Table des matières

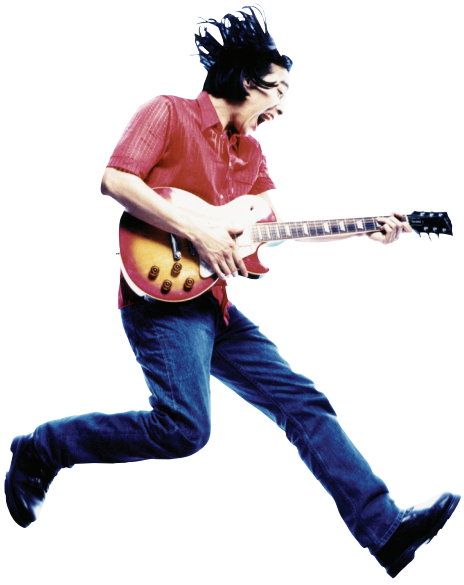
CHAPITRE 1 **Psychologie et méthodes de recherche** 1

Pourquoi étudier la psychologie ? 1
Psychologie—Une lumière sur le comportement 2
Définir la psychologie 2
Empirisme 3
La recherche en psychologie 3
Buts de la psychologie 5
Brève histoire de la psychologie—L'album de famille 6
Le structuralisme 6
Le fonctionnalisme 7
Le béhaviorisme 7
Le gestaltisme 8
La psychanalyse 9
La psychologie humaniste 9
La psychologie contemporaine—Cinq approches du comportement 10
Qu'est-ce qu'un psychologue ? 12
Autres professionnels de la santé mentale 12
Recherche scientifique—Comment penser comme un psychologue 13
La méthode scientifique 13
Méthodes de recherche 15
Observation systématique—La psychologie prend l'air ! 15
Limites 16
Études corrélationnelles—En quête de la relation parfaite 16
Coefficients de corrélation 17
L'expérimentation où cause et effet se rencontrent 18
Variables et groupes 19
Effets placebo – Pilules de sucre et eau salée 20
L'étude de cas 21
L'enquête par sondage 22
Désirabilité sociale 22
Science et pensée critique 22
Pseudo-psychologies—Lignes de la main, planètes et personnalité 24
Problèmes dans les étoiles 24
Psychologie en action : Pour mieux témoigner de la vie 27

CHAPITRE 2 **Biologie du comportement** 34

Les neurones—Construire un « bio-ordinateur » 35
Composantes du neurone 35
L'influx nerveux 36
Synapses et neurotransmetteurs 37
Le système nerveux—Câblé pour l'action 38
Neurones et nerfs 38
Divisions du système nerveux 39
Méthodes de recherche—Cartographier le cerveau 41
Nouvelles images du cerveau vivant 42





Le cortex cérébral—Quel gros cerveau tu as ! 44
Corticalisation 44
Les hémisphères cérébraux 45
Spécialisation hémisphérique 46
Les lobes du cortex cérébral 47
Aires sous-corticales—Au coeur de la matière (cérébrale) 50
Le système endocrinien—Hormones et comportement 53
Psychologie en action : Manualité – Droite ou gauche ? 55

> *Rubriques du chapitre 2*
Fiche clinique : Accident vasculaire cérébral 45
Diversité humaine : Cerveau mâle ou femelle ? 49

CHAPITRE 3 **Sensation et perception** 62

Cerner la vérité 62
Systèmes sensoriels—Ainsi vu, ainsi perçu 63
Vision—Quelques rayons de lumière 64
Structure de l'oeil 65
Cônes et bâtonnets 65
Adaptation à l'obscurité 68
Audition—Bonnes vribrations 70
Mécanismes de l'ouïe 71
Odorat et goût—Le nez connaît ce que la langue ignore 73
L'odorat 73
Le goût 74
Les sens somesthésiques—S'envoler par la peau des fesses 76
Les sens cutanés 76
Le système vestibulaire 77
Adaptation, attention et filtrage—Accrocher et décrocher 77
L'adaptation sensorielle 77
L'attention sélective 78
Le filtrage sensoriel 78
Constances perceptives—Apprivoiser un monde désordonné 80
Groupement perceptif—Tout rassembler 81
Principes de la Gestalt 81
Perception de la profondeur—Et si le monde était plat ? 84
Indices oculomoteurs 85
Perception stéréoscopique 85
Indices pictoriaux 86
Perception et objectivité—Croire c'est voir 90
Apprentissage perceptif 90
Figures ambiguës 93
Attentes perceptives 94
Psychologie en action: Pour mieux témoigner de la vie 96

> *Rubriques du chapitre 3*
Application de la psychologie : Ouïe artificielle 72
Fiche clinique : Docteur, les entendez-vous ? 91
Essayez-le ! Fonctionnement de la rétine 65
Essayez-le ! Expériences de la tache aveugle 66
Essayez-le ! Images consécutives complémentaires 67
Essayez-le ! Test du goûter 74
Essayez-le ! Convergence 85

CHAPITRE 4 Conscience 102

Visite de différents états (de conscience) 102
Les états de conscience—Les multiples facettes de la prise de conscience 103
États altérés de conscience 103
Le sommeil—Un lieu plaisant à visiter 103
Le besoin de dormir 104
Les stades du sommeil—Ballade nocturne en montagnes russes 106
Deux types fondamentaux de sommeil 107
Les troubles de sommeil 109
Insomnie 109
Somnambulisme et somniloquie 111
Cauchemars et terreurs nocturnes 111
L'apnée du sommeil 111
Les rêves—Une réalité distincte ? 112
Retour au sommeil paradoxal (SP) 112
L'hypnose—Regardez-moi dans les yeux 115
Sensibilité à l'hypnose 115
Induction de l'hypnose 116
Les effets de l'hypnose 116
La méditation—L'évasion de 20 minutes 117
Pratique de la méditation de concentration 117
États altérés de conscience par les drogues—Les hauts et les bas 119
Les drogues agissent sur le cerveau 119
Dépendance 120
Stimulants—Amphétamines et cocaïne 120
Cocaïne 121
MDMA (Ecstasy) 124
Neurodépresseurs—Sédatifs, tranquillisants et alcool 124
Barbituriques 125
GHB 125
Tranquillisants 125
Alcool 126
La marijuana—Qu'est-ce qu'il y a dans le pot ? 127
Les hallucinogènes 127
Marijuana 128
Les dangers de l'utilisation de la marijuana 128
Psychologie en action: Exploration du rêve 130



> Rubriques du chapitre 4

Diversité humaine: Conscience et culture 104
Fiche clinique: Hypersomnie 105
Application de la psychologie: Traitements comportementaux contre l'insomnie 110
Application de la psychologie: Privation sensorielle—Une légère thérapie de stimulation environnementale restreinte (TSER) 118
Essayez-le ! Questionnnaire sur le sommeil 104
Essayez-le ! Comment éliminer un cauchemar 111

CHAPITRE 5 Conditionnement et apprentissage 137



Qu'avez-vous appris aujourd'hui ? 137
Qu'est-ce que l'apprentissage—La pratique rend-elle parfait ? 138
Le conditionnement classique 138
Le conditionnement opérant 139
Conditionnement classique—Le nom de Pavlov vous dit quelque chose ? 139
Expérience de Pavlov 140
Principes du conditionnement classique—Apprendre à saliver à un enfant 141
Acquisition 141
Extinction et récupération spontanée 141
Généralisation 142
Discrimination 142
Conditionnement classique chez les humains 143
Réponses émotionnelles conditionnnées 143
Conditionnement vicariant 143
Dégoût conditionné 144
Conditionnement opérant—Les pigeons peuvent-ils jouer au ping-pong ? 144
Renforcement positif 145
Acquisition d'une réponse opérante 145
Comportement superstitieux 146
Façonnement 146
Extinction opérante 147
Renforcement négatif 147
Punition 148
Utiliser la punition à bon escient 149
Renforçateurs opérants—Qu'est-ce qui vous fait plaisir ? 149
Renforçateurs primaires 149
Renforçateurs secondaires 150
Renforcement partiel—Le casino, une cage de skinner humaine ? 152
Programmes de renforcement partiel 152
Contrôle du stimulus 154
Apprentissage cognitif—Au-delà du conditionnement 156
Cartes mentales 156
Apprentissage latent 156
Apprentissage par observation—Faites ce que je fais, non ce que je dis 157
Apprentissage par observation 157
Apprentissage par observation et télévision 158
Psychologie en action : Autogestion du comportement—Un projet enrichissant 160
Essayez-le ! Renforcement au quotidien 148

CHAPITRE 6 Mémoire 166



Quelqu'un a-t-il vu mon StockMem ? 166
Paliers de la mémoire—Votre mémoire est-elle comme un coffre-fort ou comme une passoire ? 167
Mémoire sensorielle 168
Mémoire à court terme 168
Mémoire à long terme 169
Mémoire à court terme—Connaissez-vous le chiffre magique ? 170
Regroupement 170
Répétition 171

Mémoire à long terme—L'entrepôt du passé 172
Construction des souvenirs 172
Organisation 173
Mémoire du savoir-faire et mémoire des faits 174
Mesurer la mémoire à long terme—Le mot sur le bout de la langue 176
Rappel 176
Reconnaissance 177
Réapprentissage 177
Souvenirs implicites et explicites 177
Mémoire colossale—Les surdoués du rappel 178
Mémoire colossale 179
Oublier—Pourquoi ? euh, voyons voir ; pourquoi ? euh... oubliez ça ! 180
Échec d'encodage 181
Déclin 181
L'oubli selon les indices 182
Interférence 183
Refoulement et répression 184
Souvenirs éclairs 186
Formation des souvenirs—Quelques découvertes « choquantes » 186
Consolidation 186
Le cerveau et la mémoire 187
Psychologie en action : La mnémotechnie — Magie pour la mémoire 188

> *Rubriques du chapitre 6*
Pensée critique : Hypnose, imagination et mémoire 173
Fiche clinique : Mémoire retrouvée ou faux souvenir ? 185
Essayez-le ! Mémoire à court terme 170
Essayez-le ! Regroupement – 1re partie 170
Essayez-le ! Regroupement – 2e partie 171
Essayez-le ! Comment est votre mémoire ? 172
Essayez-le ! Ancien ou nouveau ? 172
Essayez-le ! Souvenir exact 181

CHAPITRE 7 **Pensée, intelligence et créativité** 195

Cartes et images 195
Qu'est-ce que la pensée ?—Tout est dans votre tête ! 196
Quelques unités fondamentales de la pensée 196
Imagerie mentale—Les grenouilles ont-elles des lèvres ? 197
La nature des images mentales 197
Langage—Ne partez pas sans lui 198
La structure du langage 199
Résolution de problèmes—Avoir une solution en vue 199
Solutions mécaniques 199
Solutions par la compréhension 199
Heuristique 200
Solutions intuitives 200
Obstacles courants à la résolution de problèmes 202
L'intelligence humaine—Le QI et vous 203
Définition de l'intelligence 203
Tests d'intelligence 204
Quotients intellectuels 204



Les tests de Wechsler 206
Tests indépendants de la culture 206
Tests collectifs 207
Variations de l'intelligence 207
Les surdoués 208
Déficience intellectuelle 209
Hérédité, milieu et intelligence 210
La créativité—Des avenues moins fréquentées 212
Tests de créativité 213
L'intuition—Raccourci mental ou détour dangereux ? 215
Intuition 215
Psychologie en action : Améliorer la créativité—Remue-méninges 217

> *Rubriques du chapitre 7*
Applications de la psychologie : Les formes d'intelligence—Huit intelligences ? 209
Diversité humaine : La courbe en cloche—Race, culture et QI 211
Fiche clinique : La folie et la créativité 215
Essayez-le ! La sémantique 198
Essayez-le ! Résolution de problèmes 201
Essayez-le ! Intuition 215
Essayez-le ! Formuler un problème 216

CHAPITRE 8 **Motivation et émotion** 226

Entreprises hasardeuses 226



Motivation—Les forces qui poussent et tirent 227
Un modèle de motivation 227
Motivations primaires et homéostasie 229
La faim—Excusez, c'est juste mon hypothalamus qui grogne 230
Mécanismes cérébraux 230
Obésité 231
Autres facteurs liés à la faim 231
Les troubles alimentaires 232
Tendance à la stimulation—Parachutisme, films d'horreurs et zone du plaisir 234
Théorie de l'activation 235
Niveaux d'activation 236
Motivations acquises—À la poursuite de l'excellence 237
Le besoin de réalisation 237
La clé du succès ? 238
Mise en perspective des motivations—Ce que l'on aperçoit du sommet de la pyramide 239
Motivation intrinsèque et extrinsèque 241
Faire du jeu un travail 241
L'intérieur d'une émotion—Comment vous sentez-vous ? 242
Émotions primaires 243
Physiologie et émotion—Activation, mort subite et mensonge 244
Lutte ou fuite 244
Détecteur de mensonges 245
L'expression des émotions 247
Expressions faciales 247

Théories de l'émotion—Plusieurs façons de craindre un ours 248
La théorie de James-Lange (1884–1885) 248
La théorie de Cannon-Bard (1927) 249
La théorie cognitive de l'émotion – Schachter (1971) 249
L'hypothèse de la rétroaction faciale 250
Intelligence émotionnelle 251
Psychologie en action : Bien-être et bonheur — Quels sont les ingrédients d'une bonne vie ? 251

> *Rubriques du chapitre 8*
Application de la psychologie : Comment venir à bout de l'anxiété face aux examens 237
Pensée critique : Motivation par correspondance ? 239
Diversité humaine : Émotion et différences culturelles 248
Essayez-le ! Êtes-vous fonceur ? 238

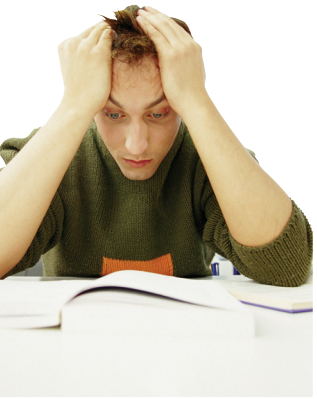
CHAPITRE 9 **Personnalité** 258

Le jardin caché 258
La psychologie de la personnalité—Avez-vous une personnalité ? 259
Les traits 260
Les types 260
Le concept de soi 260
Les théories de la personnalité 261
Le trait comme méthode d'aborder l'étude de la personnalité— Décrivez-vous en 18 000 mots ou moins 262
La préduction du comportement 262
La description des gens 262
Notre personnalité est-elle héritée ? 263
Théorie psychanalytique—Ça m'est apparu en rêve 264
La structure de la personnalité 264
La dynamique de la personnalité 266
Les stades psychosexuels 267
Théories de l'apprentissage et personnalité 269
Personalité = Comportement 270
Théorie humaniste—Expérience de pointe et croissance personnelle 272
Maslow et l'actualisation de soi 273
La théorie de soi – de Carl Rogers 275
Théories de la personnalité—Vue d'ensemble et comparaison 276
Évaluation de la personnalité—Critères psychologiques 277
L'entrevue 277
Observation directe et échelles d'évaluation 278
Questionnaires de personnalité 279
Tests projectifs de personnalité—Taches d'encre et complots cachés 281
Le test de taches d'encre de Rorschach 282
Le test d'aperception thématique 282
Psychologie en action : Compréhension de la timidité 284

> *Rubriques du chapitre 9*
Fiche clinique : Expérience de la mort clinique 260
Diversité humaine : Estime de soi et culture 261
Pensée critique : Les jumeaux du Minnesota 263
Application de la psychologie : Démarche vers l'actualisation de soi 274
Pensée critique : Tests d'honnêteté — Disent-ils la vérité ? 281
Essayez-le ! Quels sont vos traits de personnalité 263



CHAPITRE 10 Santé et stress 291



L'aventure de Simon 291
Psychologie de la santé—À votre santé ! 292
Facteurs de risque comportementaux 292
Comportements favorables à la santé 294
Santé et bien-être—Préoccupation numéro 1 295
Stress—Défi ou menace ? 296
À quel moment le stress devient-il une source de tension ? 297
Frustration—Culs de sac et ballons de plomb 299
Réactions à la frustration 299
Conflit—Oui, non, oui, non, bien, peut-être 300
Défense psychologique—Karaté mental 302
La dépression—Un problème pour tout le monde 305
Pourquoi les étudiants ont-ils le cafard 305
Stress et santé—Dévoilement d'un tueur caché 306
Événements de la vie et stress 307
Troubles psychosomatiques 309
Biofeedback 309
La personnalité cardiaque 310
La personnalité robuste 311
Le syndrome d'adaptation générale 312
Stress, maladie et système immunitaire 313
Psychologie en action : Gestion du stress — Vaincre le stress 314

> *Rubriques du chapitre 10*
Fiche clinique : Le 11 septembre 2001 298
Application de la psychologie : Gestion de la dépression 306
Essayez-le ! Inventaire du stress des étudiants au collégial 315

CHAPITRE 11 Troubles psychologiques 323



Attention aux hélicoptères 323
La normalité—Qu'est-ce qui est normal ? 324
Principales caractéristiques des troubles du comportement 325
Classification des troubles mentaux 326
Aperçu des troubles psychologiques 326
Facteurs de risque généraux 329
Aliénation mentale 330
Troubles de la personnalité—Antichambre de l'inadaptation 330
Traits de la personnalité mésadaptée 330
Personnalité antisociale 331
Troubles anxieux—Quand l'angoisse règne 333
Troubles anxieux 333
Trouble obsessionnel-compulsif 335
Troubles dissociatifs 336
Troubles somatoformes 336
Troubles psychotiques—Vivre à l'ombre de la folie 337
Caractéristiques de la psychose 338
Troubles délirants—Un ennemi derrière chaque buisson 338

Schizophrénie—La réalité éclatée 339
Schizophrénie désorganisée 339
Schizophrénie catatonique 340
Schizophrénie paranoïde 340
Les causes de la schizophrénie 341
Le cerveau schizophrène 343
Troubles de l'humeur—Les montagnes russes 345
Troubles de dépression majeure 345
Les causes des troubles de l'humeur 346
Psychologie en action : Suicide — Deux vies aux abois 348

> *Rubriques du chapitre 11*
Diversité humaine : Folie furieuse dans les maladies culturelles 329
Pensée critique : Les malades mentaux sont-ils portés à la violence ? 341

CHAPITRE 12 **Psychothérapies** 355

Terreur froide par un après-midi chaud 355
Psychothérapie—Amélioration d'heure en heure 356
Les dimensions de la thérapie 356
Origines de la thérapie—Crânes transpercés et hystérie sur le divan 357
Psychoanalyse—Expédition dans l'inconscient 358
La psychanalyse contemporaine 359
Thérapies humanistes—Restauration du potentiel humain 360
Thérapie centrée sur le client 360
Façons de procéder favorables à la santé 361
Thérapie existentielle 361
Thérapie de la Gestalt 362
La psychothérapie à distance 362
Les psychologues des médias 362
Les thérapeutes au téléphone 363
La cyberthérapie 363
Télésanté 363
Thérapie béhaviorale—Apprendre à guérir 364
Thérapie par l'aversion 365
Désensibilisation 366
Thérapie cognitive—Soyez positif ! 368
Thérapie cognitive de la dépression 368
Thérapie béhaviorale rationnelle-émotive 369
Thérapie médicale—Soins psychiatriques 370
Médicaments 370
La thérapie électroconvulsive 371
La psychochirurgie 372
Psychologie en action : Recherche d'aide professionnelle — Quand, où et comment ? 373



> *Rubrique au chapitre 12*
Appel à la psychologie : Une bouffée d'aversion 365
Essayez-le ! Dix croyances irrationnelles – Lesquelles partagez-vous ? 369

Glossaire G–1

Références R–1

Index I–1