

Introduction à la psychologie

A travers cet article nous allons tenter de donner une vue d'ensemble de la psychologie, de montrer ses différents aspects et intérêts.

Avant tout il serait bon de définir qu'est-ce que la psychologie, elle est l'étude du comportement humain sous tous ses aspects psychiques, normaux ou pathologiques (a pour objet l'étude des maladies et est un synonyme de maladie).

Cependant cette définition est très générale et incomplète car la psychologie est une science très vaste divisée en de nombreuses branches d'études. Nous allons présenter les principales branches qui la constituent.

La psychologie cognitive étudie les grandes fonctions psychologiques de l'être humain que sont la mémoire, le langage, l'intelligence, le raisonnement, la résolution de problèmes, la perception ou l'attention. Plus généralement la cognition se définit comme l'ensemble des activités mentales et des processus qui se rapportent à la connaissance et à la fonction qui la réalise.

La psychologie du développement est l'étude des changements dans le fonctionnement psychologique (fonctions cognitives, affectives et sociales) de l'individu au cours de sa vie. Elle vise à cerner les modes de fonctionnement de l'individu et les processus de transformation de ce fonctionnement durant les différentes périodes de sa vie.

Elle englobe en fait ces deux champs d'études originelles, soit la psychologie de l'enfant et la psychologie génétique.

La psychologie clinique qu'en a elle est née en France dans les années 1950 des apports de la psychanalyse qui lui a donné un de ses modèles de compréhension. La visée en est la compréhension, en termes d'équilibre, des forces en présence (pulsions et défenses) et de signification inconsciente, des symptômes, traits de caractères ou comportements qui ont provoqué la consultation du psychologue. Deux méthodes, non exclusives, peuvent être utilisées : l'entretien clinique et les tests (projectifs et de niveau).

La psychologie clinique n'est pas exclusivement psychanalytique, elle est sous-tendue par d'autres théories. De plus, elle n'est pas à confondre avec la psychopathologie. En effet, cette dernière est plus restreinte, car elle se limite aux fonctionnements pathologiques.

La psychologie du travail ou psychologie des organisations s'intéresse à des études concernant la façon de perfectionner les responsables pour : adapter les personnes au travail proposé en sélectionnant le personnel motivé et correspondant au poste ; faire en sorte que les postes plaisent aux gens en créant un environnement de travail qui stimule le moral et la productivité ; évaluer les résultats et créer des incitations à la performance ; favoriser le travail en équipe et la réussite du groupe.

La psychologie de la santé consiste en l'étude des facteurs et processus psychologiques jouant un rôle dans l'apparition des maladies et pouvant accélérer ou ralentir leur évolution.

La psychologie sociale s'intéresse à un certain nombre d'évènements psychologiques qui sont les comportements, les jugements, les affects, et les performances des êtres humains en tant qu'ils sont membres de collectifs sociaux ou en tant qu'ils occupent des positions sociales. Mal connue et peu enseignée dans les universités, elle se trouve pourtant à la base d'un grand nombre de techniques et de pratiques professionnelles (sondages, groupes de formation et de créativité (brainstorming), publicité).

La psychologie sociale est une discipline dont l'utilité et les apports sont quotidiens. Nous allons illustrer ces propos par une expérience de Rosenthal sur « l'effet pygmalion ».

En pédagogie, effectuer des hypothèses sur le devenir scolaire d'un élève, et les voir effectivement se réaliser, a pris le nom d'effet Pygmalion (parfois nommé effet Rosenthal ou prophétie auto-réalisante). Le problème est d'importance, car si les enfants des milieux défavorisés réussissent moins bien à l'école que les enfants des milieux favorisés, la cause pourrait ne pas être uniquement celle que l'on croit.

Rosenthal a découvert l'effet Pygmalion en réalisant l'expérience suivante :

- Après avoir constitué deux échantillons de rats totalement au hasard, il informe un groupe de six étudiants que le groupe n° 1 comprend 6 rats sélectionnés d'une manière extrêmement sévère. On doit donc s'attendre à des résultats exceptionnels de la part de ces animaux.
- Il signale ensuite à six autres étudiants que le groupe des 6 rats n° 2 n'a rien d'exceptionnel et que, pour des causes génétiques, il est fort probable que ces rats auront du mal à trouver leur chemin dans le labyrinthe. Les résultats confirment très largement les prédictions fantaisistes effectuées par Rosenthal : certains rats du groupe n° 2 ne quittent même pas la ligne de départ.

Après analyse, il s'avère que les étudiants qui croyaient que leurs rats étaient particulièrement intelligents, leur ont manifesté de la sympathie, de la chaleur, de l'amitié ; inversement, les étudiants qui croyaient que leurs rats étaient stupides, ne les ont pas entourés d'autant d'affection.

L'expérience est ensuite tentée avec des enfants, à Oak School, aux États-Unis, par Rosenthal et Jacobson, mais en jouant uniquement sur les attentes favorables des maîtres.

Dorénavant, Rosenthal sait qu'il peut jouer avec le discours, avec le semblant. Il choisit, pour son expérience, un quartier pauvre, délaissé de la politique et où habitent un nombre important de familles immigrées vivant dans des conditions très difficiles (milieu socio-économique défavorisé). Il se présente dans une école de ce quartier avec une fausse carte de visite et explique qu'il dirige une vaste étude à Harvard financée par la NCF. Cette étude porte sur l'éclosion tardive des élèves (simple test de QI). Par la suite, il pourra recommencer son test sur les mêmes élèves et voir s'ils auront le même résultat ou non. Toute cette expérience se fait dans un contexte dans lequel l'intelligence a un caractère inné.

Rosenthal fait passer le test à l'ensemble des élèves et, ensuite, s'arrange pour que les enseignants prennent connaissance des résultats, croyant qu'il s'agit d'une erreur de transmission de courrier. Les résultats ne sont pas les résultats réels du test de QI, mais comportent des notes distribuées aléatoirement. 20% des élèves se sont vus attribuer un résultat sur-élevé. A la fin de l'année, Rosenthal fait repasser le test de QI aux élèves.

Résultat : Une année après le premier test, les 20% se sont comportés comme les «supers souris» ; ils ont augmenté de façon significative leurs résultats, non seulement au test d'intelligence, mais, également, leurs résultats scolaires. Les enseignants ont porté un autre regard sur ces élèves. Le hasard a créé un nouveau type d'élèves grâce au regard qu'ont eu les enseignants envers ces élèves, suite aux résultats du test.

En effet les enseignants croyaient avoir affaire à de bon élève, donc ont des attentes positives et leurs comportements vont aller dans ce sens. Ils vont amener les élèves à percevoir leurs attentes en étant plus proche d'eux et en les encourageants. Cela va créer un climat positif qui va reconforter et rassurer les élèves et les pousser à un développement positif. Un professeur qui croit en la qualité de ses élèves va les traiter comme tels et, se sentant valorisés, ces élèves vont se conformer à la vision du professeur pour devenir de bons élèves.

Certes cette expérience n'est qu'un exemple parmi tant d'autres de ce que la psychologie sociale et la psychologie en générale peuvent apporter au quotidien. Comme nous avons pu le constater à travers cet exemple, les enjeux sont de taille car il s'agissait là de réussite et d'échec scolaire. En effet l'homme est initialement un être sociale peu importe son âge, son sexe ou sa profession, donc, cela entraîne forcément de échanges avec son environnement. La psychologie permet de vivre au mieux ces échanges afin de permettre à l'individu de se développer de la meilleure des façon et dans les meilleures conditions. Cela en adaptant ses comportements à autrui mais également en comprenant et interprétant les comportements d'autrui de manière adéquate, aussi bien au sein d'un couple, d'une famille, à l'école, à son lieu de travail que dans la vie de tous les jours quelque soit le moment et l'endroit. Car la psychologie s'intéresse à la nature de l'être humain sous toutes ses formes et la richesse de ses enseignements nous en apprend chaque jours davantage sur la « machine » humaine.

Enfin il serait également utile de définir les termes psychologue, psychiatre, psychanalyste et psychothérapeute afin de dissiper la confusion qui règne dans l'esprit de la majeure partie de la population.

Le psychologue possède une formation universitaire spécialisée en psychologie (niveau bac +5). Cette formation est centrée sur la compréhension du comportement humain. Le psychologue connaît les techniques d'entretien, il peut recourir aux tests psychologiques pour évaluer les capacités intellectuelles, les aptitudes ou différents aspects de la personnalité de son patient. Le titre de psychologue est protégé.

Le psychiatre est un médecin spécialiste comme le cardiologue ou le chirurgien. De par sa formation, il est spécialisé dans le traitement des troubles mentaux graves nécessitant, la plupart du temps, la prescription de médicaments. Parce qu'il est médecin, le psychiatre peut prescrire des médicaments. Il utilise aussi des techniques d'entretien et la psychothérapie pour traiter ses patients. En France, l'exercice de la psychiatrie est protégé, ce qui veut dire que tous les psychiatres doivent être des médecins spécialistes membres de l'Ordre des médecins.

Le psychanalyste utilise une des approches en psychothérapie, la psychanalyse, inventée par Sigmund Freud. Il s'agit presque toujours d'un psychiatre ou d'un psychologue qui a suivi une formation spécialisée en psychanalyse. Ni le titre ni l'exercice de la psychanalyse ne sont contrôlés en France.

On peut définir le psychothérapeute comme étant celui ou celle qui offre des services de psychothérapie. Ce titre n'est pas (encore) contrôlé en France; il n'existe pas de réglementation précise quant à l'exercice de la psychothérapie, et aucun programme universitaire ne mène à un diplôme de Psychothérapeute. Le titre de psychothérapeute peut alors être utilisé par des psychologues et des psychiatres qui offrent des services de psychothérapie, mais aussi par toute autre personne, qu'elle possède une formation adéquate ou non.

ABARRI Lahcen

Étudiant en psychologie à l'université de Metz