

# Introduction à la Psychologie

## **A. La perception de la psychologie**

Dans la population générale, la psychologie est souvent associée à la thérapie ou aux troubles mentaux. Pourtant, elle est avant tout une **discipline scientifique** qui étudie le comportement humain et les processus mentaux. Ce cours a pour but de définir les contours théoriques et scientifiques de cette discipline variée et en constante évolution. Il vous permettra d'acquérir des connaissances et des outils pour mieux comprendre le fonctionnement psychique de l'individu.

## **B. Définition de la Psychologie**

Le terme **psychologie** vient du grec *psychê* (l'âme, l'esprit) et *logos* (discours, étude). Elle se définit comme la **science qui cherche à comprendre le fonctionnement de l'activité mentale et des comportements associés**.

Comme dans toute science, ces connaissances sont établies à partir d'observations et d'expérimentations rigoureuses. La psychologie requiert donc des bases théoriques solides, une méthodologie stricte et des qualités humaines telles que l'écoute, la patience et l'analyse.

## **C. Les grands domaines de la psychologie**

### **1. Psychologie clinique et psychopathologie**

Étudie, évalue et traite la souffrance psychique, qu'elle soit liée à des troubles mentaux ou à des difficultés personnelles. Elle s'intéresse aux causes, classifications et évolutions des troubles psychiques.

### **2. Psychanalyse**

Méthode d'exploration de l'inconscient basée sur l'analyse des associations libres et du transfert entre le patient et le thérapeute.

### **3. Psychologie cognitive**

Étudie les processus mentaux liés à la connaissance, comme la mémoire, le langage, l'attention, le raisonnement ou encore la résolution de problèmes.

#### 4. **Psychologie du développement**

Analyse l'évolution de l'être humain tout au long de sa vie, aux plans cognitif, affectif, moteur et social.

#### 5. **Psychologie sociale**

S'intéresse aux relations entre l'individu et les groupes, et aux influences sociales sur les comportements et attitudes. Elle inclut aussi la psychologie du travail et la psychologie de la santé.

#### 6. **Psychologie différentielle**

Étudie les différences psychologiques entre les individus et cherche à comprendre leur origine.

#### 7. **Autres domaines spécialisés**

- **Psychobiologie** : Étudie les comportements en lien avec la biologie humaine.
- **Neuropsychologie** : Analyse les conséquences des lésions cérébrales sur les fonctions cognitives et comportementales.
- **Psychologie animale et écologie comportementale** : Compare les comportements des différentes espèces animales et de l'humain.
- **Psychopharmacologie** : Examine les effets des substances chimiques sur le psychisme.

#### D. **Les méthodes en psychologie**

##### **Des pratiques diversifiées**

Le psychologue s'appuie sur une méthodologie rigoureuse et des techniques variées. Son rôle est d'accompagner, de diagnostiquer, de conseiller et d'orienter. La psychologie vise à produire des connaissances fiables tout en évitant les biais et les idées reçues.

##### **La méthode clinique**

Elle repose sur l'observation et l'étude approfondie d'un individu grâce à divers outils :

- **Entretiens** : directifs (questions précises), semi-directifs (thèmes à aborder) ou non directifs (expression libre).
- **Tests psychologiques** :
  - Psychométriques (capacités intellectuelles et cognitives)
  - Projectifs (aspects affectifs et inconscients)

- **Observation** : du comportement en situation naturelle ou expérimentale, y compris la communication non verbale.

### **La méthode expérimentale**

Elle permet de valider des hypothèses en testant l'effet de variables contrôlées.

Les étapes de cette méthode sont :

1. Formulation d'une problématique et recherche documentaire
2. Élaboration d'hypothèses
3. Mise en place d'expériences
4. Analyse et interprétation des résultats

### **E. Les grandes théories en psychologie**

- **Le behaviorisme** : Étudie scientifiquement le comportement observable en lien avec l'environnement.
- **La théorie de la Gestalt** : S'intéresse à la perception globale des situations plutôt qu'à leurs détails.
- **La psychologie cognitive** : Marque une révolution en remettant les processus mentaux internes au centre de la recherche.
- **La psychanalyse** : Théorie fondée sur l'exploration des processus inconscients et leur influence sur le comportement.