



*Avec les Nuls, tout devient facile!*

# La Psychologie

## POUR LES NULS

- ✓ Les outils de la psychologie
- ✓ Les rouages de la pensée, de la conscience et des sens
- ✓ Les enjeux de la psychologie sociale
- ✓ Oser le confort du divan

**Dr Adam Cash**  
*Psychologue*









*La Psychologie*

POUR  
LES NULS



# *La Psychologie*

POUR  
LES NULS

**Dr Adam Cash**

FIRST  
 Editions

## **La Psychologie pour les Nuls**

Titre de l'édition américaine : Psychology for Dummies

Publié par

**IDG Books Worldwide, Inc.**

Une société de International Data Group  
919E. Hillsdale Blvd., Suite 400

Copyright © 1997 IDG Books Worldwide, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de International Data Group.

For Dummies est une marque déposée de International Data Group.

Traduction : Anne-Carole Grillot.

© Éditions First, 2003 pour l'édition française. Publiée en accord avec IDG Books Worldwide, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN 9782876918023

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2003

ISBN numérique : 9782754034241

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Mise en page : KN Conception

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à : [www.editionsfirst.com](http://www.editionsfirst.com)



# Sommaire

## ***Introduction ..... 1***

À propos de ce livre .....	1
Conventions utilisées dans ce livre .....	2
Idées reçues .....	2
Aperçu des différentes parties de ce livre .....	3
Première partie : Familiarisez-vous avec la psychologie .....	3
Deuxième partie : Le cerveau de l'affaire .....	3
Troisième partie : Penser et ressentir .....	3
Quatrième partie : La théorie de l'apprentissage .....	4
Cinquième partie : La psychologie sociale .....	4
Sixième partie : Êtes-vous dingue ? .....	4
Septième partie : Une aide à la guérison .....	5
Huitième partie : La Partie des Dix .....	5
Icônes utilisées dans ce livre .....	5
Par où commencer ? .....	6

## ***Première partie : Familiarisez-vous avec la psychologie .... 7***

### **Chapitre 1 : Pourquoi faisons-nous ce que nous faisons ? ..... 9**

Le psychologue amateur .....	10
Une science parmi d'autres .....	11
Les métathéories de la psychologie .....	12
Le modèle biopsychosocial .....	14
Le rôle du corps .....	15
Le rôle du mental .....	15
Le rôle de la société .....	15
Le rôle de la culture .....	16
Les différentes branches de la psychologie .....	17

### **Chapitre 2 : Du chaos à la théorie ..... 19**

Appliquer une méthode scientifique sans bec Bunsen .....	20
Élaborer une bonne théorie .....	21
Rechercher la vérité .....	22

**Deuxième partie : Le cerveau de l'affaire.....25****Chapitre 3 : Hardware, software et bioware .....27**

Croire en la biologie .....	28
Une machine aux rouages bien huilés .....	30
Coup d'œil en périphérie .....	30
Un peu nerveux ? .....	31
Le système endocrinien .....	34
Psychopharmacologie de perlimpinpin .....	34
Soulager les personnes dépressives .....	35
Pour ceux qui entendent des voix .....	35
Se détendre .....	36

**Chapitre 4 : Des êtres conscients .....39**

Explorer les horizons de la conscience .....	39
États modifiés de conscience .....	41
Planer au-dessus de la vie consciente .....	42
Vos paupières sont lourdes... ..	43
Les différentes phases du sommeil .....	44
Arriver nu au travail : les rêves .....	46

**Chapitre 5 : L'empire des sens .....47**

Les outils de la sensation : les sens .....	48
Le processus de sensation .....	49
La vue .....	50
L'ouïe .....	53
Le toucher .....	54
L'odorat et le goût .....	55
Le produit fini : la perception .....	56
Les principes de la perception .....	57

**Troisième partie : Penser et ressentir.....61****Chapitre 6 : Se regarder penser .....63**

À quoi pensez-vous ? .....	64
Le modèle computationnel .....	65
Le traitement de l'information .....	65
La conceptualisation .....	66
Les rouages de la pensée .....	68
Stimuli .....	70
Mémoire .....	70
Opérations .....	73
Réaction .....	76

L'intelligence .....	76
La théorie des deux facteurs .....	77
La théorie triarchique de l'intelligence de Sternberg .....	78
Intelligences multiples .....	78

### **Chapitre 7 : Que ressentez-vous ? ..... 81**

La motivation .....	82
Faire confiance à votre instinct .....	82
Satisfaire vos besoins .....	84
Pourquoi manger un hamburger quand on peut manger une côte de bœuf ? .....	85
Téléphoner moins cher : une motivation toute relative .....	86
Assumer vos contradictions .....	87
Les émotions .....	87
Qui intervient le premier : le corps ou le mental ? .....	89
L'expression .....	90
Les deux principales émotions : l'amour et la colère .....	92

## ***Quatrième partie : La théorie de l'apprentissage..... 97***

### **Chapitre 8 : Les chiens de Pavlov ..... 99**

Bave de chien .....	100
Réflexes conditionnés et stimuli .....	101
Extinction .....	102
Généralisation et discrimination .....	103
Règles de conditionnement .....	104
Contiguïté encore... ..	104
Les mécanismes du conditionnement classique .....	105

### **Chapitre 9 : Les chats de Thorndike et les rats de Skinner ..... 107**

Caresser les chats de Thorndike .....	108
Motiver les rats avec des renforçateurs .....	110
Types de renforçateurs .....	110
Renforcement immédiat .....	112
Oh, le vilain rat ! .....	112
Faire cesser un comportement .....	114
Programmer le renforcement .....	114
Pas de contravention sans généralisation .....	117
Faire la différence .....	117



***Cinquième partie : La psychologie sociale ..... 119***

**Chapitre 10 : Se mettre dans l'ambiance avec Freud ..... 121**

Avoir de la personnalité .....	122
Vos souvenirs uniques .....	123
Le conscient et le préconscient .....	123
L'inconscient .....	123
Le Ça, le Moi et le Surmoi .....	124
Je veux donc je suis .....	124
Bienvenue dans le Moi .....	125
Le jugement dernier .....	126
Tout tourne autour du sexe ! .....	126
Ouvrir la bouche ou ouvrir sa gueule ? .....	127
Apprendre la propreté .....	129
Épouser sa mère .....	129
Faire une pause .....	132
Atteindre la maturité sexuelle .....	132
Moi, sur la défensive ? Pas du tout ! .....	133

**Chapitre 11 : Développer une personnalité de lauréat ..... 137**

Déterminer qui est un pauvre type .....	138
Étoffer le Moi de Freud .....	139
Heinz Hartmann .....	139
Robert White .....	140
Alfred Adler .....	141
La théorie psychosociale d'Erikson .....	141
Confiance ou méfiance .....	142
Autonomie ou honte et doute .....	142
Initiative ou culpabilité .....	143
Productivité ou sentiment d'infériorité .....	143
Identité ou confusion des rôles .....	144
Intimité ou isolement .....	144
Générativité ou stagnation .....	145
Intégrité personnelle ou désespoir .....	145
Le rapport aux objets .....	146
L'inconscient selon Jung .....	148
Apprendre des autres .....	150
Se représenter soi-même .....	151
Schémas .....	152
Scénarios .....	153
Se réguler .....	154

**Chapitre 12 : Prendre le premier bateau pour quitter l'île déserte . .157**

Avoir la conscience de soi .....	158
Prendre conscience de son corps .....	159
Tout garder pour soi .....	159
Faire l'intéressant .....	159
Décliner son identité .....	160
Se forger une identité personnelle .....	161
Se forger une identité sociale .....	162
L'estime de soi .....	164
S'attacher .....	165
Même les singes ont le blues .....	166
Les styles d'attachement .....	167
Être heureux en famille et entre amis .....	169
Remplir le rôle de parent avec panache .....	170
Embrasser ses rivaux : les frères et sœurs .....	171
Devenir sociable .....	172

**Chapitre 13 : Se connaître soi-même et connaître les autres . . . .173**

Observer les autres .....	174
Expliquer le comportement des autres .....	176
S'expliquer .....	179
Communiquer : plus facile à dire qu'à faire .....	181
Poser des questions .....	182
Expliquer .....	183
Écouter .....	183
S'affirmer .....	184

**Chapitre 14 : Se contorsionner pour être conforme :  
la psychologie sociale . . . . .187**

Jouer son rôle .....	188
Se mettre à plusieurs dans un groupe .....	190
Se conformer .....	190
Progresser avec de l'aide .....	193
Se reposer sur les autres .....	193
Rester anonyme .....	194
Penser comme un seul homme .....	194
Persuader .....	195
Être méchant .....	198
Tendre la main aux autres .....	200
Pourquoi aider les autres ? .....	201
Quand aidons-nous les autres ? .....	203
Qui reçoit de l'aide ? .....	205

<b>Chapitre 15 : Grandir avec la psychologie</b> .....	<b>207</b>
De la conception à la naissance .....	208
X + Y = c'est un garçon ! .....	208
S'unir et se diviser dans la même nuit .....	209
Des couches aux bancs de l'école .....	211
Lutter pour survivre .....	212
Assurer un développement moteur .....	212
Faire jouer les muscles .....	213
Organiser les schèmes d'action .....	214
Mettre le moteur sensoriel en marche .....	216
Apprendre à colorier sans dépasser .....	216
Dire ce qu'on pense .....	217
Développer des relations sociales .....	219
Prendre le chemin de l'école .....	219
Maîtriser le crayon .....	220
Être préopératoire : rien à voir avec une quelconque intervention chirurgicale .....	220
Les copains, d'abord ! .....	221
Les tourments de l'adolescence .....	222
Le désir à la puberté .....	222
Les parents ? On s'en passerait bien ! .....	223

## *Sixième partie : Êtes-vous dingue ?* .....

<b>Chapitre 16 : La psychopathologie moderne</b> .....	<b>227</b>
Déterminer qui est normal .....	228
La nosographie des symptômes et des troubles .....	230
Perdre contact avec la réalité .....	231
La schizophrénie .....	231
Lutter contre d'autres types de psychoses .....	235
Se sentir au fond du trou .....	236
La dépression ou état dépressif majeur .....	237
Les formes bipolaires de dépression mélancolique .....	240
Avoir peur .....	241
Les causes des troubles paniques .....	244
Le traitement des troubles paniques .....	244
<b>Chapitre 17 : Comprendre les criminels grâce à la psychologie légale</b> .....	<b>245</b>
Consulter les experts .....	246
Déterminer pourquoi le bien se transforme en mal .....	247
Les théories sociologiques .....	248
Les théories biologiques et neuropsychologiques .....	253

Épingler les grands criminels : les psychopathes .....	255
Isoler les tueurs en série .....	257
Dresser le profil du criminel .....	258
Excuser ou expliquer .....	259
L'aptitude à assister au procès .....	260
Plaider l'aliénation mentale .....	261
Traiter, prévenir et protéger .....	263

## ***Septième partie : Une aide à la guérison.....265***

### **Chapitre 18 : Évaluer le problème et tester la psyché ..... 267**

Quel est le problème ? .....	268
Prendre en note l'histoire du patient .....	268
Examiner l'état mental .....	269
Effectuer des tests psychologiques .....	272
Normalisation .....	273
Fiabilité .....	273
Validité .....	273
Les différents types de test .....	274
Les tests cliniques .....	274
Les tests d'aptitude scolaire .....	275
Les tests de la personnalité .....	276
Les tests d'intelligence .....	277
Les tests neuropsychologiques .....	278

### **Chapitre 19 : S'installer confortablement sur le divan ..... 279**

Déterminer qui a besoin de suivre une psychanalyse .....	280
Les différentes psychothérapies .....	282
Se plonger dans la psychanalyse .....	282
Faire une analyse .....	285
Les détails pratiques .....	285
Le point de vue du patient .....	286
S'attaquer à l'analyse .....	287
Processus général .....	289
Passer à la nouvelle école .....	293
Alors, la psychanalyse, ça marche ? .....	294

### **Chapitre 20 : Changer de comportement, changer de façon de penser ..... 295**

Réformer les mauvais comportements grâce à la thérapie comportementale .....	296
Le conditionnement classique et la thérapie comportementale .....	297
Le conditionnement opérant et la thérapie comportementale .....	298
La théorie d'apprentissage social et la thérapie comportementale .....	298

Évaluer le problème .....	299
Essayer différentes techniques .....	301
Mettre de l'eau dans son vin grâce à la thérapie cognitive .....	306
Marcher main dans la main : les thérapies comportementales et cognitives .....	309

### **Chapitre 21 : Pas facile d'être une personne : psychothérapie humaniste, Gestalt et thérapie existentielle . . . . 313**

Se découvrir chez son psy .....	315
La théorie de la personne .....	316
Se reconnecter grâce à la thérapie .....	318
Tout est dans la Gestalt .....	319
Nos besoins .....	320
Les problèmes psychologiques définis par la Gestalt .....	322
La Gestalt-thérapie en pratique .....	325
Être en paix avec soi-même : la thérapie existentielle .....	326
Résister à ses peurs .....	328
Être ici et maintenant .....	329
Assumer sa responsabilité .....	332

### **Chapitre 22 : Faire face au stress et à la maladie . . . . . 335**

Définitions du stress .....	335
Types de stress .....	338
Être malade d'inquiétude .....	338
Surmonter le stress : ce n'est pas un hasard .....	341
Apprendre à réagir au stress .....	341
Les ressources à votre disposition .....	342
Au-delà du stress : l'hygiène psychologique .....	343
La prévention .....	344
Un mode de vie sain .....	344
L'intervention .....	346

## ***Huitième partie : La Partie des Dix.....349***

### **Chapitre 23 : Dix conseils pour une bonne santé psychologique . . 351**

Acceptez-vous ! .....	353
Luttez pour vous en sortir, apprenez à lâcher prise .....	353
Entretenez de bonnes relations avec les autres .....	354
Luttez pour la liberté et l'autodétermination .....	354
Donnez-vous un but et faites tout pour l'atteindre .....	355
Trouvez l'espoir et gardez la foi .....	355
Offrez votre aide .....	355
Vivez pleinement votre vie .....	356
Jouissez de la beauté de la vie .....	356
N'ayez pas peur de changer et restez flexible .....	356



**Chapitre 24 : Dix bons films psychologiques ..... 357**

- Vol au-dessus d'un nid de coucou .....357
- Orange mécanique .....358
- L'Armée des douze singes .....358
- Des Gens comme les autres .....359
- Peur primale .....359
- Quoi de neuf, Bob ? .....360
- Une vie volée .....360
- Le Silence des agneaux .....361
- Sybil .....361
- Psychose .....362

***Index* .....363**



# Introduction

---

**A**lors, vous avez acheté *La Psychologie pour les Nuls...* Comment le vivez-vous ? Bien, j'espère. Vous n'avez aucune raison de vous sentir mal. Vous allez découvrir toutes sortes d'informations intéressantes sur les fondements du comportement et des processus mentaux humains.

Tout le monde est concerné par la psychologie. Les êtres humains sont fascinants, y compris vous ! Ils défient souvent la logique et échappent à toute prédiction. Par conséquent, il est difficile de les cerner. Vous pensez avoir cerné quelqu'un et... pan ! il vous surprend. Certains d'entre nous se disent qu'ils ont une bonne capacité d'analyse et qu'ils ont les choses en main. Si c'est le cas, tant mieux ! Ils peuvent, en effet, comprendre les êtres humains de façon plus intuitive que les autres. Pour le reste d'entre nous, il y a la psychologie.

## À propos de ce livre

*La Psychologie pour les Nuls* est une introduction à la psychologie. J'ai essayé d'écrire ce livre dans un langage courant, avec des exemples de la vie de tous les jours, dans l'espoir qu'il s'applique dans la pratique – il me semble plus agréable d'aborder un nouveau domaine d'un point de vue pratique. La théorie de la psychologie est si jargonneuse qu'elle a son propre dictionnaire (Dictionnaire de psychologie, Larousse). Ce livre, en revanche, s'adresse à ceux qui s'intéressent à ce que les hommes et les femmes font, pensent, disent et ressentent, mais veulent des informations présentées de façon claire et faciles à comprendre.



Les informations fournies dans cet ouvrage de référence ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un expert. Elles vous aideront simplement à faire des choix éclairés. Parce que chaque individu est unique, il appartient au médecin d'effectuer un diagnostic et de superviser les traitements pour chaque problème de santé. Si un individu suivi par un médecin reçoit des conseils contraires aux informations fournies dans cet ouvrage de référence, les conseils du médecin devront être respectés, car ils se basent sur les caractéristiques uniques de cet individu.

## *Conventions utilisées dans ce livre*

Le langage conventionnel des psychologues peut être perçu comme un véritable charabia lorsqu'on n'a jamais suivi de cours de psychologie. Comme je l'ai dit précédemment, j'essaie d'éviter le jargon. Je me risque même à tenter une plaisanterie ou deux. J'ai tendance à ne pas prendre la vie trop au sérieux, mais tout le monde ne comprend pas mon sens de l'humour. Si vous trouvez une de mes plaisanteries de mauvais goût, ne m'en veuillez pas trop. Après tout, je suis psychologue et je ne crois pas que les psys soient connus pour leur sens de l'humour... En tout cas, j'espère ne jamais paraître insensible ni cavalier – ce n'est bien sûr pas mon intention.

Parfois, la psychologie peut sembler aride. J'ai donc essayé de rendre le sujet plus vivant en apportant quelques anecdotes et exemples personnels. Cela dit, je ne fais aucunement référence aux patients que j'ai reçus dans mon cabinet. J'ai pris soin de respecter la vie privée des personnes avec lesquelles j'ai travaillé.

## *Idées reçues*

Il existe beaucoup de livres sur la psychologie. La plupart sont soit trop techniques, soit trop spécialisés. *La Psychologie pour les Nuls*, en revanche, s'adresse à tous ceux qui se trouvent dans l'une ou l'autre des situations suivantes :

- ✔ Vous vous posez beaucoup de questions sur les autres.
- ✔ Vous vous posez beaucoup de questions sur vous-même.
- ✔ Vous envisagez de faire carrière dans la psychologie.
- ✔ Vous étudiez actuellement la psychologie ou une discipline proche, comme l'assistance sociopsychologique.
- ✔ Vous vous intéressez à la psychologie, mais nous n'avez pas le temps ou les moyens de suivre des cours.
- ✔ Vous avez tout compris sur les êtres humains et vous voulez voir si je suis sur la bonne piste...

Rêve, 46  
Rêve éveillé, 42

## S

Sadisme, 258  
Schémas, 68, 152  
  de soi, 152  
  sociaux, 153  
  d'action, 214  
  schème opératif, 214  
  schème sensori-moteur, 214  
  schème symbolique, 214  
Schizoïdie, 165  
Schizophrénie, 37, 231  
Scolarisation, 219  
Sens, 47  
Sensation, 48  
Séparation, 94  
Skinner (B. F.), 110  
Société, 15  
Sommeil, 44  
Son  
  amplitude, 53  
  fréquence, 53  
  hauteur, 53  
Stabilisateurs d'humeur, 37  
Stade  
  anal, 127  
  génital, 127  
  oral, 127  
  phallique, 127  
Stagnation, 145  
Sternberg (Robert), 78  
Stimulants, 37

Stimuli, 39, 49, 70, 100  
  conditionnés, 101  
  inconditionnés, 101  
Stimulus-clé, 83  
Stockage sensoriel, 70  
Stress, 234, 335  
  posttraumatique, 242  
Subculture, 188  
Suggestion, 44  
Suppositions, 239  
Surcompensation, 135  
Surmoi, 124  
Sympathie, 202  
Symptômes, 230  
  négatifs, 232  
Synesthésie, 51  
Système endocrinien, 34  
Système limbique, 32  
Système nerveux  
  autonome, 31  
  central, 30  
  parasymphatique, 31  
  sympathique, 31

## T

Techniques de blocage, 184  
Tectum, 32  
Tegmentum, 32  
Tests psychologiques, 261  
  d'aptitude scolaire, 275  
  d'intelligence, 277  
  de la personnalité, 276  
  neuropsychologiques, 278  
Thalamus, 32

## Théorie

d'apprentissage social, 151, 298  
d'échange social, 201  
de Cannon-Bard, 89  
de James-Lange, 89  
de l'attachement, 238  
de l'attente, 86  
de l'excitation maximisée, 85  
de l'incitation, 86  
de la motivation, 85  
de la personne, 316  
de la relation à l'objet, 238  
de Schacter et Singer, 90  
des processus opposants, 87  
psychodynamique, 12  
psychométrique, 77  
triarchique, 78  
de la personnalité, 252  
du développement, 251  
implicite de la personnalité, 177

## Thérapie

cognitive, 306  
comportementale, 296  
existentielle, 326  
par décélération, 302  
par exposition, 304

Thorndike (Edward), 108

Tort, 337

Toucher, 48, 54

Traitement psychosocial, 235

Transduction, 53

Transe, 41

Transfert, 291

Troubles, 230

bipolaires 37  
d'anxiété généralisé, 37  
de l'attention avec hyperactivité, 37  
paniques 36

cérébraux, 34

obsessionnels compulsifs, 36,

paniques, 244

psychotiques, 231

Tueurs en série, 256

Turing (Alan), 65

*V*

Vision stéréoscopique, 53

Volonté (perte de), 233

Vue, 48, 50

*W*

White (Robert), 140

*Z*

Zimbardo (Fil), 190

Zone érogène, 127

Zoophobie, 242