



Tutorat 2024-2025



FORMATION EN SOINS
INFIRMIERS
PREFMS CHU DE TOULOUSE
Rédaction 2023-2024

Semestre 1

UEC 29
Psychologie

Ce cours vous est proposé bénévolement par le Tutorat Les Nuits Blanches qui en est sa propriété. Il n'a bénéficié d'aucune relecture par l'équipe pédagogique de la Licence Sciences pour la Santé et de l'IFSI. Il est ainsi un outil supplémentaire, qui ne subsiste pas aux contenus diffusés par la faculté et l'institut en soins infirmiers.

Introduction à la psychologie

I. Les grands domaines et courants de la psychologie

Pluralité de domaines → normal ≠ pathologique, individu ≠ groupe (on ne peut pas vivre seul)
Nombreuses approches différentes pour étudier les processus mentaux et le comportement

1. Psychologie générale

Début au XVI^{ème} siècle → développement au XIX^{ème}

Plein essor au XX^e → science à part entière en ayant recours à l'expérimentation, aux statistiques et aux modèles mathématiques

→ **La psychologie générale s'intéresse à l'individu « normal » et étudie les mécanismes généraux du comportement**

2. Psychologie expérimentale

Au cours de l'histoire de la psychologie scientifique, l'accent a dû être mis sur la recherche de la preuve, la mesure...

C'est la raison pour laquelle la psychologie a été qualifiée de psychologie expérimentale par opposition à la psychologie philosophique ou subjective.

- Approche quantitative pour comprendre les lois qui régissent le fonctionnement humain
- Travaux de recherche sur les perceptions sensorielles ou encore sur les différences au niveau des temps de réaction

3. Grands secteurs

- Psychologie cognitive
- Psychologie sociale
- Psychologie clinique
- Psychologie développementale
- Psychologie de la santé
- Psychologie interculturelle

Psychologie cognitive

Etude des grandes fonctions psychologiques de l'être humain (mémoire, langage, intelligence, raisonnement, résolution de problèmes, perception ou attention).

Cognition : ensemble des activités mentales et des processus qui se rapportent à la connaissance et à la fonction qui la réalise

Principe : on peut inférer des représentations et des processus mentaux à partir de l'étude du comportement

Contre le béhaviorisme (psychologie comportementale), elle défend que la psychologie est bien l'étude du mental et non du comportement

→ ouvrir la « boîte noire », c'est-à-dire l'ensemble des phénomènes qui prennent place entre la stimulation du sujet par l'environnement et la réponse observable de l'organisme.

Psychologie développementale

Etude des changements dans le fonctionnement psychologique (fonctions cognitives, langagières, affectives et sociales) de l'individu humain au cours de sa vie, depuis la naissance jusqu'à la mort

→ perspective « life span »

Elle s'intéresse à l'évolution psychologique du nourrisson, de l'adolescent et dans une certaine mesure de l'adulte, notamment lors du vieillissement

4. La psychologie clinique ou psychopathologie

→ A l'opposé du normal = le pathologique (maladies, troubles psychologiques)

La méthode clinique a pour finalité d'appréhender le sujet dans sa globalité et comme la combinaison unique de multiples causes.

2 approches psychothérapeutiques :

- La psychanalyse (psychologie analytique)
- Les TCC (Thérapie Cognitive Comportementale)

Psychanalyse (Sigmund Freud)

Vise à mettre à jour les causes et mécanismes inconscients d'une souffrance psychique qui peut se traduire par des conduites symptomatiques.

Notion d'inconscient : comprenant notamment les souvenirs refoulés, inaccessibles

Freud propose 2 méthodes pour mettre à jour les mécanismes inconscients :

- *La méthode cathartique* : mettre le patient sous hypnose afin de découvrir l'origine traumatique des symptômes hystériques. Symptômes disparaissent lorsqu'on répète au malade une fois réveillé ce qu'il a révélé sous hypnose. La remémoration et la ré actualisation émotionnelle des scènes traumatiques conduisent alors à la guérison.
- *L'association libre* : pratiquer la catharsis sans l'hypnose en invitant le patient à dire librement ce qui lui vient à l'esprit et en travaillant sur les chaînes associatives

Notion de refoulement : opération par laquelle le sujet repousse et maintient à distance du conscient des représentations considérées comme désagréables.

Les Thérapies Cognitivo-Comportementales

L'approche cognitivo-comportementale résulte de **l'association des thérapies comportementales et des thérapies cognitives**.

Les thérapies comportementales ont donc pour socle théorique d'une part les théories du conditionnement (béhaviorisme) et de l'apprentissage social, d'autre part les théories de la psychologie cognitive.

Les symptômes résultent d'un mauvais apprentissage qu'il convient de faire disparaître.

Le thérapeute utilise pour ce faire l'immersion durable dans la situation pathogène, le renforcement positif et négatif...

Les thérapies cognitives ont pour but la « restructuration cognitive ». Les perturbations psychiques sont le reflet d'un dysfonctionnement dans la manière de penser ou d'appréhender le monde sur la base de croyances erronées.

Elles agissent sur les pensées du patient présentant une distorsion cognitive.

La thérapie se focalise sur le présent, en cherchant par le biais d'exercices mentaux et d'un travail de rationalisation, à modifier les modes de pensée, les réactions émotionnelles et les comportements plutôt que de revenir sur le passé pour comprendre l'éventuelle origine du trouble → Le thérapeute est actif et directif

5. La psychologie de la santé

C'est l'étude des troubles psycho-sociaux pouvant jouer un rôle dans l'apparition des maladies et pouvant accélérer ou ralentir leur évolution.

Elle s'intéresse autant aux causes qu'aux conséquences (directes ou indirectes) et propose des méthodes et des solutions préventives ou curatives impliquant généralement des changements de comportements en matière de santé.

Son intérêt est d'identifier les dimensions socio-psychologiques et leurs répercussions biologiques, de manière à aider l'individu à trouver en lui et autour de lui des ressources pour faire face à la maladie et à adopter des comportements préventifs.

- Programme de prévention dans la gestion du stress
- Thérapie de soutien de type cognitivo-comportementale pour « faire face au quotidien »
- Améliorer la qualité de vie des malades
- Prendre en charge des problèmes de relation soignant-malade et du stress des personnels de santé

6. La psychologie sociale

L'homme ne peut vivre qu'en groupe.

Etude des stéréotypes (Leyens, 1983) → Les stéréotypes peuvent être généralisés à l'excès, être inexacts et résister à l'information nouvelles

II. La neuropsychologie

Traite des fonctions mentales supérieures dans leur rapport avec les structures cérébrales
Se situe à l'intersection avec les neurosciences (neurologie, neurophysiologie) et des sciences du comportement (psychologie génétique, psycholinguistique)
Etude, diagnostic, prise en charge thérapeutique des conséquences des lésions cérébrales sur le fonctionnement cognitif
Compréhension du fonctionnement cérébral normal

III. Les méthodes en psychologie

L'introspection : méthode qui consiste à demander à l'individu lui-même la description de sa vie intérieure

L'observation : constatation des événements qui se présentent à nous spontanément

L'observation provoquée (enquêtes, questionnaires)

L'expérimentation : tester par des expériences répétées la validité d'une hypothèse en obtenant des données qualitatives ou quantitatives, conformes ou non à l'hypothèse.