dans l'univers psychanalytique, de nombreux autres auteurs ont apporté leur contribution. Parmi eux, Alfred Adler,

1. Ionescu S., Lhote C. et Jacquet M. M. (2005). *Les Mécanismes de défense*, Paris, Armand Colin.
2. Vaillant G.E. (1992). *Ego Mechanisms of Defense : A Guide for Clinicians and Researchers*, Washington, American Psychiatric Press.