



# Personnalité

## Chapitre 13

# Personnalité

Le mode caractéristique de **penser, de ressentir et d'agir de** chaque individu qui nous rend unique



	<b>Timide</b>	<b>Joyeux</b>	<b>Simplet</b>	
<b>Atchoum</b>		<b>Gincheux</b>	<b>Doc</b>	<b>Dormeur</b>

Chaque nain a sa propre personnalité.

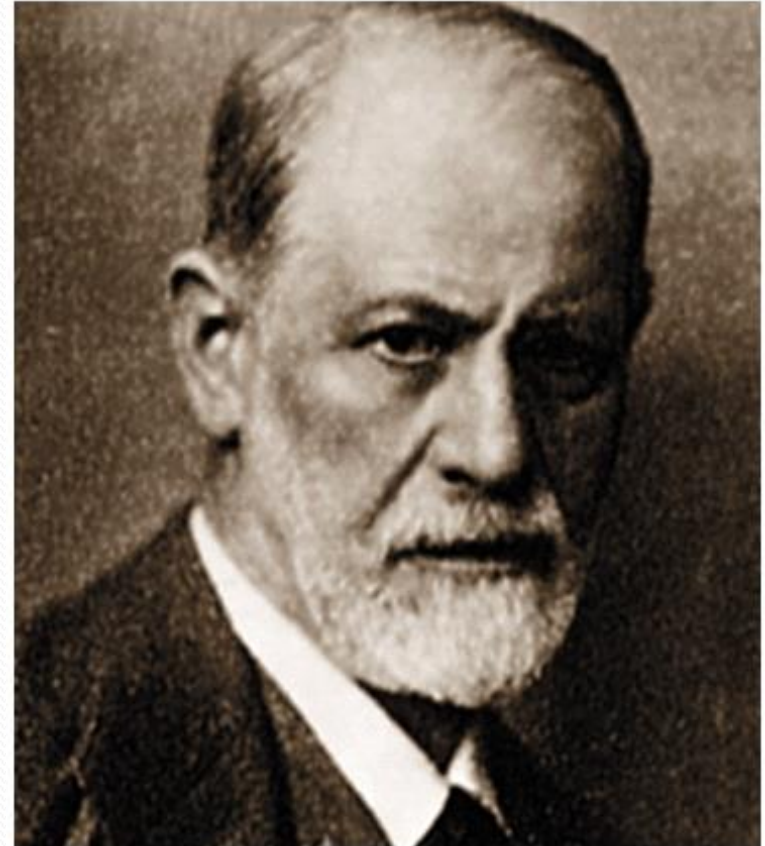
# Perspective psychanalytique

freud=médecin autrichien, il consulte les patients avec problèmes physiques, analyse pas troubles neurologiques.....donc commence avec ne théorie d'émotions inconscientes qui pourraient provoquer les troubles physiques.....ex. engourdissement du bras: cause selon freud=peur de toucher ses parties génitales

- Patients avec troubles anxieux

ex. femme avec hystérie

- Troubles sans signification neurologique.



Culver Pictures

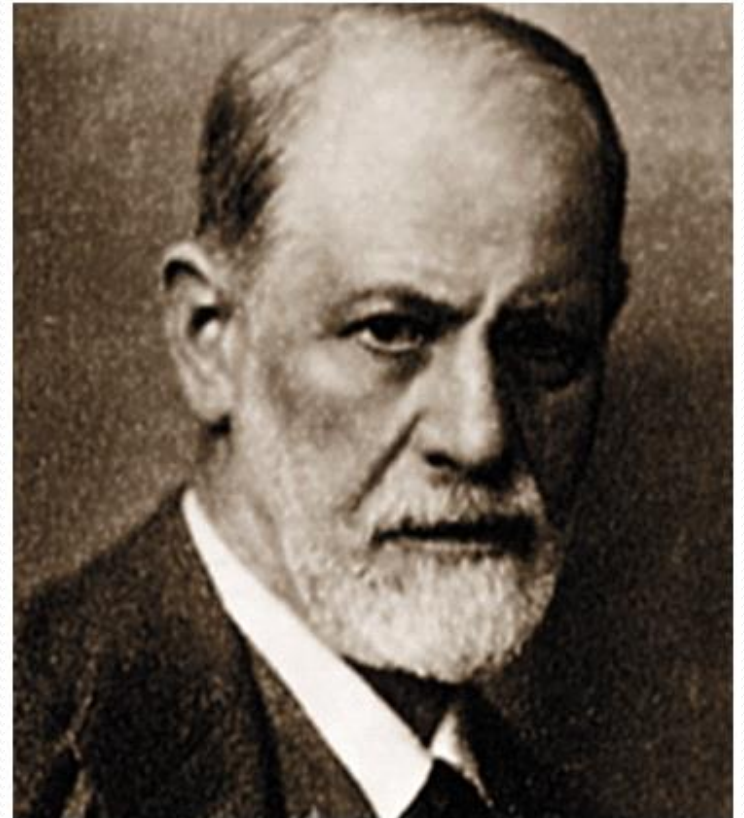
Sigmund Freud  
(1856-1939)

# Perspective psychanalytique

- Première théorie explicative de la personnalité

## Concepts de base:

- l'inconscient de l'esprit
- Les stades psychosexuels
- Les mécanismes de défense.



Culver Pictures

Sigmund Freud  
(1856-1939)

# Perspective psychanalytique: L'inconscient

- Un réservoir de pensées, de souhaits, de sentiments et de souvenirs, pour la plupart **inacceptables**

toutes les pensées inacceptables (ex. désir sexuel pour la mère ou père, quand fâché contre parent=souhaite qu'il meurtt....donc on refoule ses pensées inacceptables à un jeune âge)

- S'exprime parfois **sous forme déguisée**

(lapsus, plaisanteries)

notre inconscient s'exprime, inconscient s'échappe à travers les lapsus et plaisanteries

les moments où on fait lapsus=c'est l'inconscient (ex. appeler son patron, sa mère ou appeler son prof, sa mère)

plaisanteries=inconscient s'exprime avec humour

# L'inconscient:

## La structure de l'esprit (*selon Freud*)

La conscience est comme un iceberg

*Le préconscient contient des pensées temporaires.*

l'esprit selon freud est comme un iceberg

pour qu'on est conscience de l'inconscient, ca doit se rendre au préconscient et finalement, au conscient



Conscient

Préconscient

Inconscient

# Explorer l'inconscient

## Association libre

- Méthode d'exploration de l'inconscient consistant à dire tout ce qui nous vient à l'esprit

les gens se couchent sur divan et l'association libre veut qu'on dit tout ce qui nous pense par la tête....une pensée cause une autre (comme domino), donc les pensées conscients peuvent ramener les pensées inconscients (peut débloquent des pensées douloureuses pour éliminer l'anxiété)....cela permet de régler des problèmes présentes  
si la personne bloque et arrête de parler, donc il y a quelque chose d'important de l'inconscience (important pour freud=de ramener pensées de l'enfance....la base de la personnalité)

# Explorer l'inconscient

## L'interprétation des rêves

Une autre méthode pour analyser le subconscient: interpréter le contenu manifeste et latent des rêves.

ce qu'on se souvient de nos rêves

les désirs et souhaits inconscients, pas exprimés, qui ressortent dans les rêves

ex. je rêve que j'arrive en culotte au travail (sans pantalon), selon Freud, ça veut dire que je vais vivre une aventure au travail mais je ne veux pas l'avouer

# Explorer l'inconscient :

## La Psychanalyse

➤ Théorie de la personnalité  
et technique thérapeutique  
créée par Freud

➤ Thérapie doit révéler et  
interpréter les motivations  
et conflits inconscients

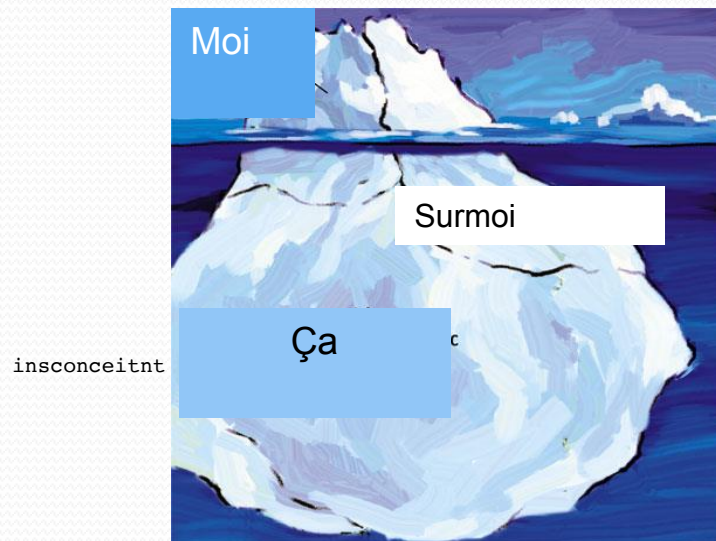


exprimer les motivations inacceptables permet de régler le conflit inconscient de la personne, en psychanalyse=étudier plus le passé que le présent (enfance=important, expérience durant jeunesse détermine notre futur)

# Explorer l'inconscient: Structure de la personnalité selon Freud

La personnalité se développe grâce à nos efforts pour résoudre les conflits entre nos *pulsions biologiques* (Ça) et les *contraintes sociales* (Surmoi).

(personnalité se base sur le surmoi et le ça)



fait appel aux pressions sociales, contraintes sociales, ce qui est acceptable par la société

# Structure de la personnalité:

## Ça, Moi et Surmoi

### Le Ça:

- Opère selon le **principe de plaisir** ex. un jeune enfant fait tantrum si on le donn pas ce qu'il veut
- Lutte pour **satisfaire** les **pulsions sexuelles et agressives** fondamentales pensées, émotions agressives et sexuelles
- Gratification immédiate pas nécessairement acceptable ou la bonne chose pour la personne

se développe vers 4-5 ans

### Le Surmoi: faire le jugement de ce qui doit être fait et nos inspirations future

- Représente les idéaux
- Fournit les références pour **le jugement** (la conscience) et les **aspirations** futures.

# Structure de la personnalité:

## Ça, Moi et Surmoi

si le ca est plus fort, personnalité plus agressive et déagréable  
surmoi dominante=responsable

### Le Moi:

- « Directeur » de la personnalité
- Intermédiaire entre le Ça et le Surmoi
- Opère selon le principe de la réalité

ce qui est possible maintenant, un compromis entre ça et surmoi

si le ca ou surmoi est trop élevé, peut avoir problèmes d'anxiété

le ca dit manger les chips  
le surmoi dit mange pas les chips, ce n'est pas santé  
le principe de la réalité=met un bol de chips et range le sac

# Développement de la personnalité selon Freud

- Se forme durant les premières années de l'existence

VIA:

1. Les stades psychosexuels
2. L'identification

# Développement de la personnalité : Stades psychosexuels

## Stades psychosexuels:

- Les énergies liées à la recherche du plaisir du **Ça** se concentrent sur différentes zones corporelles sensibles (zones érogènes)

à travers le développement de l'enfant, la bouche...le sphincter.....cause le plaisir

# Développement de la personnalité :

## Stades psychosexuels

1. **Oral**  
(0-18 mois)

Plaisir centré sur la bouche

(enfant commence à manger, sein de la mère pour le lait)

2. **Anal**  
(18-36 mois)

Plaisir centré sur l'élimination

l'enfant devient propre, apprend à contrôler le sphincter, l'enfant apprend à contrôler le sphincter ce qui lui donne le plaisir

3. **Phallique**  
(3 à 6 ans)

Plaisir centré sur les organes généitaux

les enfants se touchent plus, découvrent les organes génitaux

# Stades psychosexuels:

## Complexe d'Œdipe chez les garçons

- Désirs sexuels d'un garçon *pour sa mère*
- Jalousie et haine pour le père
- Père est considéré comme un rival

la castration=fait partie des peurs de l'enfant, donc le père gagne donc l'enfant abandonne et ne considère plus les désirs sexuels pour la mère

# Stades psychosexuels

## Complexe d'Électre (pas selon freud) chez la fille

- Selon d'autres psychanalystes
- Désir d'une fille pour son père

fille réalise qu'elle n'a pas de pénis, donc se tourne au père pour remplacer le manque de son pénis

# Stades psychosexuels (suite)

à certaines de ses priodes, il peut avoir des fixations, période pas résolu, ex. au période orale: si la mère arrête d'allaiter de facon précoce, il peut avoir une fixation orale (ex. explique le désir pour tabac, gum car veut plaisir avec la bouche)

## 4. Période de latence

(6 ans-puberté)

Sentiments sexuels quiescents

quiescent : stable unable to change

## 5. Génital

(puberté - )

Maturation des intérêts sexuels

période phallique N'EST PAS la période génital

# Développement de la personnalité :

## Stades psychosexuels : Fixations

### Fixation **orale**

- Si sevrage précoce de la mère

Développe des comportements de dépendance  
(Tabac, cigarette, gomme, etc.)

### Fixation **anale**

- Si problème dans l'entraînement à la propreté

Développe des comportements de contrôle (propreté excessive,  
compulsivité...doit contrôler son environnement...période  
anal=CONTRÔLE du sphincter)

# Développement de la personnalité:

## Identification

### Processus d'identification:

- Le **Surmoi** acquiert de la force en intégrant les **valeurs des parents**.

acquérir l'identité sexuelle, doit passer par Édipe et l'avoir bien résolu.....après le garçon se tourne vers le père pour l'identification sexuelle

- Les enfants gèrent les émotions menaçantes en les **refoulant** et en s'identifiant **au parent rival**

parent du même sexe que l'enfant=permet d'identifier l'identification sexuelle après la période d'Édipe, la fille se tourne vers la mère

# Mécanismes de défense selon Freud

La façon dont le Moi nous protège;  
atténue l'anxiété en déformant la réalité

1. **Refoulement:** Bannit de la conscience les pensées et les sensations génératrices d'anxiété. comme si ce s'est jamais passé

2. **Régression:** Retourner à un stade antérieur de développement, plus infantile. une personne de 25 ans devrait pas faire tantrum si elle ne recoit pas ce qu'elle veut, mais si elle le fait=régression

# Mécanismes de défense

3. **Formation réactionnelle**: Transforme les pulsions inacceptables en leurs contraires.

si on déteste son père, transforme cela en contraire (car détester so père n'est pas acceptable), donc dire qu'on adore son père

4. **Projection**: Déguise nos pulsions menaçantes en les attribuant aux autres.

si on aime pas quelqu'un, on va dire que c'est l'autre personne qui nous aime pas

# Mécanismes de défense

5. **Rationalisation:** Trouver des autojustifications pour se cacher à nous-mêmes les raisons réelles de nos actions.

diminuer anxiété....décider de lâcher sa carrière futur...rationalisation: j'aime pas la matière, pas vraiment l'environnement de travail qu'on veut...cela permet de diminuer anxiété

6. **Déplacement:** Détourne les pulsions sexuelles ou agressives vers un objet ou une personne plus acceptable.

personne en colère: au lieu de frapper la personne, frappe le mur ou lance quelque chose.....ou si facher au patron, met sa colère sur conjoint au lieu

7. **Déni de la réalité:** Rejette le fait ou sa gravité.

faire comme si ce n'est pas vrai....refoulement ne nous revient pas mais le déni peut nous revenir....LE DÉNI N'EST PAS REFOULER

# Les Néo-freudiens (suite à freud)

- Acceptent les idées fondamentales de Freud

**MAIS**

- Accordent plus d'importance au rôle conscient
- Insistent sur des motivations plus élevées et les interactions sociales

# Les néo-freudiens :

## Carl Jung

Jung croyait à l'existence d'un **inconscient collectif**

➤ Réservoir commun d'images provenant des expériences universelles de notre espèce.

tout ce que l'être humain a vécu (aspects importants) son dans notre réservoir collectif inconscient et qui peut influencer notre comportement



Carl Jung (1875-1961)

# Les néo-freudiens :

## Alfred Adler

Comme Freud, Adler croyait dans les tensions de l'enfance.

davantage sociale, pas sexuel (sexuel=freud)

➤ Par contre, pour Adler ces tensions sont **sociales**

Les enfants luttent contre le **complexe d'infériorité** durant la croissance et essaient d'aboutir au pouvoir et à la supériorité.

les enfants doivent lutter contre se complexe pour se développer (motive actions et comportement)



Alfred Adler (1870-1937)

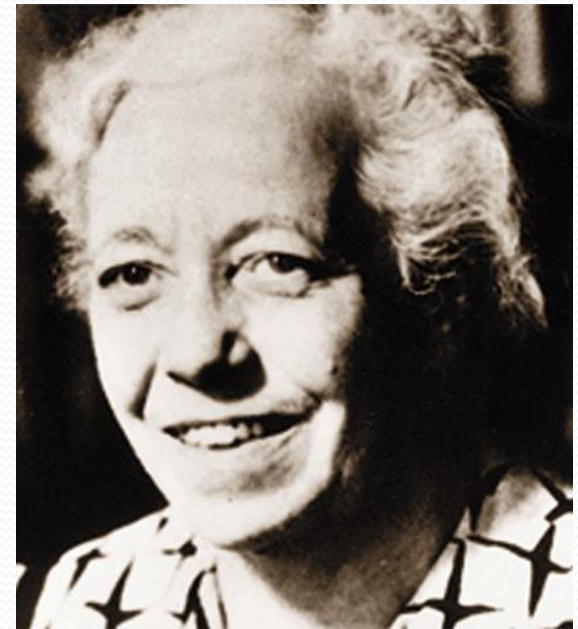
# Les néo-freudiens :

## Karen Horney

pour freud, les femmes sont frustrés car ils savent que sans les organes génitaux musculains, elles sont inférieurs

Comme Adler, Horney croyait dans les **aspects sociaux** du développement de l'enfant.

- **S'opposait à l'hypothèse de Freud** selon laquelle les femmes ont un Surmoi faible et souffrent d'un "désir de pénis."



The Bettmann Archive/ Corbis

Karen Horney (1885-1952)

les femmes sont d'une part inférieur, mais sont plus agressives car pas de surmoi pour les contrôler=théorise de freud, karen pense que s'est absurde

# Évaluer l'inconscient

## Les tests projectifs

- **Stimuli ambigus** demande à la personne de parler de ce qu'elle voit dans l'image (l'image fait pas de sens vraiment), permet d'avoir accès à ce qui est à l'intérieur
- Destinés à déclencher la projection de la dynamique interne de quelqu'un...

Forme radiographie psychologique

la théorie psychodynamique

Existe encore mais:

ne crois plus que le sexe constitue la base de la personnalité

ne parle plus en terme de ça, moi ou stades psychosexuels

croit à l'inconscient et aux conflits intérieurs durant jeunesse qui influence

nos comportements actuellement

# Évaluer l'inconscient

## Thematic Apperception Test (TAT)

Développé par **Henry Murray**

- On présente des **images ambiguës** et les gens doivent **reconstituer des histoires.**
- Révèlent les **intérêts et conflits internes**

ce qu'on dit de l'image, fait ressortir nos impulsions internes (ex. abus, mort, rejeter, trahison)

# Évaluer l'inconscient

## Test de taches d'encre de Rorschach

Introduit par Hermann Rorschach

- Le test projectif le plus utilisé
- Série de 10 taches d'encre deamde la personne ce qu'elle voit de cette image
- Recherche à identifier les conflits et sentiments internes

# Évaluer l'inconscient

## Critiques des tests projectifs:

Manquent de **fiabilité** (résultats cohérents)

les résultats ne sont pas nécessairement cohérent

Manquent de **validité** (prédiction)

on n'est pas vraiment en train de mesurer la pathologie

donc pas des tests fiables ou valides

# Évaluer la perspective psychanalytique: Les recherches modernes

1. La personnalité se développe tout au long de notre vie et ne se limite pas à l'enfance.
2. Freud a sous-estimé l'influence des pairs
3. L'identité sexuelle se développe avant l'âge de 5-6 ans.

# Évaluer la perspective psychanalytique: Les recherches modernes

4. Les rêves ont des rôles autre que de satisfaire ce que l'on souhaiterait.

une des fonctions=archiver les mémoires et pour préserver les voies neuronales et donner un sens à l'activité neuronale de ce qui se passe dans notre tête (ex. entend un bruit dehors et le cerveau l'intègre dans les rêves)

5. Les lapsus peuvent être dus à **une compétition** entre des choix verbaux similaires dans notre **réseau mnésique.**

2 mots similaires sont en compétition et un peut sortir avant l'autre, pas nécessairement l'inconscience

6. Le refoulement sexuel a diminué, mais les troubles psychologiques n'ont pas diminués!

société présente=moins de choses qui ne sont pas acceptables

# Évaluer la perspective psychanalytique: Le refoulement est-il un mythe?

➤ Nous épargnons parfois notre moi

MAIS

Le refoulement, s'il existe, est une réaction mentale RARE  
en réponse à un traumatisme terrible.....

fait seulement refoulement durant trumatisme, pas pour évènements noramaux

# Évaluer la perspective psychanalytique: L'inconscient existe-t-il?

La recherche moderne démontre la réalité d'un  
**apprentissage implicite inconscient**

Un système de traitement de  
l'information qui opère sans que l'on  
en soit conscient

ex. on conduit et on passe les lumières et on se rend à  
la destination, mais mind somewhere else

# Évaluer la perspective psychanalytique: L'inconscient existe-t-il ?(suite)

inconscient nous affecte, mais pas autant que Freud pensait...CAR les décisions qu'on fait durant la journée sont plus conscientes

## L'inconscient moderne comprend:

1. Des schémas qui contrôlent automatiquement nos perceptions et interprétations
2. Traitements parallèles de différents aspects de la vision et de la pensée présentement, le prof nous parle donc pas besoin de consciemment analyser la salle de classe (profondeur, couleurs)
3. Mémoire implicite notre corps se rappelle de choses qu'on se souviens pas consciemment
4. Déclenchement de réponses émotionnelles instantanées qui précèdent l'analyse consciente

# Évaluer la perspective psychanalytique: Les mécanismes de défenses existent-ils vraiment?

refoulement existe quand c'est un traumatisme

## Certains mécanismes ont été observés par des recherches récentes

Refoulement est un autre mécanisme

➤ **Projection** ou faux consensus

➤ **Formation réactionnelle**

pense que les autres partagent nos idées....mais pas vraiment (ex. on conduit à 120 et pense que tout le monde conduit à 120 aussi), ex. les personnes gentilles sont gentils aux autres car pense que les autres sont aussi gentil que nous

transformer la réalité si on a un échec, afin de boost estime de soi

## Mais ...

ceux-ci sont davantage motivés par notre besoin de protéger notre image de soi (freud pensait que s'est pour diminuer l'anxiété)

freud: ces concepts sont vue aujourd'hui comme détacher de la réalité mais a stimulé les autres psychologues à poursuivre leurs études

# Évaluer la perspective psychanalytique

- La théorie de Freud est critiquée sur le plan scientifique
- La psychanalyse est peu susceptible d'être testée on peut pas facilement le test, pas des théories testables.....moins testables=moins reconnaible par la science  
ex. freud: voit une femme avec hystérie, va analyser l'enfance après.....après-coup, moins de valeur scientifique
- La majorité des concepts **proviennent de pratique clinique; d'explications après-coup.**

# La perspective humaniste

davantage centré sur les personnes sains (en santé)

Vers 1960, les psychologues étaient insatisfaits du caractère négatif de la théorie freudienne et de la psychologie mécaniste du behaviorisme.



<http://www.ship.edu>

Abraham Maslow  
(1908-1970)



Carl Rogers  
(1902-1987)

# La perspective humaniste

## Troisième force en psychologie

➤ S'intéressent aux gens en **bonne santé**

➤ Basée sur les expériences et sentiments rapportés par les gens eux-mêmes

pour eux, les gens qui rencontrent=client, pas patient

➤ Potentiel humain

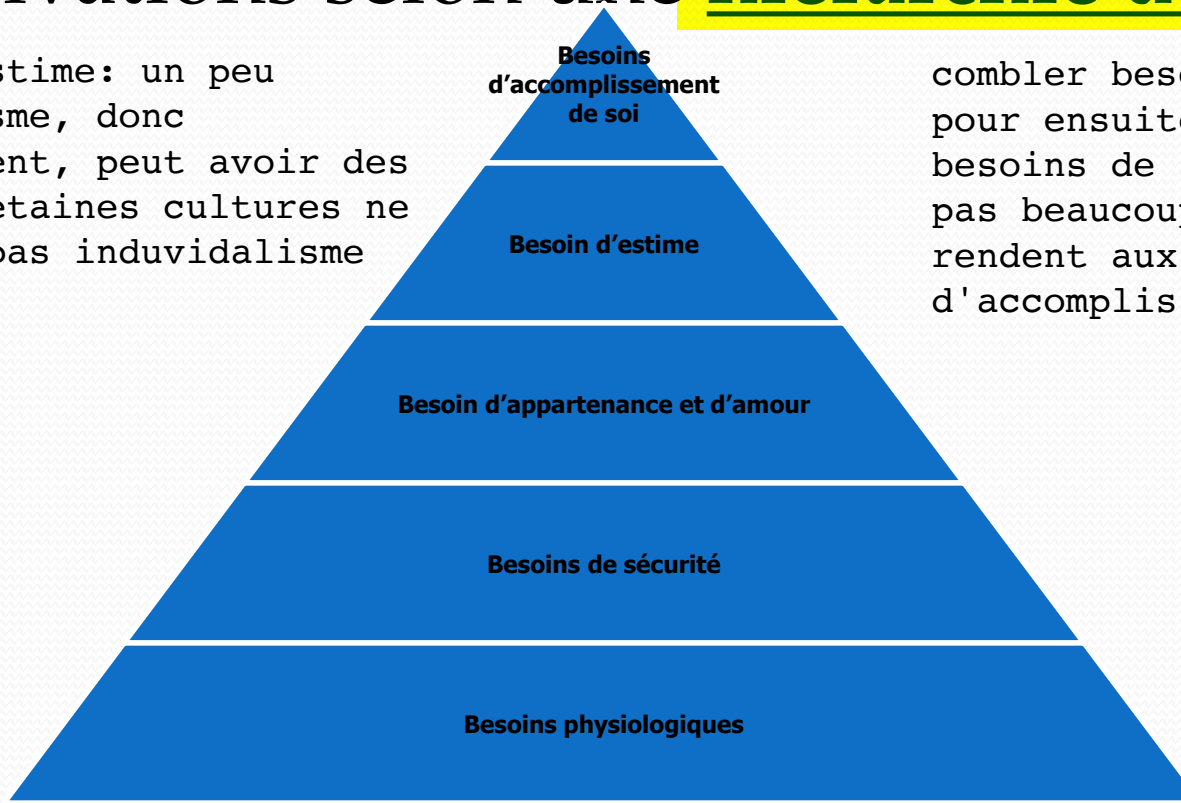
# La perspective humaniste:

## Abraham Maslow

Basé sur le développement personnel

Motivations selon une hiérarchie de besoins

besoin d'estime: un peu d'égoïsme, donc culturellement, peut avoir des défis car certaines cultures ne promouvoit pas l'individualisme



comblent besoins de base pour ensuite se préoccuper des besoins de sécurité pas beaucoup de gens se rendent aux besoins d'accomplissement de soi

# La perspective humaniste:

**Carl Rogers**

le but de l'humain est de développer la personne pour se rendre au haut de la pyramide

➤ Perspective centrée sur la personne

➤ Tendance vers l'actualisation de soi

➤ Besoin d'authenticité, d'acceptation et d'empathie

pour s'actualiser, atteindre le haut de la pyramide, bonne estime de soi: le thérapeute doit avoir une capacité d'empathie

pour s'actualiser:

La considération positive

inconditionnelle:

attitude qui nous apprécie même en connaissant nos

échecs.

le thérapeute nous amène cela, ou les parents



Michael Rougier/ Life Magazine  
© Time Warner, Inc.

# La perspective humaniste:

## Évaluer le soi

**Conception du soi:** toutes les pensées et les sentiments que nous avons en réponse à la question « **qui suis-je?** »

Afin **d'évaluer la personnalité**, Rogers demandait aux gens de se décrire eux-mêmes:

- tel qu'ils auraient **aimé être : soi idéal**
- tel qu'ils sont **réellement : soi réel**

ce que la personne est aujourd'hui

peu d'écart entre les deux=conception du soi positive  
donc cette thérapie a comme but de diminuer l'écart

l'être humain veut aller vers le soi idéal (permet de s'Actualiser et être plus content)

# Évaluer la perspective humaniste

1. Impact important (ex: **éducation**, psychologie populaire)

2. Concepts vagues et subjectifs

c'est la personne qui parle d'elle même, pas beaucoup de valeur scientifique, pas opérationnable

3. Trop d'importance à l'individualisme

dire aux gens d'être plus égoïstes, mais en réalité: les personnes ne sont pas si égoïste

selon cette théorie, tout le monde va bien aller car certains gens ont réalité de vie qui fait qu'ils ne peuvent pas atteindre le haut de la pyramide

4. Naïveté : pas assez réaliste

# Évaluer la perspective humaniste

## Répliques des humanistes à la critique:

1. L'égoïsme permet d'atteindre l'acceptation de soi donc augmente l'aptitude à aimer autrui...

la façon d'aider les autres est de prendre soin de nous-mêmes en premier pour être capable d'aider les autres

2. Naïveté : leur conception encourage l'espoir...

# La perspective dimensionnelle

## Les traits de personnalité

### Gordon Allport

- En réaction à Freud
- Définie la personnalité en terme de **modèles de comportements identifiables**

décrire les différents type de personnalité, pas  
essayé de comprendre le développement

# La perspective dimensionnelle

## Les traits de personnalité

si on détermine que nous sommes extrovertis,  
seront extroverties dans toutes les situations

Identifie la **personnalité** en termes de:

- Modèles comportementaux **stables**,
- **Caractéristiques** et motivations  
**conscientes** (traits)

Myers-Briggs on sait si on est bavard, gêné, silencieux, extroverti, etc.

Indicateur de typologie: -très utilisé dans le monde (surtout en milieu du travail)

-établie des typologies tel sentimental (plus centré sur émotions) ou cérébral (faits, analyse)

-Description flatteuse pour tous les types (seulement ressortir les traits de personnalité positif)

# La perspective dimensionnelle

## Explorer les traits de personnalité

### L'analyse factorielle:

Technique statistique utilisée pour **réduire** un grand nombre de traits à quelques caractéristiques de base

certaines questions se rassemblent dans un groupe et on nomme ce groupe

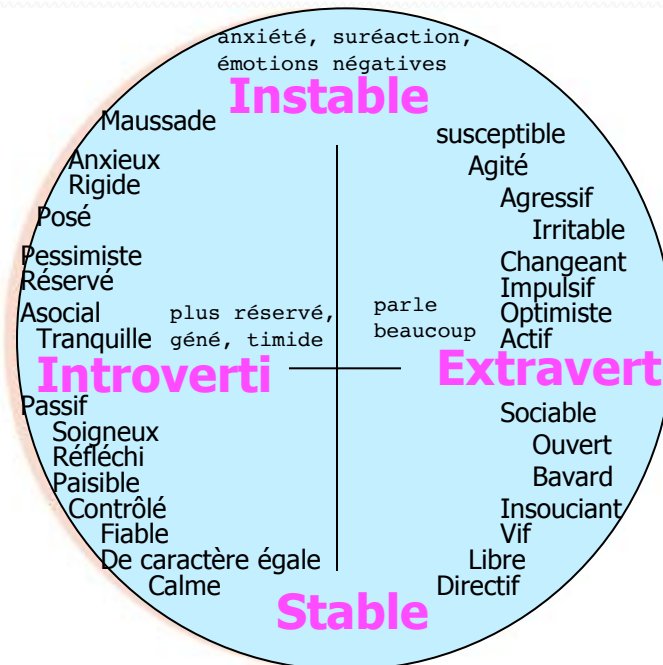
# La perspective dimensionnelle:

## Les dimensions de personnalité

**Eysenck** décrit la personnalité selon deux axes:

**Extraversion-Introversion**

**Stabilité-Instabilité émotionnelle**



moins soucieux, plus calme durant situations d'anxiété

# La perspective dimensionnelle: Évaluer les traits de personnalité

## Inventaires de personnalité:

des questions auxquels on répond par vrai ou faux ou échelle de 1 à 4

- Questionnaires couvrant une vaste gamme de sentiments et de comportements

- Conçus pour évaluer plusieurs traits à la fois

ÉTUDES DE JUMAEAU (ROUVER UNE PARTIE EST DÛ À L PERONAITÉ):

études d'imagerie cérébrale: -niveau normal d'excitation cérébral plus bas chez extrovertis

-SNA plus récatigschend enfatns timides ou inhibées

# La perspective dimensionnelle: Évaluer les traits de personnalité

## MMPI : Minnesota Multiphasic Personality Inventory

➤ Inventaire le plus largement utilisé et exploré

➤ Questions choisies empiriquement

test qui est évalué

➤ Identifie les troubles émotionnels

❖ Échelles cliniques (anxiété, dépression, colère, PDSD)

❖ Échelles de mensonges

# La perspective dimensionnelle:

Le “Big Five” MMPI mesure troubles psychologiques et déterminer la personnalité

pas fait pour mesurer la pathologie, plutôt pour la prédiction

D'après les chercheurs d'aujourd'hui, les dimensions d'Eysenck sont incomplètes. Un ensemble de cinq facteurs serait plus approprié.

CANOE

Conscience

plus consciencieux,

Amabilité

soit gentil aux autres

Neuroticisme

Ouverture d'esprit

Extraversion

# La perspective dimensionnelle:

## Questions sur les traits

VOIR NOTES DE WAEL!!!!!!!!!!

1. Les traits sont-ils stables?

oui

2. Quelle est leur hérédabilité?

50%

3. S'appliquent-ils à d'autres cultures?

4. Peuvent-ils prédire d'autres attributs personnels?

oui

# Évaluer la perspective dimensionnelle: Débat personne/situation

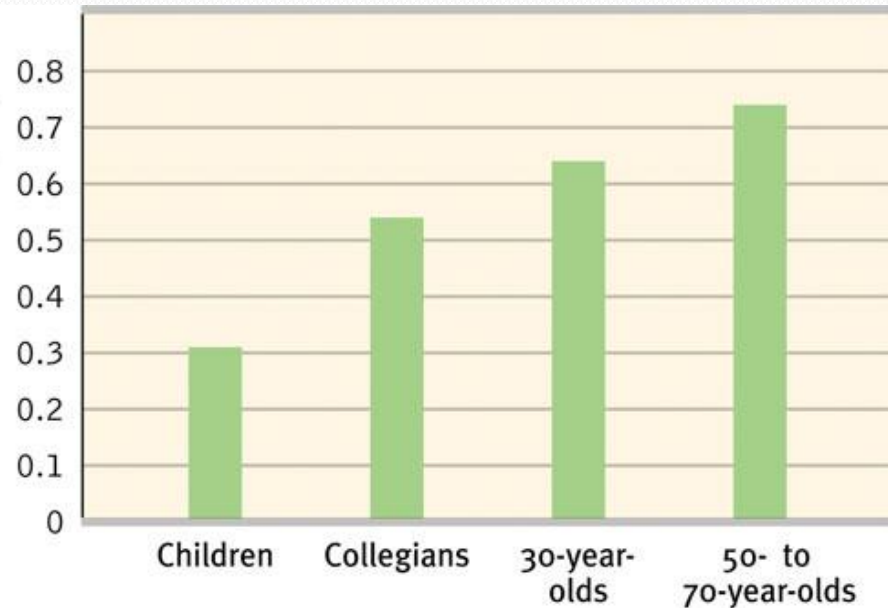
- Bien que les traits de personnalité peuvent être stables et puissants, **le comportement dans différentes situations n'est pas constant**
- Alors, **les traits ne peuvent pas bien prédire le comportement...**

# Évaluer la perspective dimensionnelle: Débat personne/situation

MAIS le **comportement moyen** fait preuve de **constance...**

SI REGARDE COMPORTEMENT MOYEN=CONSTANT, en vieillissant, les traits de personnalité devient plus stable

Corrélations des scores des traits de personnalité sur une période de 7 ans



# Évaluer la perspective dimensionnelle: Débat personne/situation

Selon les **études de Gosling** et ses collègues, nos traits de personnalité se cachent même dans:

- Nos préférences musicales la personnalité associé aux choix musicaux
- Notre site facebook
- Nos courriels!!

les genx extravertit utilisent plus d'adjectifs et point d'exclamation

# Évaluer la perspective dimensionnelle: Débat personne/situation

## Constance de l'expressivité:

Notre **expressivité reste constante** et ce surtout dans des **situations informelles**

ex.avec les mias, nos traits produient les comportement

Il est difficile d'être ce que l'on est pas ou de ne pas être ce que l'on est!!

demande aux personnes pas expressif d'être expressif mais pas plus expressif que les personnes expressifs à un moment ou il ne s'exprime pas

# Perspective sociocognitiviste

**Bandura** : la personnalité est le résultat de l'interaction entre:

1. La personne (traits de personnalité, pensées, sentiments)
2. Le contexte social



Albert Bandura

Le déterminisme réciproque:

est ce processus d'interaction avec l'environnement

# Perspective sociocognitiviste:

## Le déterminisme réciproque (agit un sur l'autre)

C'est ce **processus d'interaction** entre la personne et l'environnement

Les trois facteurs:

1. Comportement
2. Processus mentaux
3. Environnement

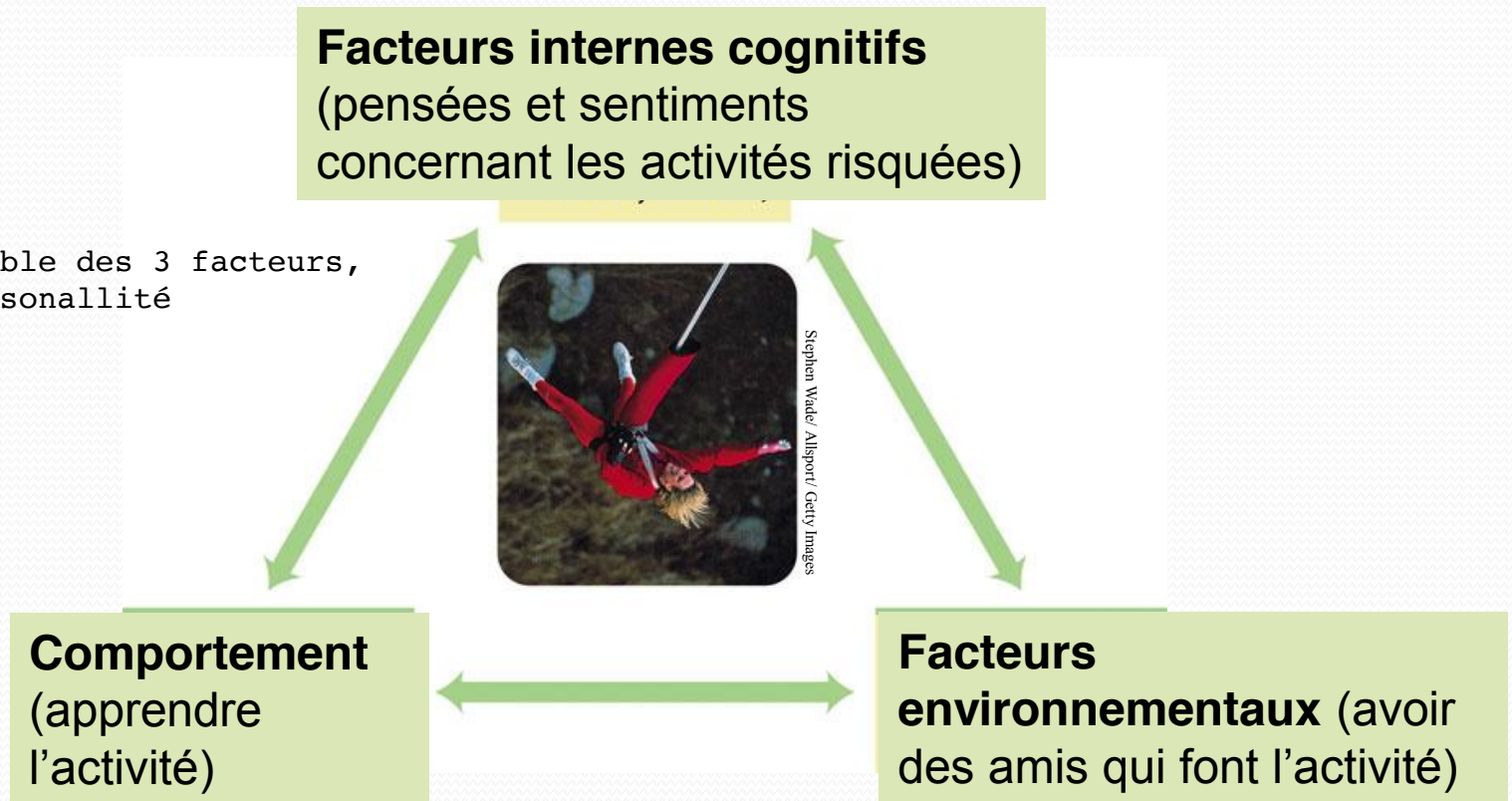
Agissent tous comme des **facteurs déterminants reliés** les uns aux autres.

# Perspective sociocognitiviste

## Le déterminisme réciproque

pour Bandura, les 3 sont importants et il y a des interactions entre les trois

c'est l'ensemble des 3 facteurs,  
pas juste personnalité



# Perspective sociocognitiviste

## Influences réciproques

Interactions spécifiques entre les individus et leur environnement

Des personnes différentes choisissent des environnements différents.

Ex. école, musique

Nos personnalités modèlent la manière dont nous réagissons aux évènements.

Ex. Anxieux

Nos personnalités contribuent à créer des situations.

Ex. effet pygmalion...nos traits de personnalité peut créer des situations....ex. la peur de l'agressivité de quelqu'un fait en sorte qu'il y a plus de chances que la personne soit agressive

# Perspective sociocognitiviste

## Le contrôle personnel

**Contrôle personnel:** se considérer comme contrôlant ou contrôlé par notre environnement.

Lieu de contrôle externe: la chance ou les forces externes, hors de notre contrôle

Lieu de contrôle interne: nous pouvons contrôler notre propre destinée.

comportement pas le même quand on a contrôle et quand on n'a pas de contrôle

# Perspective sociocognitiviste :

Contrôle personnel: **Impuissance acquise**

conséquences d'un manque de contrôle:

**Apprendre à se résigner** face à des événements négatifs répétés qu'on ne peuvent pas éviter

événements pénibles incontrôlables=perception  
d'un manque de contrôle=comportement  
d'impuissance généralisée (acquise)

les femmes abusées essayent de partir au début, avec  
les essais non fructueux, arrêtent d'essayer de fuir donc  
impuissance généralisée

après essayer de fuir, les chiens essayent pas de  
fuir quand on enlève la leach, donc continuent à  
recevoir des chocs électriques

# Optimisme vs. Pessimisme

## Différentes manifestations:

s'attendre au pire ou être trop confiant face au futur

- **Prediction:** Aux extrêmes s'attendre au pire ou être trop confiant face au futur  
Excès d'optimisme:  
Prendre des risques  
Cécité face à son  
incompétence
- **Dirige notre attention:** Sur ce que nous avons (moitié plein) ou ce que nous n'avons pas (moitié vide)  
Excès de pessimisme:  
Déprimé, inactif, sans  
contrôle personnel
- **Attribution des intentions:** Ils l'ont fait exprès ou non
- **Notre sentiment de valeur**
- **Possibilité de changement:** On ne peut rien y changer ou on garde espoir  
on garder espoir ou se résigne

# Psychologie Positive

## Martin Seligman

mettre en valeur nos forces

**Psychologie positive:**  
“*Étude scientifique du fonctionnement humain optimal*”

### Vise à:

- Identifier et miser sur nos forces, valeurs
- Augmenter notre bien-être émotionnel, résilience, optimisme



réalisme....augmente ses de contrôle.....agir de façon plus positive et efficace  
excès d'optimisme=-prendre des risques  
-cécité face à son incompétence (aveugle à son incompétence)  
excès de pessimisme:  
-déprimé, inactif, sans contrôle personnel  
pensées, émotions, situation, contrôle: tous ces facteurs influencent la personnalité

# Perspective sociocognitiviste

## Évaluer le comportement en situation

Les psychologues **sociocognitivistes**:

- Observent les personnes dans des situations **réalistes et simulés** met la personne dans la situation qu'on veut résoudre  
savoir les traits, ce n'est pas assez pour prédire
- Meilleure façon de prédire le comportement futur dans des situations similaires comportement passé prédit comportement futur

# Évaluer la perspective sociocognitiviste

## Critiques:

trop d'importance accordé à la situation

ET

trop peu d'importance accordé à l'individu  
(son inconscient, ses émotions et sa  
génétique)

# Explorer le soi

De nos jours, l'étude de la personnalité accorde beaucoup d'importance au soi...

Le soi est le pivot de la personnalité

Concepts clés dans l'étude du soi:

1. Les possibles du soi : Le soi que l'on rêve de devenir et le soi que l'on a peur de devenir.
2. Effet « Spotlight » : façon dont nous surévaluons que les autres nous remarquent et nous jugent

# Explorer le soi:

## Les bienfaits de l'estime de soi

**Estime de soi:** sentiment à propos de notre propre valeur

PERSONNEL À CHACUN, PERMET DE S'ÉVALUER

Selon **Maslow** et **Rogers**:

- Une bonne image de soi (estime de soi) mène à une vie réussie et donne des avantages

MEILLEURE RÉUSSITE=PLUS DE CONFIANCE, ESTIME DE SOI, VEUT ABORDER PLUS DE DÉFIS  
SELON CES DEUX SCIENTIFIQUES: UNE BONNE ESTIME DE SOI=MEILLEURE VIE

# Explorer le soi:

## Les bienfaits de l'estime de soi (suite)

1. En général la recherche soutient cette théorie
2. Mais... il se peut que **l'estime de soi reflète la réalité** et doit être utilisée comme une **jauge**

UTILISE ESTIME DE SOI comme indicateur: prend ou pas défis, se retrouve dans un emploi qui nous valorise pas dans un emploi éviter de glonger artificiellement l'estime de soi, ne vas pas améliorer la réussite (ex. parents dire aux enfants qu'ils sont les meilleurs blan blah blah mais arrive à l'école et il n'est pas vraiment le meilleur)

# Explorer le soi:

## Biais d'autosatisfaction

Tendance à nous percevoir favorablement

- Les gens acceptent plus facilement la responsabilité des bonnes actions plutôt que des mauvaises, et des succès plutôt que des échecs

quand échec, prend pas le blâme.....on dit que ces des circostracnes extérieures, PAS MOI, on se protège pour avoir une meilleure estime de soi pour succès=takes the credit....ON DIT QUE C'EST MOI  
en asie, c'est l'opposé!!!!!!!!!!!! mais autre que l'asie, c'est une tendance universelle

- La plupart des gens se croient supérieurs à la moyenne

par rapport à leur performance dans le milieu de travail

# Explorer le soi:

## Estime de soi défensive VS Assurée

estime de soi défensive

### Défensive:

les critiques et échecs sont menaçants....

#### ➤ Fragile

grand ballon qui s'explose

ressent qu'elle n'est pas sur, pas certains de ses valeurs, personne perd estime de soi très facilement, prend as critique et retourne vers les autres

### Assurée:

sans être démolis, moins dépendre des objets (matériel) pour leur estime

#### ➤ Dépend moins des jugements extérieurs

predn comme constructive criticism

dit que c'est ton opinion, mais je pense que c'est correct, basé sur faits, estime de soi fort

attention à une trop haute estime de soi..... trop haute estime de soi=personne pas agréable et défensive