

## REVUE EXAMEN FINAL PSY1502

### **CHAPITRE 4:**

#### **1) La génétique du comportement : (gènes. études de jumeaux et d'adoption, héritabilité)**

##### **Les gènes : les codes de notre vie**

- Génétique du comportement:
  - étude du pouvoir et des limites relatifs de la génétique et des influences environnementale sur le comportement
- Environnement:
  - Toute influence non génétique, allant de la nutrition prénatale aux personnes et aux choses qui nous entourent
- ADN:
  - molécule complexe contenant l'information génétique et qui est le principal constituant des chromosomes
- Chromosomes :
  - Structure filamenteuse formé de molécules d'ADN et qui contient les gènes
- Gène:
  - Unité biochimique de l'hérédité constituant les chromosomes ; segment d'ADN qui permet la synthèse d'une protéine

Chromosomes = Encyclopédie Universelle

Noyau = Livre de chaque individus

Chromosomes = Chapitre de ces livres

ADN = Pages des chapitres

Gènes = Mots contenue dans les pages

- Code de la vie :
  - le noyau de chaque cellule humain contient des chromosomes, dont chacun est constitué de 2 brins d'ADN dont la structure spatiale est une double hélice. Les gènes sont des segments d'ADN qui lorsque leur expression est induite commandent la biosynthèse des protéines qui influence le développement individuel d'une personne
- Génome:
  - ensemble des interaction qui permettent de construire un organisme, représentées par l'ensemble du matériel génétique contenu dans ses chromosomes

- 46 chromosomes: 23 de mère, 23 de père
- 20 000 à 25 000 gènes qui sont soit actif, ou inactifs
- Évènement de l'environnement active les gènes
- Profil génétique commun fait de nous des hommes plutôt que des chimpanzés, arbre...
- Chimpanzé et homme ont en commun 96% des gènes
- Variation dans l'ADN commun de 2 personnes font de chacun d'elle un être unique et explique pourquoi l'un a une maladie et l'autre ne l'a pas.. un est grand, l'autre est petit...
- Caractéristiques (taille, apparence..) sont influencé par les gènes différents qui interagissent avec votre environnement
- Caractéristique complexe (joie, intelligence..) sont influencé par des groupes de gènes
- Predisposition génétique permet d'expliquer notre nature humaine commune et notre diversité

## Études de jumeaux et adoption

### Vrai jumeaux vs Faux jumeaux

- Vrai jumeaux:
  - jumeaux qui se développent à partir d'un zygote unique qui se divise en 2.
  - créer 2 organismes génétiquement identiques
  - clone humain naturel
  - Pas toujours le même nombre de copies de ces gènes, ce qui explique pourquoi un jumeau peut avoir un plus grand risque à certaines maladies que l'autre
  - souvent partagent le même placenta sauf dans 1 cas sur 3 où le placenta est séparé ce qui peut expliquer des différences entre vrais jumeaux
- Faux jumeaux
  - se développent à partir de 2 ovules distinctes
  - pas plus proches que frère et sœur génétiquement
- Gènes partagés peuvent se traduire en expériences partagées, les jumeaux identiques ont un risque beaucoup plus élevé de développer la maladie de l'autre jumeau (x3-4) tandis que les faux jumeaux le risque est beaucoup plus faible (x1-3)
- Les personnalités des vrais jumeaux se ressemblent beaucoup plus que les faux jumeaux
- Gènes influencent de nombreux comportements spécifiques
- Les comportements des jumeaux au cours de leur croissance restent similaires

### Jumeaux séparés

- Jim Lewis et l'autre Jim Springer
  - vivaient les choses identiques
  - Ils ont été séparés à 37 jours après la naissance
  - Séparés pendant 38 ans
  - aussi identiques que si on avait testé la même personne 2 fois

- Les vrai jumeaux séparé ont des personnalité plus dissemblables
- Jumeaux séparé sont plus proche quand ils sont génétiquement identiques que les faux jumeaux

#### Parent biologique vs Parents adoptifs

- Les parents génétiques : parent biologiques
- Les parents environnementaux: les parents adoptifs
- Les gens qui ont grandi ensemble ne se ressemblent pas du point de vue de leur personnalité qu'ils soient ou non biologiquement apparenté
- Les traits de caractères des enfant adopté ont plus de similitudes avec ceux de sparte biologiques que adoptifs
- Les facteurs environnementaux partagés par les enfants d'une même famille n'ont pratiquement aucune influence sur leur personnalité
- Parents adoptif influencent les attitudes, valeurs, moeurs , conviction politique et la foi
- Enfants adopté ont souvent une intelligence supérieur et vivent une vie plus heureux et stable qu'à celles des parent biologiques

#### Héritabilité

- Proportion de variation entre les individus qu'il est possible d'attribuer aux gènes
- Varié en fonction de l'étendue des populations et les environnements
- Si notre personnalité est le résultat de vos gènes ou de l'environnement
- Différence de personnalité est influencé par la nature ou plutôt par les expériences vécues
- À quel point c'est l'environnement et à quel point c'est les gènes
- Se rapporte à la proportion dans laquelle les différences entre les gens sont attribués au gènes
- Peut varier d'une étude à une autre
- À mesure que les environnements deviennent plus semblables , l'hérédité devient la source principale de différences interindividuelle
- Héritabilité augmente quand l'environnement est plus semblable

## 2) Tempéraments

#### Tempéraments

- manière d'être au sujet exprimé par ses réaction émotionnelle est leur intensité
- Un aspect de la personnalité
- réactivité émotionnelle et l'excitabilité
- génétiquement influencé
- Différence de tempéraments ont tendance a persister
- Jumeaux identique ont des tempéraments plus semblable que les jumeaux faux

### **3) Interaction gènes-environnement**

#### **Gènes spécifique qui influencent le comportement**

- La génétique moléculaire
  - Partie de la biologie qui étudie la structure moléculaire et la fonction des gènes
- La génétique moléculaire du comportement
  - identifie certain gènes agissant du concept pour influencer des traits complexes comme poids, orientation sexuelle, impulsivité
  - Étude de la façon dont la structure et la fonction des gènes interagissent avec notre environnement pour déterminer le comportement

#### **Facteurs régulant l'expression ou la répression des gènes**

- Gènes peuvent être actif tel s'exprime ou inactifs qui ne s'exprime pas
- Epigénétique
  - en plus de la génétique
  - étudie les mécanisme moléculaire par lequel l'environnement induit l'expression des gènes ou la réprime
  - étude des influences du milieu sur l'expression des gènes qui se produisent sans modification de l'ADN
- Marque épigénétique
  - fixation d'un radical méthyle sur une partie d'un brin d'ADN
  - si la marque ordonne à la cellule d'ignorer les gènes présents dans ce segment d'ADN les gènes présent seront réprimés empêchant l'ADN de produire les protéines codée par ces gènes
- Facteurs environnementaux tel l'alimentation, substances chimique et le stress peuvent agir sur les molécules épigénétique qui régulent l'expression des gènes

### **4) Psychologie Évolutionniste et sélection naturelle**

#### Sélection naturelle et évolution

- Psychologiste évolutionniste
  - étudie se qui nous rend si semblable en tant qu'homme
  - utilise principe élection naturelle
- Psychologie évolutionniste
  - Étude de l'évolution du comportement et de l'esprit qui utilise les principes de la sélection naturelles
- Mutation
  - Une erreur aléatoire dans la réplication génétique qui conduit à une modification
- Sélection Naturelle
  - Principe selon lequel les caractéristiques héritées qui contribuent à la reproduction et la survie auront plus de chance d'être transmises aux génération à venir
  - les descendants de divers être organisé entrent en compétition pour survivre

- Certaines variation biologique et comportementale augmentent leurs chance de se reproduire et survivre dans leur environnement
- Les descendants qui survivent ont plus de chance à transmettre leurs gènes aux génération future
- Avec le temps , lea caractéristiques des populations peuvent changer
- Expérience Belyayev
  - voulait transformer un renard craintif en un animal affectueux
  - Une expérience avec 30 renard males et 100 femelles
  - À partir de la descendance il a sélectionner les plus dociles plus les accouplé
  - Répéter sur 30 générations
  - Résultats: obtenue une nouvelle race docile, très désireux de plaire, peut considérer comme domestique

La réussite de notre évolution permet d'expliquer nos similitudes

- Notre héritage génétique
  - Nos similarité comportementale et biologique découlent de notre génome commun, de notre profil génétique commun
  - À mesure que les gènes contribuant à la réussite continuait d'être sélectionner, des tendances comportementale et les capacité de penser et apprendre ont apparue et ont permis à nos ancêtres de survivre, se reproduire et transmettre leurs gènes aux générations futures
  - Ont est génétiquement prédisposé à avoir les mêmes comportements que ceux qui permettaient à nos ancêtres de survivre et reproduire
- La psychologie évolutionniste moderne
  - seconde révolution darwinienne

Explication évolutionniste de la sexualité humaine

- Les hommes et les femmes sont adaptés de façon similaire : mange les même aliments, évitons les même prédateurs, apprend de la même façon
- Différence de sexualité masculin et féminin
  - pulsions sexuelle, en majorité l'homme pense plus à la sexualité, homme ont plus tendance que les femmes à entreprendre un rapport sexuel
- Sélection naturelle et préférences d'accouplement
  - comment les hommes et femmes diffèrent dans la manière de se comporter en société et dans l'intimité
  - femmes hétérosexuels préfèrent les partenaires qui offriront soutien et protection à leur descendance commun
  - Femmes sont plus attiré vers les hommes d'âge mûrs, homme grand, taille mince et large épaules
  - Femmes préfèrent les hommes qui apparaissent murs, dominants, audacieux et riches
  - Hommes se donnent généreusement, les femmes judicieusement
  - Hommes sont plus attiré vers les femmes qui ont une taille plus mince que les hanches

- La nature favorise les comportement qui augmentent la probabilité de transmettre nos gènes aux générations futures
- Nous sommes conçus pour préférer ce qui a été bénéfique pour nos ancêtres dans leur environnement
- Critique de la perspective évolutionniste
  - faille dans le raisonnement des psychologues évolutionnistes qui explique nos préférences d'Accouplement
  - les femmes sont plus sélectives dans leurs choix de partenaire sexuels et sont moins enclin à partager le lit d'un inconnu
  - Hommes plus successible d'accepter des rapport sexuels occasionnel

### **5) Les influences environnementales**

- Interaction
  - Dépendance de l'effet d'un facteur tel l'environnement de la variation d'un autre facteur tel hérédité
- Inné via l'acquis
  - l'environnement déclenche l'activation de certain gènes
  - caractère influencé génétiquement engendrent aussi des réponses significatif
  - l'apparence biologique peut entrainer des conséquence sociales. Les gens réagissent différemment à l'enregistrement d'une artiste et a un concert
  - Jumeaux identiques partagent les même prédispositions génétiques et ils cherchent en exprimant leur patrimoine génétique commun à créer des situation similaire
- Expérience et développement du cerveau
  - Nos première expériences après la naissance favorisent le développement de notre cerveau
  - La maturation du cerveau nous fournit une abondance de connexion neuronales
  - Les expériences qui stimulent les sens, la vue, le toucher et l'odorat activent les connexions nerveuse et les renforcent
  - voies nerveuse non utiliser s'affaiblissent
  - Les cellules nerveuse sont mieux développer dans un environnement amélioré
- Influence des pairs
  - À mesure que l'enfant grandit, en particulier pendant notre adolescence nous cherchons à nous adapter dans divers groupe et on suis l'influences de notre entourage

### **6) Les influences culturelles**

- Culture
  - définie par les comportements, idées, attitudes, valeurs et traditions partagé par un groupe de personnes et transmise d'une génération à la suivante
  - soutient la survie de l'espèce et de notre reproduction en transmettant les comportement acquis qui sont bénéfique pour le groupe

- permet de répartir le travail efficacement
- Norme
  - Règle convenue en concernant les comportements attendues et acceptés. Les norme prescrive les comportement adéquats
- Variation Interculturelle
  - adaptation d'une culture à une autre se manifeste dans nos croyances, nos valeurs dans notre manière d'élever nos enfants et d'enterrer nos morts et dans les vêtements que nous portons
  - Chaque groupe culturel élabore ses propres normes, tel les règles pour un comportement accepté et attendu
  - Choc culturel : c'est quand on on ne comprend pas ce qui est attendu ou accepté
- La culture et le soi
  - individualisme
    - c'est donner la priorité à ses propres objectifs plutôt qu'à ceux du groupe et définir son identité par ses qualités personnelles plutôt que par des identifications au groupes
    - partagent besoin humain d'appartenance
    - forment de groupes
    - moins centré sur l'harmonie de groupe et sur le fait de faire leur devoir pour le groupe
    - plus autonome
  - Collectivisme
    - c'est donner la priorité aux objectifs d'un groupe souvent le groupe familial au sens large ou l'équipe de travail et définir son identité en conséquences
    - sentiment d'appartenance
    - prennent plus de victoire sur la réussite de leur équipe que leur propre performance

Concept	Individu	Collectiviste
<b>Soi</b>	Indépendant, produit des trait individuel	Interdépendant, produit de l'appartenance
<b>But dans la vie</b>	Découvrir et exprimer son individualité	Maintenir des liens, intégrer, jouer un rôle
<b>Ce qui importe</b>	Moi- réussite personnelle, épanouissement de soi, droits et liberté, estime de soi	Nous- Objectifs du groupe et solidarité dans le groupe, responsabilité et relations sociales, devoir envers la famille
<b>Méthode d'adaptation</b>	Changer la réalité	S'adapter à la réalité
<b>Moralité</b>	Définie par les individu	Défini par le tissu social fondé sur le devoir

Concept	Individu	Collectiviste
<b>Relations</b>	Nombreuse, souvent temporaires ou occasionnelle, confrontation admise	Peu nombreuse, étroite et durable, harmonie mise en valeur
<b>Comportement caractéristique</b>	Le comportement reflète sa personnalité et sa manière d'être	Le comportement reflète les normes et les rôles sociaux

- Culture et éducation des enfants
  - pratique éducative reflètent les valeurs culturelles et varient selon les époques et le lieu
  - parents se soucient de leurs enfants partout mais les élèvent et les protègent de manière différente selon les cultures
  - L'implication des parents favorise le développement
  - Les parents dans chaque cultures aident leurs enfants à découvrir le monde, mais les cultures diffèrent dans ce qui est jugé comme important
- Similitudes de développement entres les groupes
  - ont est plus semblable que différent
  - partagent le même cycle de vie, parlons à nos enfants de la même façon et ont réagit à leurs cris les différences sont toutes superficielles
  - langage varient mais on a les principes de grammaire universel
  - gout varient mais reflètent les principe commun de la faim
  - comportement sociaux varient mais traduit les principes universel de l'influence humaine

## **7) Développement du genre**

- Genre
  - Caractéristiques influencé socialement par lesquelles un individu se définit comme étant un homme ou une femme
- Sexe
  - Caractéristique biologiques par lesquelles un individu se définit comme étant un homme ou une femme
- Similitudes et différences
  - femme
    - puberté un ans avant et dure 5 ans de plus
    - exprime les émotions plus librement
    - détecter les odeurs plus ténues
    - proposer l'aide plus souvent
    - risque de dépression, anxiété ou trouble alimentaire est plus élevé
  - homme
    - risque de suicide, trouble de consommation, autisme et trouble d'hyperactivité plus élevé
  - Agressivité
    - tout comportement physique ou verbale destiné à nuire à quelqu'un physiquement ou émotionnellement
    - hommes affiche plus d'agressivité

- hommes ont des comportement violents physique plus extrême
- Hommes commettent plus de crime violents
- femmes sont plus susceptible d'agression relationnelle tel un acte d'agression destiné à nuire aux relations d'une personne ou à sons statut social
- Pouvoir sociale
  - Hommes accordent plus d'importance au pouvoir et à la réussite, sont socialement dominants
  - Dans les juré, assemblé la direction a tendance à revenir aux hommes
  - Emploi traditionnellement employé par les hommes ont un salaire plus élevé
  - Chefs politiques sont généralement des hommes
  - homme sont plus directif, donner des ordres précis sur les buts et les moyens à parvenir
  - femmes sont plus démocratique, plus ouvert à la participation des autres à la prise de décision
  - Homme émet leurs opinion
  - Femme exprime leurs soutien
  - homme agit en tant de gens puissant: parler avec assurance, toucher, interrompe regarder fixement
  - femmes sourit et s'excusent plus que les hommes
- Relations sociale
  - homme tendance d'être indépendant
  - jeux de garçon typiquement met en place des compétition et moins de discussion
  - garçon utilisent les conversation pour proposer des solutions
  - syndrome de réponse masculin = homme ont plus de tendance d'émettre un réponse fausse que d'admettre leur ignorance
  - Femme plus interdépendants
  - femmes sont moins en rivalité, plus dans l'imitation des relations sociales
  - femmes passent plus de temps sur les réseaux sociaux
  - femmes prennent plus de plaisir de parler face à face et utilisent les conversation pour explorer les relations
  - cerveaux de femmes facilitent la communication entre les processus analytiques et intuitif
  - cerveaux d'hommes facilitent la communication de la perception à l'action
  - Femmes communiqué plus que les hommes par téléphone
  - Homme préfèrent travailler avec les objets et les femmes avec les personnes
  - Les amitiés avec les femmes sont plus intime, agréable et réconfortante
  - Femmes parlent plus souvent et ouvertement
  - Femmes sont plus enclin a venir en aide à l'autre
  - Homme accordent plus d'importance au notion de liberté et d'autosuffisance

## **8) Différences entre les sexes et explication**

- Génétiquement :

- femme et homme sont différencié par leurs chromosomes sexuelles qui provoque d'autres différences anatomiques
- Physiologiquement:
  - femme et homme ont des concentration différentes en hormones sexuelles qui provoquent d'autre différences anatomique
- Chromosome X
  - chromosome sexuel présent chez l'homme et la femme, femmes ont 2 et l'homme en on 1
- Chromosome Y
  - Chromosome sexuel présent chez les hommes
- Testostérone
  - hormone sexuelle masculin important
  - présent chez homme et femme mais plus abondant chez l'homme
  - stimule le développement des organes sexuel masculin
- Développement sexuel prénatal
  - 6 semaines après la conception ont peut déterminer le sexe du bébé
  - ont reçoit soit chromosome X ou Y
  - 7 semaines après la conception un gène sur chromosome Y est activé et déclenche le développement des testicules et la testostérone
  - 4-5 mois après la conception les hormones sexuels baignent le cerveau et influence les connexions cérébrales
- Développement sexuel des adolescent
  - Puberté
    - la période de la maturation sexuelle, quand un sujet devient capable de se reproduire
    - 2 ans
    - filles = 11 ans
    - garçon = 12 ans
    - Garçon - commence avec leur première éjaculation durant le sommeil (spermarche)
    - Fille - Première menstruation (ménarche)
    - Les filles pensent de leur première menstruation comme un souvenir de fierté, d'excitation, d'embarras et d'appréciation
    - Les hommes pensent de leurs première éjaculation comme une expérience émotionnelle plutôt que positif
  - Caractères sexuels primaire
    - les organes qui rendent possible la reproduction sexuée
  - Caractère sexuels secondaires
    - caractères sexuels non impliqué dans la reproduction, tels seins, hanches, timbre de la voix, pilosité
- Variation de développement sexuels
  - Trouble du développement sexuel
    - quand un fœtus est exposé à des niveau inhabituel d'hormones sexuelles ou est particulièrement sensible à ces hormones
    - chromosomes ou une anatomie qui ne sont pas typiquement masculins ou féminin

- peut créer la confusion et de la détresse à cette personne

## **CHAPITRE 5 :**

### **1) Les grandes questions de la psychologie du développement**

#### **a. L'inné et l'acquis**

- de quelle manière notre héritage génétique interagit avec nos expériences pour influencer notre développement

#### **b. Continuité des stades**

- Quelle est la part de notre développement qui se fait de manière progressive et continue comme un escalier roulant
- Quelle est la part de notre développement qui se fait de manière discrète, plus abrupte, par un succession des stades, comme gravir les degrés d'une échelle
- Développement est un processus de formation lent et continu
- La progression à travers différents stades peut être rapide ou lent mais ils traversent les stades dans le même ordre
- la théorie des stades donne tout au long de la vie une perspective développementale avec des indications sur la façon dont les individus d'un âge donné peuvent penser et agir différemment quand ils vieillissent

#### **c. Stabilité et changement**

- Quels traits de notre personnalité persistent avec l'âge
- Comment changeons-nous avec l'âge
- Les enfants ayant des troubles de comportement étaient plus susceptibles de devenir délinquants ou joueurs pathologiques
- Les enfants souffrant de trouble d'hyperactivité et d'attention seront une source de difficulté pour les professeurs plus tard
- Les enfants ayant des troubles comportementaux sont 4 fois plus susceptibles d'être coupables de crime violent plus tard
- Traits tels que l'impulsivité, le bavardage et l'humilité persistent avec l'âge
- Ceux qui ont de bonnes notes scolaires avec des sourires ont plus de chances d'avoir un mariage qui dure longtemps
- Attitudes sociales sont moins stables que le tempérament
- La vie exige à la fois la stabilité et le changement
- La stabilité nous permet de pouvoir compter sur les autres et de nous soucier de l'épanouissement des enfants
- Notre capacité de changer nous apporte l'espoir d'un futur meilleur, elle motive notre attention, soutient notre espoir et nous permet de nous adapter et de développer

### **2) Développement prénatal et nouveau-né**

- **Conception**

- Zygote
    - ovule fécondé
    - il entre dans une période de division cellulaire rapide qui dure 2 semaine
  - Embryon
    - organisme humain se développant à partir du stade zygote
    - pendant 2 mois
  - Foetus
    - L'organisme humain se développant à partir de la 9 semaine après la conception jusqu'à la naissance
  - **Développement prénatale**
    - Une cellule se divise en 2 puis 4... jusqu'à ce que la cellule produit une 100 de cellules identique au cours de la 1 semaine
    - Puis les cellules commencer à se spécialisé en leurs fonctions et structure
    - Après 10 jours de la conception le zygote se fixe à l'utérus
    - Les cellules interne du zygote deviennent un embryon, les cellules externes deviennent le placenta
    - 6 prochaine semaines les organes commence a se former et fonctionner
    - après 9 semaines l'embryon a une figure humaine
    - après 6 mois l'embryon une bonne chance de survie si prénatale
    - après 6 mois le foetus peut entendes des sons
    - Agents tératogènes
      - peuvent franchir la barrière du placenta
      - toxique
    - Syndrome d'alcoolisation foetale
      - si la mère boit de l'alcool durant le développement prénatale
      - tête de petite taille , malformation et ont des anomalie cérébrale
      - l'alcool possède un marquer épigénétique, il marque l'ADN tel une inhibition anormale des gènes
  - **Compétence du nouveau né**
    - Le bébé est né avec des réflexes parfaitement adapté à sa survie
    - Les bébés peuvent apprendre beaucoup si nous les interroges de la bonne façon
    - l'habituation
      - diminuer l'intensité d'une réponse à un stimulus par la répétition de ce dernier
      - à mesure que les nourrisson sont exposé à la répétition d'un stimulus, ils s'habituent puis rapidement l'intérêt diminuait ils détournent le regard
- 3) **Développement et maturation du cerveau (petite enfance, enfance et adolescence)**
- **Développement du cerveau**
    - Le cortex cérébrale atteint son niveau maximal au terme de 28 semaines

- Depuis la petite enfance, le cerveau et l'esprit, le réseau neuronal et le programme cognitif se développe
  - Jour de naissance vous avez toute les cellules cérébrales , sauf système nerveux est immature
  - Les réseaux neuronaux ramifié vous permettent de marché, parler et vous souvenir d'une phase de croissance
  - 3-6 ans la croissance rapide s'effectue dans les lobes frontaux qui permet une planification des tâches
  - La pensé, le mémoire et le langage sont les dernier aires à se développer, mais a mesure qu'ils se développe nos capacité mentale apparaissent
- **Développement du moteur**
    - Le développement du cerveau permet la coordination physique, psychomotrice
    - Les capacité plus complexe apparaissent avec le développement des muscles et le système nerveux
    - L'ordre auquel se produit le développement physique est universel, ces comportement proviennent d'une maturation du système nerveux
    - Les gènes jouent un rôle dans le développement moteur
    - Les vrai jumeaux commence à marché pratiquement le même jour
- **Maturation du cerveau et mémoire de l'enfant**
    - L'âge moyenne de la mémoire consciente est 3.5 ans
    - à mesure que l'effana grandit et devient plus mature l'amnésie infantile régresse et les enfants deviennent de plus en plus capable de mémoriser des choses
    - Les aires cérébrale de la mémoire devient mature à l'adolescence
    - maturation
      - processus de croissance biologique qui permet l'apparition programmé des changement dans le comportement et qui est relativement peu influencé par l'expérience

#### 4) La théorie de Piaget , les stades et caractéristiques associées

- **Cognition**
  - terme qui recouvre toutes les activités mentales associées à la pensé, l'intelligence, la connaissance, la mémoire et la communication
- Piaget pensait que les enfants construisent leur compréhension du monde en interagissant avec lui, leurs esprits passent par des poussé de changement suivi de stabilité
- **Stades**
  1. Sensori motrice
    - naissance à 2ans
    - les nourrissons vont apprendre à connaitre le monde par les perceptions sensorielles et les activité motrice selon des schèmes d'organisation et

l'action, de reproduction de cette action quand les conditions sont analogues

- comprendre le monde par leurs sens (toucher, regarder, entendre)
- mettre toute dans la bouche
- pas de notion de permanence de l'objet tel ils n'ont pas la perception que les choses continuent à exister même si on ne les voit pas

## 2. Préopératoire

- l'enfant commence à apprendre à utiliser la langue mais ne comprend pas encore les opérations mentales de logique concrète
- pas la notion de conservation de la matière tel ils ne comprennent pas les propriétés tels que la masse, le volume et les nombres restent le même malgré le changement
- ex: lait dans un verre
- ils sont égocentrique tel ils ont la difficulté à percevoir les choses d'un autre point de vue
- ils développent la capacité à imaginer les états mentaux de leur protagoniste et commence à former une théorie de l'esprit qui est la capacité à connaître ses propres états mentaux et à attribuer à ses congénères des états mentaux afin de prévoir leur comportement

## 3. opérations concrètes

- stade de développement cognitif au cours duquel les enfants sont capables d'élaborer des raisonnements logiques portant sur des événements concrets
- saisir la notion de conservation
- comprennent les opérations mathématiques

## 4. opérations formelles

- les enfants commencent à élaborer une pensée portant sur des concepts abstraits
- peuvent résoudre des propositions hypothétiques et déduire des conséquences

## 5) L'attachement, modes d'attachement

### - **Attachement**

- lien affectif avec une autre personne
- manifeste par la recherche de proximité de la personne qui prodigue les soins et la détresse provoquée par la séparation avec elle

### - **Différents modes d'attachements**

- sécurisant
  - en présence de leur mère ils jouent confortablement et semblent heureux d'explorer leur nouvel environnement
  - quand elle part ils sont angoissés, quand elle revient ils cherchent son contact

- mère qui est sensible et attentionnée, qui regarde la permanence ce que leur enfants faisait et qui fournissait une réponse approprié
- non sécurisant
  - anxiété et évitent des relations de confiance
  - moins susceptible d'explorer ce qui les entoures et peuvent s'agripper à leur mère
  - Quand elle part, ils sont tristes et pleurent, mais ils semblent indifférent à ses allées et venues
  - Mère inattentive et froid, qui ne donne l'attention à leur bébé qu lorsqu'elle ont envie et les ignorait à les autres moments

## 6) Modes d'éducation parentale

- **Autoritaire**
  - parents imposent des mesure coercitives
  - imposent des règles et attendent le l'obéissance
  - pourquoi... parce que c'est comme ça
- **Permissif**
  - parents imposent peu de contraintes
  - peu exigeant et infligent pas de conséquences
  - indifférent, insensibles
- **Démocratique**
  - parents sont pour le dialogue
  - exigeant et sensible
  - exercent un contrôle en établissant des règles
  - encourage la discussion ouverte et autorise des exception

## 7) La théorie de l'identité d'Erikson

- Chaque stade de vie possède sa propre tâche psychosociale, une crise qui doit être résolue
- les adolescent s'efforcent de préciser le sentiment d'image de soi en s'essayant à différent rôle puis en les intégrant pour construire leur identité
- jeune enfant ont des problèmes de confiance, d'autonomie et d'initiative
- enfant d'âge scolaire développe des compétences, le sentiment d'atre capable et efficaces
- Tâche de l'adolescent est de synthétiser les possibilités passées, présente t futures en un conception plus clair de soi même , tel appeler la recherche d'identité d'adolescent

Étapes (Âge)	Conflits	Description de la tâche
petite enfance bas âge 1an	Confiance, méfiance	si les besoins sont satisfaits de façon fiable les nourrissons développent un sentiment de confiance fondamentale
petite enfance 1-3 ans	Autonomie, honte et doute	apprennent à exercer leur volonté et faire déchausse pour eux même ou alors ils doutent de leur capacité
Préscolaire 3-6 ans	Initiative, culpabilité	apprennent à initier des tâches et à réaliser des activités planifier ou se sentent coupables de leurs efforts pour être indépendant
École primaire 6-puberté	Compétence, infériorité	apprennent le plaisir du travail accompli ou alors ils se sentent inférieurs
adolescence puberté-20 ans	Identité, confusion des rôles	s'efforcent de préciser le sentiment d'image de soi en s'essayant à différents rôles puis en les intégrant pour construire leur identité ou alors le processus d'identification échoue et l'identité sera mal définie et confuse
jeune adultes 20-40	Intimité, isolement	s'efforcent de nouer des liens et atteindre l'intimité dans l'amour ou se sentent socialement isolés
Adulte 40-60	Créativité, stagnation	certain ont le sentiment de contribuer au développement du monde, le plus souvent par la famille et le travail, quand d'autres peuvent développer un sentiment d'inutilité de mener une vie sans but
Adult tardif 60 et +	Intégrité, désespoir	Peut éprouver un sentiment de satisfaction ou d'échec

## 8) Développement social de l'âge adulte

### - stades

- 40 ans = transition vers la seconde partie de la vie
- transition du milieu de vie = une crise, période de lutte, regret, impression d'être dépassé par la vie
- déclencher maladie, divorce, perte de travail
- l'horloge sociale = préférence culturelle pour la chronologie de certains événements de vie comme le mariage, avoir des enfants, être à la retraite

### - engagements

- 2 aspects fondamentaux de la vie = intimité et engendrement (un adulte en bonne santé doit pouvoir aimer et travailler)

- Amour
  - flirtons, tombent amoureux, marions avec une seule personne
  - les parents qui coopèrent plus pour élever leurs enfants jusqu'à l'âge adulte ont plus de chance de transmettre leurs gènes à la postérité que ceux qui ne le font pas
  - amour est plus satisfait et durable quand il est marqué par un similitude des intérêts et des valeurs, le partage de soutien matériel et émotionnelle, un abandon de l'un à l'autre
  - le taux de divorce montre en partie que les femmes sont moins dépendant économiquement et comme les hommes ont un désir d'ascension sociale
  - Ceux qui vivent en concubinage sont moins attachés à l'idéal d'un mariage durable et deviennent encore moins favorables quand ils cohabitent
  - mariage qui durent = un rapport de 5 interactions positives pour 1 interaction négative
  - Quand élever des enfants commence à nécessiter beaucoup de temps, d'argent et d'énergie émotionnelle ; la satisfaction du mariage peut diminuer
- Travail
  - choix du travail est difficile en particulier quand la situation économique est difficile
  - 2 premières années d'université les étudiants sont incapables de prédire leur futur plan carrière
  - bonheur = une carrière qui correspond à vos intérêts et vous procure un sentiment de maîtrise et de complétude
- **Réussite de la vieillesse**
  - influence biologique
    - pas de prédisposition génétique à la démence ou à d'autres maladies
    - alimentation adaptés
  - influence socioculturelle
    - soutien de la famille et des amis
    - activités intéressantes
    - respects culturels de la vieillesse
    - condition de vie saines
  - influence psychologiques
    - conception optimiste de la vie
    - style de vie physiquement et mentalement actif

## **CHAPITRE 10 :**

### **1) Définition et différentes théories (Spearman, Thurston, Gardner, Sternberg)**

- **Intelligence**
  - qualité mentale consistant en la capacité d'apprendre à partir des expériences de résoudre des problèmes
  
- **Facteur G**
  - facteur de l'intelligence générale
  - le soubassement de nos aptitudes mentales spécifiques et est donc mesurer lors de chaque tache d'un test d'intelligence
  
- **Spearman**
  - intelligence générale (facteur g) qui est au coeur de nos comportement d'intelligence
  - Peut avoir des aptitudes exceptionnelle dans certain domaines
  - Gens qui ont une intelligence supérieur dans un domaine à aussi une intelligence supérieur dans un autre domaine
  - fondé a partir de l'analyse factorielle tel identifie des données qui varient ensemble dans le même sensé et forme des facteurs regroupant ces données
  
- **Thurston**
  - Oppose à Spearman
  - 7 groupes d'aptitudes mentale de base tel : fluidité verbale, compréhension verbale, habileté spatiale, vitesse de perception, capacité numérique, raisonnement inductif et mémoire
  - Différente aptitudes distinctes ont tendance à s'assembler et sont suffisamment corrélé pour que l'on puisse définir un facteur g
  
- **Gardner**
  - intelligence multiple
  - 8 intelligences relativement indépendant
    - Naturaliste
    - Linguistique
    - Logique-Mathématique
    - Musicale
    - Spatiale
    - Corporelle-Kinesthésique
    - Intrapersonnelle
    - Interpersonnelle
  - 9 eme intelligence : intelligence existentielle tel la capacité à réfléchir au grande question de la vie
  - Syndrome du savant
    - quand une personne va avoir des résultat faible lors des test d'intelligence mais peut calculer des nombre aussi vite qu'une calculatrice
    - capacité mentale limité mais possède une aptitude spécifique exceptionnelle

- souvent atteint d'autisme
- **Sternberg**
  - 3 types d'intelligence
  - en lien avec Gardner mais a une théorie triarchique composé de 3 types au lieu de 8
    - Analytique :
      - capacité scolaire à résoudre un problème
      - évalué par des tests formé de problème précis avec une seule réponse exacte
      - bien réussite scolaire et professionnel
    - Créative
      - intelligence imaginative
      - capacité de produire des nouvelles idées
    - Pratique
      - pour accomplir des tâches de la vie quotidienne
      - problème mal définies avec des solutions multiples
      - capacité de rédiger des notes utiles, motiver ses collaborateurs, déléguer des taches et des responsabilités, comprendre les gens et leurs problèmes

## 2) Formes d'intelligence (Créativité, Émotionnelle, pratique...)

<b>Théorie</b>	<b>Résumé</b>	<b>Points forts</b>	<b>Autres considérations</b>
<b>Spearman (g)</b>	Intelligence générale est prédictive des capacités scolaires	différentes capacité tels que verbale et spatiale ont une tendance à être corrélées	capacité humaine sont trop diverse pour être regroupé dan un seul facteur
<b>Thurston : capacité mentale primaire</b>	7 groupes d'aptitudes mentales de bases	Un seul facteur g n'est pas aussi instructif que les scores des 7 aptitudes mentales de base	montrent un tendance à évoluer en même temps, qui suggère l'existence sous-jacente d'un facteur g
<b>Gardner : intelligence multiples</b>	8-9 intelligence indépendant qui comprennent un large éventail de compétences dépassant les aptitudes solaire traditionnelles	intelligence est plus qu'une compétence verbale et mathématique, d'autre capacité sont important à notre adaptabilité humaine	

Théorie	Résumé	Points forts	Autres considérations
<b>Sternberg : théorie triarchique</b>	3 domaines qui prédisent le succès dans le monde réel	évalué de manière fidèle	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. moins indépendant que pensait Sternberg, peuvent participer facteur g</li> <li>2. tests supplémentaires sont nécessaires pour compléter la valeur prédictive de la réussite de ces domaines avec une fidélité satisfaisante</li> </ol>
<b>Intelligence émotionnelle</b>	l'intelligence émotionnelle est essentielle, elle est constituée de la perception, compréhension, maîtrise et la manifestation adaptée des émotions	4 composantes permettent de prédire la réussite sociale	

### 3) Évaluation de l'intelligence (Test de QI de Wechsler, tests d'aptitudes, tests de connaissances, standardisation, fiabilité, validité, biais)

- **Test d'intelligence**
  - permet d'évaluer les aptitudes mentales d'un individu et de les comparer à celles d'une autre personne au moyen d'une valeur numérique, quantitative
- **Test d'aptitudes**
  - pour prédire les résultats qu'obtiendra un sujet dans un domaine donné, l'aptitude est la capacité d'apprendre
- **Test de connaissance**
  - pour évaluer ce qu'une personne a appris
- **Test Wechsler**
  - WAIS
  - test d'intelligence le plus largement utilisé
  - comprennent des épreuves verbales et des épreuves de performance non verbale
  - 15 sous tests
    - similitudes
    - vocabulaire
    - assemblage de blocs ou cubes
    - séquence de lettres et de chiffres

- Fournit un niveau d'intelligence global et sépare les résultats en un score de compréhension verbale, d'organisation perceptible, de mémoire de travail et de vitesse de traitement
- indiquer les forces et faiblesse de la cognition
- **Standardisation**
  - définir les scores significatifs en comparaison avec les performances d'un groupe testé préalablement
  - formé généralement en motif de courbe normale tel en forme de cloche, ceci décrit la distribution de nombreuse caractéristique physique et psychologiques
  - 85-115 = 68% de personne
  - 70-130 = 95% de personne
- **Fiabilité**
  - mesure la probabilité qu'un test donne des résultats constants
  - résultats obtenue sont cohérents indépendamment du psychologue et du lieu de passation
  - Plus la corrélation des résultats du test-retest ou entre les 2 moitiés du test est élevé plus la fiabilité du test est grande
- **Validité**
  - qualité d'un test liée à sa capacité de donner des résultats cohérents avec ce qu'il doit prédire ou mesurer
  - les tests qui mesure le comportement que l'on souhaite mesuré ou critère d'évaluation principal ont une validité de contenu, tel le test donne bien un résultats cohérent avec le comportement qu'il doit mesurer
  - Les tests doivent avoir une validité prédictive tels ils doivent prédire la satisfaction de l'exigence du critère

#### 4) Dynamique de l'intelligence (Stabilité dans le temps, les 2 extrêmes)

- **Intelligence et vieillissement**
  - phase 1 : études montrant un déclin intellectuel
    - études transversale
    - comparent et tests au même moment des gens d'âge différents
  - phase 2 : étude montrant une stabilité intellectuel
    - études longitudinales
    - testé les mêmes personnes sur un période de plusieurs années
- Stabilité tout au long de la vie
- **2 extrêmes**
  - retard mentale
    - score particulièrement bas

- défiance intellectuel
- capacité limité caractérisée par une note obtenue au test inférieur à 70
- ont des difficultés d'adaptation au exigence de la vie dans 3 domaines
- aptitude conceptuelles comme le langage
- aptitudes sociales comme suivre les règles, aptitudes interpersonnelles
- aptitudes pratiques comme les soins d'hygiène, travail, soins de santé
- peut être le syndrome down
- surdoué
  - QI supérieur à 135
  - adapté
  - excellente santé
  - bon résultats scolaire
  - parfois plus isolé, introvertis, enfermé dans leur propre monde

## 5) Influences sur l'intelligence (Génétique, environnementale, culturelle...)

- **Environnemental**
  - les conditions environnemental peuvent ralentir le développement cognitif
  - la pauvreté peut épuiser la capacité cognitive
  - malnutrition peut jouer un rôle
  - condition de veu défavorable, malnutrition, privation sensorielle, isolement social peut retarder le développement cognitif
  - motivation affecte les résultats scolaire et intelligence
  - capacité + motivation + possibilité = succès
- **Génétique**
  - enfant ont plus de ressemblances dans leur score de capacité verbales avec leur parent biologique qu'adoptive
  - vrai jumeaux on un score similaire d'intelligence
- **Genre**
  - fille meilleur en orthographe, domaine de fluidité verbale, plus aptes à localiser les objets, détectent mieux les émotions, plus sensible au toucher et gout et odeur
  - garçon sont meilleur dans les capacité spatiales, problème mathématique complexe
  - garçon sont plus nombreux dans les 2 extrêmes
- **Culturelle**
  - score d'europe sont plus élevé que la Nouvelle-Zélande
  - juifs d'Israel plus élevé que les arabes d'Israel
  - entendant ont de meilleur résultats que les sourdes
  - les recherche génétiques révèlent que sous la peau les ethnies se ressemblent étrangement

- Le concept d'ethnie ne correspond pas à une catégorie biologique bien définie
- différent moment de l'histoire, différentes ethnies ont vécu un âge d'or, une période de réussite excellente

## 6) La question des biais

- repose sur la validité d'un test, si il prédit un comportement futur uniquement pour certain groupe testé
- la validité prédictive des test est approximativement la même pour les femmes et les hommes, les noirs et les blancs, les riches et les pauvres.
- un test est biaisé si il détecte non seulement la différence innées d'intelligence mais aussi les différence de performances dues aux expériences culturelle

## CHAPITRE 12 :

### 1) Définition et composantes du stress

- **Stress**
  - Processus par lequel nous percevons et répondons à certains évènements appelés les facteurs de stress et que nous interprétons comme une menace ou une mise à l'épreuve
  - stress frappe sans prévenir
  - désigner des menaces ou défis, des réponses
  - peut être positif
    - lutter contre un virus
    - motiver pour vaincre les difficultés
    - engendrer la croissance
  - ou négatifs
    - stress intense et prolongé
    - épuisent mentalement
- **Facteur de stress**
  - catastrophe
    - évènement imprévisible à grande échelle
    - guerre, tremblement de terre..
    - conséquence sur la santé physique et émotionnelle
  - évènement de vie significatif
    - transition de la vie
    - quitter la maison, divorce, perdre son emploi, décès, mariage
    - état de stress les plus importants
  - soutien quotidienne
    - ennui de tous les jours
    - liaison téléphonique défectueuse
    - colocataire exaspérant

- file d'attentes
- courriel
- bruits
- pression économiques
- porter un coup à la santé et le bien être conséquences psychologiques et physique

## 2) Le système de réponse au stress

### a) **Biologique (Hormones, réactions physiques...)**

- système unifié corps esprits
- froid extrême, manque d'oxygène et les incident stimulant l'émotivité suite un libération d'hormone de stress tel adrénaline et noradrenaline par la partie centrale des glandes surrénales
- fréquence cardiaque et respiratoire augmentent
- sang est détourné vers les muscles
- sucres et les graisse sont libérés des réserves corporelle
- 2 em réponse
  - partie externe des glandes surrénales secrète des hormones de stress type glucicorticoïde tel cortisol

### b) **Psychologique (Contrôle perçu, évaluation de la menace..)**

- Le système nerveux sympathique est stimulé et prépare un réponse somatique adaptative de combattre ou fuir

### c) **Syndrome général d'adaptation**

- GAS
- concept de Hans Seyle
- décrit la réponse adaptative de l'organisme au stress en 3 phases :
  - alarme
    - activation soudaine du SNS
    - fréquence cardiaque augmente
    - sang détourné vers les muscles
    - sentez la malaise
  - résistance
    - température, pression artérielle et fréquence respiratoire demeurent élevé
    - glandes surrénales secrète des hormones dans la circulation sanguine
    - réserves de votre organisme diminue
  - épuisement
    - plus vulnérable à la maladie ou à l'effondrement et la mort

## 3) Stress et maladie (Système immunitaire, problème cardiaque, types de personnalité, mortalité)

### - **Système immunitaire**

- vos pensées et sentiments influencent votre cerveau qui influence les hormones endocriniennes qui affectent le système immunitaire combattant les maladies
- l'âge, l'alimentation, l'hérédité, la température du corps et le stress influence l'activité du système immunitaire
- système immunitaire qui ne fonctionne pas bien 2 directions :
  - un dérèglement à la hausse peut faire attaquer les propres tissus de l'organisme et provoquer une réaction allergique ou une maladie auto-immune ou une arthrite. Les femmes ont plus de maladies auto-immunes que les hommes
  - réagir de façon insuffisante et conduire un virus dormant à se manifester, les cellules cancéreuses à se multiplier, une infection bactérienne
- 4 cellules de combat :
  - Lymphocyte B : luttent contre les infections bactériennes
  - Lymphocyte T : luttent contre les cellules tumorales, les virus et les substances étrangères
  - Macrophage : identifie, poursuit et intègre les envahisseurs dangereux et cellules épuisées
  - Lymphocytes NK : poursuivent les cellules malades
- les plaies post-chirurgicales cicatrisent moins rapidement chez les sujets stressés
- Sujet stressé est plus vulnérable aux rhumes
- Faible niveau de stress augmente l'efficacité du vaccin
- Cause physiologique

### - **Stress et cancer**

- le risque de cancer est plus élevé 1 an après une dépression, un profond désespoir ou un deuil
- le stress ne crée pas les cellules cancéreuses

### - **Stress et SIDA**

- Le stress et les émotions négatives peuvent accélérer la transition entre l'infection par le VIH et la déclaration du SIDA
- Plus les personnes infectées par le VIH sont stressées, plus la maladie progresse rapidement

### - **Stress et maladie cardiaque**

- Le stress et les maladies jouent un grand rôle dans les maladies du cœur
- plus les sujets sont victimes de traumatisme psychique, plus leur corps réagit par un mécanisme inflammatoire qui va toucher le cœur et générer d'autres maladies

## - Types de Personnalité

- A
  - aimant la compétition
  - se conduisant durement envers les autres
  - impatientes
  - agressives verbalement
  - coléreuse
  - plus réactifs
  - conduisent brutalement
  - sur motivés
  - obsédé par le temps
  - plus successible de crise cardiaque
  - colère associé à un tempérament aux réaction agressive
  - sang peut contenir un excès de graisse et cholestérol
  - dirige les émotions négatives envers les autres
- B
  - plus accommodantes
  - plus doux
  - mieux organisé
- D
  - réprime leur émotions négatives pour éviter la désapprobation de l'entourage
  - sentiment de détresse
  - risque de mortalité et crise cardiaque plus élevé

## 4) Faire face au stress (coping, contrôle personnel, style explicatif)

### - Coping : atténué le stress en utilisant des stratégies émotionnelle, cognitives ou comportementale

- coping centré sur le problème : tente de réduire directement l'état de stress en modifiant le facteur déclencheur ou la manière dont nous agissons face à ce facteur
- coping centré sur les émotions : tente de réduire l'état de stress en évitant ou ignorant le facteur déclenchant et en économisant les réaction émotionnelles liées au stress

### - Contrôle personnel

- les menaces incontrôlable entraînent les réponses au stress plus important
- une séries d'évènement incontrôlable crée un état d'impuissance apprise qui est un comportement du désespoir ou de résignation passive appris par un animal ou un humain lorsqu'il est incapable d'éviter des évènement aversifs répétées accompagné de sentiment de résignation passive
- sentiment de perte de contrôle nous rend plus vulnérable au maladies
- plus les travailleurs on contre le de leur activité plus ils vivent longtemps
- lieu de contrôle interne :
  - perception que nous contrôlons notre propre destin

- lieu de contrôle externe :
  - perception que le hasard ou des forces extérieures qui échappent à notre contrôle contre le personnel déterminent notre destin
- Maîtrise de soi
  - capacité de contrôler ses pulsions, de différer une conduite et de retarder la gratification à court terme pour un réel bénéfice qui viendra plus tard
- **Style explicatif**
  - les pessimistes
    - s'attendent à une évolution négative des situations
    - quand une situation se dégrade, ils ne sont pas surpris
    - ils attribuent leur mauvais résultats à leur manque de capacité ou à des situations échappant à leur contrôle
  - Optimiste
    - se maîtrisent mieux
    - résistent mieux au stress
    - meilleure santé
    - élève optimiste sont moins fatigués, moins toussent et moins de maux de tête
    - meilleure humeur et mieux immunisés contre les infections

## 5) Réduire le stress

- **Aérobic**
  - exercice soutenu qui augmente la capacité d'adaptation du cœur et des poumons à l'effort
  - soulager la dépression et l'anxiété
  - exercice modéré augmente la longévité de vie, améliore la qualité de vie, donne plus d'énergie et une meilleure humeur
  - aide à combattre les maladies de cœur
  - gens déprimés et stressés exercent moins
  - exercice diminue la tension
  - exercice fonctionne comme un anti-dépresseur
  - entraîne une relaxation musculaire et un sommeil plus profond
- **Relaxation et méditation**
  - biofeedback est un système d'enregistrement amplifiant et donnant des informations sur des changements physiologiques minimes contrôlés par le système nerveux autonome
  - la relaxation peut aider à soulager les céphalées, l'hypertension, l'anxiété et l'insomnie
  - le temps peut guérir toute blessure mais la relaxation peut accélérer le processus
  - méditation réduit la souffrance et améliore la sensibilisation, la perspicacité et la compassion

- la pleine conscience renforce les liens entre les différentes régions du cerveau, active les régions du cerveau associées à la conscience de soi et calme l'activation du cerveau dans les situations émotionnelles
- **Communauté religieuse et santé**
  - les personnes croyants et pratiquantes ont tendance à vivre plus longtemps
  - sentiment de protection intense
  - facteur prédictif de santé et de longévité
  - religion favorise la maîtrise de soi
  - tendance à boire et fumer moins
  - bonne hygiène de vie
  - soutien social
  - émotion positive
  - meilleure santé

## **CHAPITRE 13:**

### **1) Erreur fondamentale d'attribution**

- **Erreur fondamentale de l'attribution**
  - Tendance qu'on observe les observateurs lors de l'analyse du comportement à sous estimer la part des circonstances et à surestimer la part de la personnalité du sujet
  - surestimer la personnalité et sous estime la situation
- **Théorie de l'attribution**
  - Nous pouvons attribuer le comportement aux caractères stables et constants d'une personne ou alors à la situation

### **2) Attitude et action**

#### **a) Formation des attitudes et influence sur le corps**

- Attitudes
  - sentiment souvent influencé par nos croyances qui prédispose nos réactions vis à vis des objets, des personnes ou des événements
- Voie périphérique de la persuasion
  - persuasion influencée par des stimuli accessoires tels que l'attrait exercé par celui qui parle
  - résultats rapides
  - personnes répondent à des indices non-fondés et font des jugements hâtifs
  - ex: publicité avec un célèbre nous attire plus
- Voie centrale de la persuasion
  - voie empruntée lorsque des personnes intéressées se concentrent sur les arguments et y répondent par des pensées favorables

- preuves et arguments scientifiques qui sont destinés à déclencher des réflexions favorables
- réflexion moins superficielle
- plus durable
- personnes répondent à des réflexions favorables
- Attitudes qui affectent nos actions
  - ceux qui essaient de nous persuader tentent d'influencer notre comportement en changeant notre attitude
  - les attitudes affectent particulièrement le comportement quand les influences extérieures sont minimales en particulier lorsque l'attitude est stable, spécifique au comportement et facile à se souvenir
  - la persuasion peut changer les attitudes ce qui modifie le comportement
- Action qui affectent nos attitudes
  - les attitudes se mettent en place après le comportement
  - phénomène du doigt dans l'engrenage
    - tendance à obéir à des ordres de plus en plus exigeants après avoir obéi au premier qui était moins exigeant
    - l'action devient la croyance

#### b) **Zimbardo**

- expérience auquel il a attribué au hasard le rôle de gardien à quelque volontaire, il s'habille en uniforme, matraqueur sifflet et des instructions
- les autres deviennent prisonniers et furent enfermés dans des cellules vides
- Après un 1-2 jours les participants interprétaient leurs rôles
- la simulation est devenue trop réelle
- après 6 jours Zimbardo avait dû arrêter l'expérience
- jouer un rôle peut entraîner les tortionnaires
- nous devons graduellement ce que nous faisons

### 3) Influence sociales sur le comportement

#### a) **Conformisme (Asch, normes)**

- conformité
  - adapter son comportement ou sa façon de penser pour les faire coïncider avec les normes du groupe
- influence sociale normative
  - influence résultant de la volonté de la personne d'obtenir l'approbation ou d'éviter la désapprobation
- influence sociale informationnelle
  - influence résultant de la volonté d'une personne d'accepter les opinions d'autrui
- Asch
  - Les étudiants intelligents et sensés furent alors désireux d'appeler blanc ce qui était noir en répondant dans le même sensé du groupe
- Conformisme s'accroît quand:

- on est placé dans des conditions où on se sent mal à l'aise ou incompétent
- le groupe comprend au moins 3 personnes
- le groupe est unanime
- on admire le statut du groupe et on est séduit par lui
- les autres membres du groupe nous observent
- on a fait aucun choix antérieur sur une réponse quelconque
- notre culture encourage fortement le respect des conventions sociales

**b) Obéissance (Milgram)**

- expérience sur la punition
- la soumission était plus importante quand:
  - la personne qui donnait les ordres était à proximité du sujet et perçue comme une figure légitime d'autorité
  - La figure d'autorité était soutenue par une institution prestigieuse
  - La victime était dépersonnalisée ou considérée comme lointaine même si elle était proche
  - Il n'y avait personne représentant un modèle de défis de l'ordre donné

**3) Comportement en groupe (facilitation sociale, paresse sociale, désindividualisation, polarisation, pensée de groupe)**

**- Facilitation sociale**

- amélioration des résultats lors de tâches simples ou bien maîtrisées en présence des autres
- pour des tâches difficiles, les gens réussissent moins bien si il y a des observateurs ou d'autres personnes faisant la même chose
- la présence d'observateur peut parfois améliorer la performance, lorsqu'on est observé on est stimulé et cette activation amplifie nos autres réactions
- effet bizarre de la foule

**- Paresse sociale**

- tendance qu'ont les sujets au sein d'un groupe à fournir un effort moindre quand la somme totale des efforts permet d'atteindre un but commun que lorsqu'ils sont individuellement responsables de l'effort fourni
- les gens qui agissent au sein d'un groupe se sentent moins responsables et se soucient donc beaucoup moins de ce qui pensent les autres
- Les membres du groupe peuvent considérer que leur participation n'est pas indispensable

- Lorsque les membres du groupe partagent les bénéfices à parts égale sans que la contribution effective de chacun soit prise en compte
- Ils peuvent se reposer sur l'effort des autres membres
- **Désindividualisation**
  - perte de la conscience de soi et de son libre arbitre
  - se produit souvent lorsque la participation au groupe est au stimulante et permet de rester anonyme
  - maîtrise de soi réduite
- **Polarisation**
  - affirmation des opinions dominantes d'un groupe par la discussion au sein d'un groupe
  - les croyances et les attitudes que nous apportons à un groupe se renforcent à mesure que nous en parlons avec d'autres personnes partageant la même opinion
  - en reliant et amplifiant les penchants des personnes ayant les mêmes opinions, internet peut avoir des conséquences particulièrement néfastes mais aussi particulièrement positives
- **Pensée du groupe**
  - mode de pensée engendrée par le désir d'être en harmonie avec les décisions prises par le groupe en n'évaluant pas les autres alternatives plus réalistes
  - alimenté par un excès de confiance, le conformisme, l'autojustification et la polarisation du groupe
  - Nous sommes plus intelligents à plusieurs

#### 4) Stéréotypes et préjugé (définition et origine)

- **Préjugé**
  - attitude injustifiable généralement négative envers un groupe ou ses membres
  - généralement des croyances, stéréotypes, simplistes, sentiments négatifs et poussent à la discrimination
  - jugement a priori
  - 3 parties
    - croyances = stéréotypes
    - Émotions
    - prédispositions à agir
- **Stéréotypes**
  - croyances généralement concernant un groupe de personnes
  - peut correspondre à des données exactes
  - peut conduire à des caricatures

- **Discrimination**
  - comportement injustifiable généralement négatif envers un groupe ou ses membres
- **Préjugé ethnique explicite**
- **Préjugé implicite**
  - la façon dont nos attitudes influencent notre comportement est non consciente
  - une attitude automatique comme un réflexe rotulien
  - association sociale implicite
    - association à une ethnie
  - condescendance inconsciente
    - évaluation plus difficile envers une ethnie en particulier
  - perception influencé par l'origine raciale
    - nos attentes influence nos perceptions
    - la fatigue diminue le contrôle de la motricité volontaire et augmente les réactions automatiques, amplifie les préjugés raciaux et facilite la décision de faire feu
  - Réponse corporelle réflexe
    - corps réagit sélectivement à une autre ethnie
    - muscle de visage, activation de l'amygdale
- **Préjugé lié au sexe**
  - les gens ont tendance à trouver que leur père est plus intelligent que leur mère
  - en Arabie Saoudite les femmes ne peuvent pas conduire
  - Pays occidentaux, les hommes s'occupent des ordures et les femmes s'occupent des enfants
  - les femmes sont plus susceptibles de vivre dans la pauvreté
  - dans nombreux pays les garçons sont plus favorables que les filles
  - opinion plus positive des femmes, aptitude à éduquer un enfant, sensibilité et l'aménité
- **Orientation sexuelle et préjugé**
  - les gays et les lesbiennes ne peuvent pas ouvertement et sereinement divulguer qu'ils sont et qui ils aiment
- **Origines sociale du préjugé**
  - inégalité sociale
    - quand certaines personnes ont de l'argent, du pouvoir et du prestige et que d'autres n'en ont pas
    - phénomène du monde équitable c'est la tendance à croire que le monde est juste et que les gens obtiennent ce qu'ils méritent et méritent ce qu'ils obtiennent
  - groupe d'appartenance
    - nous
    - amène la solidarité du groupe
    - ont s'associent à certains groupes

- les personnes avec qui nous partageons une identité commune
- favorisent notre groupe
- groupe de non-appartenance
  - eux
  - diviser notre monde fait la guerre et le racisme
  - ceux perçus comme différents ou comme étant en dehors de notre groupe
- **Origine émotionnelle**
  - les émotions négatives nourrissent les préjugés
  - théorie du bouc émissaire
    - avoir quelqu'un à blâmer constitue un exutoire pour les préjugés
    - trouver quelqu'un peut rendre responsable lorsque les choses vont mal
    - peut fournir un cible pour sa colère
- **Origine cognitive**
  - catégorisation
    - un moyen de simplifier notre monde est de ranger les choses par catégorie
    - on classe les être humains par ethnie ou race
    - en classant les individu en groupes, nous avons tendance à attribuer à un individu les caractéristique de son groupe
    - on reconnaît combine on se diffèrent des autres individu de notre groupe
    - surestime l'homogénéité des autres groupes
    - effet trans-ethnique
      - tendance à se souvenir des visages des personnes du même groupe ethnique qu'on ne le ferait pour des visages de personnes appartenant à un autre groupe
      - biais inter-éthnique

## 5) **Agression (explication)**

- Toute acte destiné à nuire à quelqu'un physiquement ou émotionnellement
- Comportement indésirable destiné à blesser ou détruire
- **Influence biologique**
  - influence génétique
    - gènes influence l'agressivité
    - si le gène codant pour la monoamine oxydase A (MAO) est peu exprimé, les sujets ont tendance à se comporter de manière agressive quand on les provoque
  - Influence nerveuse tel grave lésions à la tête
  - Influence biochimique
    - les hormones circulent dans le sang et influence les système neuronaux qui contrôle l'agressivité

- l'âge diminue la concentration en testostérone et l'agressivité
- l'alcool provoque des réponses agressives à la frustration
- Principe de frustration-agressivité
  - la frustration privation de satisfaction vécue comme un refus opposé par autrui crée la colère qui peut générer l'agressivité
  - frustration = colère = agressivité
- **Influence psychologique**
  - comportement dominant
  - croire que vous avez bu de l'alcool
  - frustration
  - modèle de rôle agressif
  - récompensent envers les comportements agressifs
- **Influence socioculturelle**
  - désindividualisation due au fait d'être dans une foule
  - facteurs environnementaux difficiles comme foule, chaleur, provocation directe
  - modèle parentaux d'agressivité
  - implication minimale du père
  - rejet par un groupe
  - exposition à la violence dans les médias

## 6) Facteurs liés à l'attirance

- **Proximité**
  - voisinage géographique
  - suscite l'affection
  - effet simple de l'exposition c'est l'effet que l'exposition répétée à de nouveaux stimuli qui augmente l'attrait qu'ils exercent
  - familiarité engendre la tendresse
  - nous aimons les autres personnes dont les visages ont certaines caractéristiques semblables aux nôtres
  - ce qui est familier est généralement sécurisant et accessible
- **Attirance physique**
  - les regards d'un homme affectent le comportement des femmes
  - influence la première impression de la personnalité
  - bébé préfère les visages attirants
  - beauté dépend de la culture
  - caractéristique physique qui ne sont pas anormalement grande ou petite
  - attirance dépend aussi de notre sentiment envers la personne
- **Ressemblance**
  - les contraires se repoussent
  - couples ont souvent des croyances et intérêts communs

- plus les gens se ressemblent plus leur liens affectif sont durable
- théorie simple de l'effet renforcer de l'attirance indique que nous aimons ceux dont le comportement est le plus gratifiant

## 7) L'amour romantique (passionnel et complicité amoureuse)

### - **Amour passionnel**

- état d'excitation provoqué par les sentiments d'amour fusionnel, généralement présent au début de chaque histoire d'amour
- les émotions sont constitué de 2 éléments tels la stimulation physique et l'évaluation cognitive
- La stimulation provenant de n'importe quelle source peut accroître une émotion ou une autre selon la façon dont nous interprétons et identifions cette stimulation
- excitation peut venir de l'intérieur

### - **Complicité amoureuse**

- attachement affectueux profond que nous ressentons pour ceux avec qui nous partageons notre vie
- les hormones qui facilitent la passion diminue et laisse la place pour l'ocytocine qui soutient les sentiment de confiance, de calme et de lien avec un partenaire
- élément clé d'une relation gratifiante et durable est l'équité : les gens reçoivent en proportion de ce qu'ils donnent
- élément clé d'une confiance intime : action de révéler des aspects intimes de soi aux autres

## 8) Explication de l'altruisme

- Attention désintéressé portée au bien être d'autrui
- **Probabilité qu'on aide quelqu'un est meilleur quand**
  - la victime semble avoir besoin d'aide et le mériter
  - la victime nous ressemble par certain aspect
  - la victime est une femme
  - nous venons juste de voir quelqu'un porter secours
  - nous ne sommes pas pressé
  - nous sommes dans une petite ville ou une zone rurale
  - nous nous sentons coupable
  - nous sommes tourné vers les autres et non préoccupé
  - nous sommes de bonne humeur
- **Effet de témoins**
  - tendance pour tout témoins d'un incident donné à être moins susceptible de fournir de l'aide si d'autres témoins sont présents

- **Théorie de l'échange sociale**
  - notre comportement social est un processus d'échange dont l'objectif est d'accroître les avantages et de réduire les inconvénients
- **Norme de réciprocité**
  - espoir que les personnes vont aider celle qui les ont aider
- **Norme de responsabilité sociale**
  - espoir que les gens vont aider ceux qui en ont besoin

## 9) Résolution de conflits (4 C)

- **Contact**
  - contacts empreintes de sentiments négatifs accroissent l'inimitié
  - contact empreintes de sentiments positifs et ne mettent pas en jeu une rivalité et si les parties ont le même statut ils peuvent être bénéfiques
  - contact interethnique, les attitudes de blancs et des noirs sud-africains sont devenues plus proche
  - le contact personnel des hétérosexuel et homosexuel est influencé non seulement par ce qu'ils savent mais aussi par ceux qu'ils connaissent
  - contact amical entre les noirs et blancs améliore l'attitude envers les uns, les autres
  - un contact indirect peut aussi réduire les préjugés
- **Coopération**
  - objectifs supérieurs : des buts partagés qui nécessite leur coopération
  - le fait de partager une situation difficile permet d'unifier fortement la population
  - fondé une solidarité fondé sur des intérêts commun
- **Communication**
  - un médiateur neutre peut faciliter la communication devenu indispensable
  - un médiateur peut remplacer une compétition vainqueur-vaincu par une coopération vainqueur -vainqueur
- **Conciliation**
  - la compréhension et le désir de coopération sont surtout nécessaire
  - stratégie d'initiatives progressives et réciproques pour réduire la tension (GRIT)
  - reconnaît les intérêt mutuels et a l'intention de réduire les tensions
  - tel un sourire, geste amical, mot d'excuse

## **CHAPITRE 14:**

### **1) Théorie de Freud**

#### **a) Concepts clés**

- L'inconscient
  - un réservoir de pensées, désirs , sentiments et de souvenir souvent inacceptable
  - un traitement de l'information dont nous sommes pas conscient
  - même si nous n'en soyons pas conscient, ces idées et ces sentiments embarrassantes nous influence fortement, s'exprimant parfois sous une forme déguisée à travers le travail, nos croyances, habitudes quotidienne et symptôme troublant
- Association libre
  - une méthode d'exploration de l'inconscient dans laquelle la personne se détend et dit tout ce qui lui vient à l'esprit sans se soucier du caractère embarrassant ou insignifiant de ses pensées
  - permet de remonter la série en produisant en enchaînement de pensées conduisant à l'inconscient du patient
- L'esprit est en grande partie caché
- Structure de la personnalité
  - Ça
    - selon principe du plaisir
    - satisfaire les pulsions fondamentale pour survivre tel sexuelle et agressive
    - énergie psychique inconsciente
    - cherche gratification immédiat
  - Moi
    - majorité consciente
    - entre ça et surmoi
    - concilie les pulsion du ça et exigence du surmoi pour affronter la réalité
    - principe de réalité
    - assouvir les pulsions d'une manière réaliste
  - Surmoi
    - idéaux intériorisé
    - norme pour le jugement et pour les aspiration future
    - vois de conscience morale
    - l'idéal
- Stades de développement de la personnalité
  - Oral
    - 0-18 mois
    - plaisir vient de la bouche
    - téter, sucer, mordre, mâcher
  - Anal
    - 18-36 mois
    - plaisir de l'élimination intestinale et vésicale

- maîtrise des demande de contrôle
- Phallique
  - 3-6 ans
  - plaisir par les organes génitaux
  - maîtrise sentiment sexuels
- Latence
  - 6-puberté
  - quiescente des sentiments sexuels
- Génital
  - puberté et +
  - maturation des intérêts sexuels

#### b) Mécanisme de défense

- méthode de protection de l'intégrité du moi pour réduire l'anxiété qui la menace en déformant inconsciemment la réalité
- fonctionnent indirectement
- refoulement
  - bannit de la conscience des pensées, sentiments et souvenir anxiogènes
  - bannit sentiment qui génère l'anxiété
  - sous jacent à tout les autre mécanisme de défense sous forme de symbole ou rêve ou lapsus

Mécanisme de défense	Processus inconscient	Exemple
<b>Refoulement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bannir de la conscience les pensées et les sensations génératrices d'anxiété</li> <li>- fait come si une situation difficile n'est pas arriver</li> </ul>	
<b>Régression</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- retourner à un stade antérieur de développement, ou une partie de l'énergie psychique est restée fixée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- enfant suce son puce le premier jour d'école</li> </ul>
<b>Formation Réactionnelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- transformer les pulsion inacceptables en leurs contraires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- comme ont ne peut pas détester son père on devient comme lui</li> <li>- pour refuser la colère, une personne se montre très amicale</li> </ul>
<b>Projection</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- déguiser nos pulsions menaçantes en les attribuant aux autres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- je déteste quelqu'un mais je dit que c'est elle qui ne m'aime pas</li> </ul>

Mécanisme de défense	Processus inconscient	Exemple
<b>Rationalisation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer des auto justifications à la place des raisons inconsciente réelles, plus menaçant pour celui qui les a susciter</li> <li>- donner des excuse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- échouer le cours, alors on abandonne le cours et on dit que c'est parce qu'on n'aime pas le cours</li> <li>- Quand on ne cogne pas un emploi on dit qu'on ne voulait pas de toute façon</li> </ul>
<b>Déplacement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- détourner les pulsions sexuelles ou agressives vers un objet ou une personne plus acceptable ou moins menaçant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- fâché contre boss mais ont rentre chez nous et se fâche contre chum</li> <li>- jeune fille donne un coup de pied à son chien après que sa mère lui puni</li> </ul>
<b>Déni de la réalité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- refus de croire ou même percevoir les événements douloureux</li> <li>- dire que ce n'est pas vrai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est malade mais va s'en sortir</li> <li>- un conjoint refuse les preuves d'infidélité de son partenaire</li> </ul>

## 2) Évaluation de l'inconscient

### - Test projectif

- test de personnalité
- fournit des stimuli ambigus conçus pour déclencher la projection de la dynamique de la personnalité sur la situation évoquée par le test
- demandent au sujet de décrire un stimulus à caractère ambigu ou de construire une histoire à partir de celui ci
- tout les espoir, désirs et craintes que les patient voient sont les projections de leur sentiments ou conflits intérieur

### - TAT : Tests d'aperception thématique

- test projectif
- gens expriment leurs sentiments et leurs intérêts en construisant une histoire à partir de scènes, au contenu ambigu qui leur sont présenté
- permet d'évaluer la motivation à la réussite

### - Test de Rorschach

- test projectif
- plus largement utiliser
- 10 tâches d'encre
- cherche à identifier les sentiments des gens en analysant leurs interprétations des taches

### 3) Les approche humaniste : Maslow, Rogers (perspective centré sur la personne)

#### - Maslow

- la réalisation de soi
- un des besoin psychologique ultimes qui s'imposent une fois les besoins physiques et psychologiques fondamentaux satisfait et l'estime de soi ancrée : motivation pour être totalement soi-même
- on est motivé par un hiérarchie des besoins
- si nos besoins physiologique sont satisfait alors on est préoccupé par notre sécurité personnelle
- si nous parvenons à une sensation de sécurité nous cherchons alors à aimer, à être aimé et à nous aimer
- lorsque l'amour est satisfait nous cherchons l'estime de nous même
- puis finalement on aspire notre réalisation de soi tel exprimer pleinement notre potentiel et à une transcendance de soi
- étudie les personnes en bonne santé

#### - Rogers

- perceptive centré sur la personne
- les individus sont bons et ils possèdent les possibilités de s'accomplir
- chacun est conçu pour croître et se développer sauf si elle est gêné dans un environnement qui inhibe sa croissance
- climat qui favorise la croissance à 3 conditions
  - authenticité :
    - lorsque les gens sont authentique ils expriment ouvertement leurs sentiments en laissant tomber leur masque en étant transparent et ouvert
  - acceptation
    - lorsque les gens nous acceptent, ils portent sur nous une considération positive inconditionnelle
    - nous apprécie même en connaissant nos échecs
  - empathie
    - lorsque les gens font preuve d'empathie, ils partagent et reflètent nos sentiments et réfléchissent nos opinions

### 4) Théorie des traits (Introversion, extroversion , modèle Big Five, inventaire de personnalité, controverse personne-situation)

#### - Introversion

#### - Extroversion

#### - Modèle Big Five

- représente la meilleure approximation des dimensions de base de la personnalité en psychologie

- facteur relativement stables au long de la vie
  - peut être mesuré objectivement
  - Conscience
  - Amabilité
  - Névrosisme tel stabilité et instabilité émotionnelle
  - Ouverture d'esprit
  - Extraversion
- **Inventaire de personnalité**
    - notre personnalité semble stable
    - les enfant gais et affectueux ont tendance à devenir des adultes chaleureux et amicaux
    - les traits de personnalité que nous exprimons peuvent changer en fonctions des situation
- **Controverse personne-situation**
    - cherche les traits de personnalité authentiques qui persistent au cours du temps et dans toutes les situations
    - plus que les gens vieillissent plus que leur traits de personnalité se stabilise
    - les centres d'intérêt peuvent changer
    - carrière peuvent changer
    - relations peuvent se modifier
    - traits ont une signification sociale tel ils influence notre pensé, notre santé et nos résultats professionnel
    - traits peuvent être stable et puissant
    - gens n'agissent pas avec une constance prévisible
    - le niveau moyen d'ouverture d'esprit, de bonheur ou de négligence d'un individu à travers les situations variées est prévisibles
    - a chaque instant la situation présente influence puissamment le comportement d'une personne
    - nos trait de personnalité se cachent dans :
      - nos préférences musicale
      - nos chambres et bureau
      - espaces en ligne
      - communication écrite

## 5) Théories sociocognitives (Bandura, influence et déterminisme réciproque)

- **Bandura**
  - perspective sociocognitive
  - comportement influencé par l'interaction des traits de personnalité et le contexte sociale
  - importance de l'interaction entre nos traits de personnalité et de notre situation
  - ont apprend beaucoup en observant les autres
  - ce que nous pensons des différentes situations influence notre comportement
  - comment nous interagissons avec l'environnement

- **Déterminisme réciproque c'est les influences réciproque tel:**
  - cognition :
    - nos personnalités modèlent la manière dont nous interprétons les évènement et dont nous y réagissons
    - pensées et sentiments concernant des activité risquées
  - comportement :
    - nos personnalité contribuent à créer des situations auxquelles nous réagissons
    - apprendre à faire de la varappe
  - environnement :
    - des personnes différentes choisissent des environnement différents
    - avoir des amis qui font de la varappe

## 6) Influencé de l'inné et de l'environnement sur les traits

- **Influence biologiques**
  - tempéraments génétiquement déterminer
  - réactivité du système nerveux autonome
  - activité cérébrale
- **Influence socioculturelles**
  - expérience vécues pendant l'enfance
  - influence de la situation
  - attentes culturelle
  - soutien sociale
- **Influence psychologique**
  - réponses apprise
  - processus de pensée inconsciente
  - attentes et interprétation

## 7) Explorer le soi (Les bienfaits et les couts de l'estime de soi)

- **Estime de soi**
  - sentiment que l'on a de sa propre valeur qui peut être estimée comme étant forte ou faible
- **Bienfait de l'estime de soi**
  - une haute estime de soi procure des avantages
  - les gens qui se sentent bien souffrent moins d'insomnie
  - ils cèdent moins au pression
  - écrivent des message plus positive
  - plus persistant lors de l'accomplissement de tache difficile
  - moins timide
  - moins anxieux
  - moins solitaire

- plus heureux
- **Coûts de l'estime de soi**
  - excès d'optimisme
    - il faut faire preuve un peu de réalisme
    - peut nous aveugler face aux risques réels
    - peut induire un optimisme irréaliste
    - le succès nécessite assez d'optimisme pour engendrer l'espoir et assez de pessimisme pour éviter la suffisance
  - cécité vis à vis de sa propre incompetence
    - les personnes qui ont trop de confiance en elles sont les plus incompetentes
    - la difficulté à reconnaître sa propre incompetence explique pourquoi tant d'étudiant qui ont des mauvaises notes à un examen sont surpris
  - biais d'auto complaisance
    - promptitude à une perception de soi favorable
    - image de soi positive
    - les gens acceptent plus facilement la responsabilité des bonnes actions plutôt que des mauvaises et des succès plutôt que des échecs
    - attribuent leur victoire à leurs propres prouesses et leur défaite à des erreurs
    - se croient supérieurs à la moyenne
    - nous nous rappelons et justifions nos actions passées en nous en félicitant
    - manifestons une confiance exagérée en nos croyances et nos jugements
    - on surestime la façon admirable dont nous agissons dans des situations ou la plupart des gens se comporteraient d'une piètre manière
    - percevoir notre groupe d'appartenance comme étant supérieur aux autres

## **CHAPITRE 15:**

### **1) Vue d'ensemble: Définir et comprendre les troubles psychologiques**

- **Définit les troubles psychologiques**
  - Schémas constants de pensée, actions ou sentiments atypiques (déviants) ( ça veut dire hors norme ou pas habituel) qui entraînent une souffrance et ou un dysfonctionnement
  - Les standards qui déterminent le caractère déviant varient selon les cultures et le contexte
    - ex: Dans un contexte de guerre, le massacre peut être considéré comme normal et même héroïque
  - Dans différentes cultures les troubles ne sont pas perçus pareil
  - Pour considérer un comportement déviant comme une maladie, il faut que la personne en souffre et aient un dysfonctionnement nuisible

- Varient avec le temps, tel plus de diagnostic maintenant qu'avant  
 ex: TDAH: difficulté de resté actif en classe, trouble d'attention  
 ex: l'homosexualité était un trouble psychologique, ils ont réalisé que ce n'était pas dysfonctionnel (nuît on fonctionnement quotidien de la personne)

## - Comprendre les trouble psychologiques

- Nos ancêtres pour expliquer les comportement troublant pensaient qu'il avaient des forces étrange tel le mouvements des étoiles, les pouvoirs divins ou l'esprits de démons
- La perception négative des troubles psychologiques a mené à des traitement cruels envers eux (santé mentale aperçu comme possessive)
  - trépanation
  - exorcisme
  - mettre en cage
  - battre
  - bruler
  - castrer
  - mutiler
  - transfusion du sang d'un animal
  - trépanation : forcer des trous dans le crane pour libérer les mauvais esprits
- Perspective médicale
  - Philippe Pinel
    - la folie d'est pas due à la possession par le démon mais à une maladie de l'esprit qui vient en réponses à des tensions sévères ou a des condition inhumaines
    - modifier les soins qu'on a donner au personne ayant un trouble psychologique tel améliorer le moral du patient en lui retirent ses chaine et en remplaçant la brutalité par la douceur
    - parler doucement avec eux
- Modèle médical
  - Une maladie mentale est un trouble qui doit être
    - Diagnostiquée sur la base de ses symptôme
    - Guérie par une thérapie, tel un traitement dans l'hôpital psychiatrique
- Perspective biopsychosociale
  - modèle actuel des troubles psychologiques
  - modèle nous aide a évaluer l'ensemble des influences : prédisposition génétique, les états physiologiques, la dynamique psychologique interne et les circonstances socioculturelles
  - Corps et l'esprit sont inséparable
  - Émotions négatives contribuent à la maladie physique
  - Anomalie physique contribuent au émotion négative
  - tout comportement qu'ils soient normal ou perturbé proviennent des interaction entre l'inné et l'acquis

- Des difficultés liées avec l'environnement comportent son interprétation actuelle des événements ou bien à de mauvaises habitudes et à des aptitudes sociales médiocres
- Des cultures différentes présentent des stress d'origine différente
- Les facteurs biologiques, socioculturel et psychologique interagissent

## 2) DSM-5

### - DSM-5

- le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux
- décrit plus de 400 troubles psychologiques
- tient davantage compte des différences culturelles
- le classement par diagnostic a non seulement pour objet de décrire un trouble mais aussi d'en prévoir l'évolution et d'impliquer un traitement approprié
- Les troubles définies dans le DSM sont généralement fiables, certains le sont moins que d'autres

### - But de DMS

1. Décrire les troubles
2. Déterminer la prévalence du trouble
3. Prédire l'évolution de la maladie
4. Suggérer un traitement approprié
5. Encourager une recherche de ses causes

### - Critiques du DMS

1. Sur pathologiser
  - ramène "quasiment tous les types de comportement dans le cercle de la psychiatrie"
  - mets trop de diagnostic, c'est facile d'avoir un diagnostic
  - TDAH : trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité
    - inattention
    - impulsivité
    - hyperactivité
2. Les étiquettes
  - Le moment où on donne un diagnostic à quelqu'un on lui donne une étiquette
  - Les étiquettes peuvent stigmatiser les gens et modifier la réalité
  - faire peur aux gens, on craint leur violence
  - média contribuent à ces stéréotypes

## 3) Troubles anxieux (TAG, panique, phobie, anxiété sociale, TOC, TSPT)

### - Trouble d'anxiété généralisé (TAG)

- inquiétude et tension persistantes et incontrôlées (personne qui sont toujours s'inquiète exténuant, épuisant)
- état de stimulation du système nerveux autonome (toujours en état de peur)

- incapacité d'identifier, et donc d'éviter la cause de certains sentiments
  - transpiration excessive des mains, ressent des tremblements, se sent énervé
  - inquiétude pathologique, persistant au délai de 6 mois, continuellement angoissées, très nerveux, agité, souffrent d'insomnie
- **Troubles panique**
    - Épisodes imprévisibles de crainte intense durant plusieurs minutes
    - accompagnés d'une peur intense que quelque chose d'horrible arrive
    - Accompagné de symptômes ou sensations effrayants (symptôme nerveux autonome sympathique)
    - évite des situations qui causent les épisodes ou les vivent avec beaucoup de détresse
    - tornade d'anxiété, frappe soudainement, fait des ravages, puis disparaît
    - palpitation, essoufflement, sensation d'étouffement, tremblement, étourdissement
- **Phobies**
    - peur persistante et irrationnelle d'un objet ou d'une situation
    - évitement ou vécu avec détresse
    - perturbent le comportement
    - trouble de l'anxiété ou une peur irrationnelle amène la personne à éviter des objets, une activité ou une situation
    - Les phobies n'ont pas d'élément déclencheur aussi spécifiques, tel la phobie sociale est une timidité amenée à l'extrême - ces gens évitent les situations sociales potentiellement embarrassantes
    - Les inquiétudes de l'anxiété peut amplifier les symptômes de l'anxiété
    - Types de phobies
      - agoraphobie
        - une crainte est suffisamment intense
        - la peur qui nous pousse à éviter des situations dont on peut difficilement s'échapper ou trouver de l'aide quand la panique nous frappe
        - peut entraîner les gens à ne plus sortir de chez eux
      - phobies spécifiques
- **Anxiété sociale**
    - Peur intense du jugement négatifs des autres
    - ex: performance, rencontrer gens pour la première fois, être seul dans un coup inconnue
    - évitement des situations sociales ou vécu avec détresse
    - ex: interaction, être observé, performance
    - perturbent le comportement
- **Troubles obsessionnel compulsif (TOC)**
    - pensée (obsessions) et ou actions (compulsion) répétitives et non souhaitées
    - excessif et incontrôlable

- obsessions et compulsions fréquentes chez les enfants et adolescents souffrant
- il est normal de vérifier une fois qu'une porte est fermée mais vérifié 10 fois ne l'est pas
- **Syndrome de stress post-traumatique**
  - expérience traumatisantes + 4 de symptômes suivantes
    - souvenirs récurrents
    - cauchemars
    - retrait de la société
    - angoisses
    - insomnie
  - Plus la détresse émotionnelle de la personne est importante lors du traumatisme, plus le risque qu'ils développent les symptômes post traumatisme est élevé
  - système limbique sensible augmente la vulnérabilité
  - Résilience
    - 10% des femmes et 5% des hommes ayant vécu un événement traumatique développent un syndrome post traumatique
    - survivant de holocauste démontrent une résilience remarquable
  - Croissance post traumatique
    - la souffrance amène des résultats bénéfiques
    - quand des personnes doivent lutter pour faire face à des crises difficiles, ils rapportent que par la suite ils apprécient davantage la vie, développe une plus grande force personnelle, modifient leurs priorités et ont une vie spirituelle plus riche (ex: survivre cancer)-

#### 4) Comprendre les troubles anxieux

- **Conditionnement**
  - la survenue de certains événements perturbants est parfois annoncée
  - Perspective de la théorie de l'apprentissage
    - conditionnement de la peur
    - conditionnement classique
    - chercheurs ont créé des rats anxieux et ulcéreux de manière chronique en leur donnant des chocs électriques imprévisibles, les rats deviennent craintifs dans l'environnement du laboratoire
    - lien entre la peur conditionnée et l'anxiété générale explique pourquoi les personnes anxieuses sont hyper attentives à toutes menaces potentielles et pourquoi les gens qui ont des troubles paniques associent leur anxiété à certains indices
    - se produit par exemple lorsqu'une personne attaquée par un chien développe une peur pour tous les chiens
    - renforcement (évitement, soulagement de l'anxiété)
      - aide à maintenir nos phobies

- éviter ou fuir les situations redoutées réduit l'anxiété et renforce le comportement phobique
- Nous pouvons aussi apprendre la peur grâce à l'apprentissage par observation, en observant la peur des autres Cognition
- **Perspective biologique**
  - Les gènes
    - les vrai jumeaux développement souvent des troubles anxieux similaires
    - 17 gènes qui semblent être exprimé en présence des symptômes typique des troubles d'anxiété
  - Le cerveau
    - se manifeste sous forme d'une hyperexcitation de certains circuits cérébraux tel que la partie du cortex cingulaire antérieur (région frontale) impliquées dans le contrôle des pulsions et des comportement habituels
  - Sélection naturelle
    - la peur préserve notre espèce
    - on évite les dangers pour survivre
    - Phobies se concentre sur ces craintes spécifique
      - ex: serpent, araignée, hauteurs...
    - Actes compulsif exacerbent des comportements qui contribue à a survie de notre espèce
      - ex: se coiffer peut devenir déraisonnable et prendre la forme d'une compulsion à s'arracher les cheveux-

## 5) Troubles de l'humeur (dépressif majeur, bipolaire, trouble dépressif persistant)

- **Trouble dépressif majeur**
  - Au moins 5 signes qui durent plus de 2 semaines
    - humeur dépressif
    - fatigue, perte d'énergie
    - diminution e l'intérêt pour la famille et les amis
    - diminution de l'intérêts ou du plaisir
    - difficulté à se concentrer
    - modification de l'appétit et ou du sommeil
    - idées suicidaires
  - Faits important
    - changement comportementaux et cognitifs
    - épisodes s'estompent d'eux mêmes
    - La fréquence augmente
    - des événements de vie stressants précèdent souvent la dépression
    - plus fréquente chez les femmes
    - réponse à une perte passée et actuelle

- se sentir mal en réaction à des évènements profondément tristes donc être en contact avec la réalité

#### - **Troubles bipolaire**

- Alternance entre la dépression et l'épisode maniaque
- Affecte les hommes autant que les femmes
- Épisode dépression majeur
  - Idem au trouble dépressif majeur
- Épisode de Manie
  - État euphorique hyperactif
  - Humeur anormalement élevé ou irritable
  - Au moins une semaine
  - Augmentation importante de l'énergie ou activité
  - Idées de grandeur
  - Baisse du besoin de sommeil, agitation psychomotrice
  - Fuite des idées, parle beaucoup, distraction, enthousiaste

### 6) **Schizophrénie (symptôme)**

#### - **Symptôme**

- Troubles perceptifs
  - hallucination
  - voir, entendre, ressentir, goûter ou sentir des choses qui n'existent pas
  - plus souvent hallucination auditive
- Désorganisation de la pensée
  - Idées délirantes
  - pensée fragmentée, bizarre et distordue par des fausses croyances
  - Discours désorganisation
  - rupture dans l'attention sélective
  - nous possédons une capacité à consacrer toute notre attention à un groupe de stimuli sensoriels tout en filtrant les autres mais les gens qui ont la schizophrénie ne peuvent pas faire cela
- Émotions et actions inapproprié
  - Difficulté à percevoir les émotions
  - Affect émoussé tel démontrer aucune émotion, indifférence affective
  - Catatonie tel rester sans bouger pendant des heures, puis devenir agité

#### - **Symptôme positifs et négatifs**

- positifs
  - hallucination
  - pensée désorganisées
  - idées délirantes
  - enclins à rire ou pleuré de manière inapproprié
  - quelque chose de plus qui dérange le fonctionnement de la personne
- négatifs
  - état d'apathie

- muets
- visage sans expression
- rigidité corporelle (posture)
- voix monocordes

## 7) Trouble dissociatif

### - Trouble dissociatif

- Trouble de la conscience
- Trouble rare où la conscience se sépare des souvenirs, des pensées et des sentiments antérieurs
- manifesté par fugues
- pertes de soudaine mémoire
- changement d'identité en réponse à une situation qui devient trop éprouvante
- lors de traumatismes, abus

### - Trouble dissociatif de l'identité

- Dissociation massive entre le soi et la conscience ordinaire
- Une personne présente 2 ou plus personnalités distinctes et alternées qui contrôlent leur comportement
- Chaque personnalité a sa propre voix et ses propres manières
- Personnalité originale n'a pas conscience de l'autre
- Également appelé trouble de personnalités multiples
- Controverse
  - trouble localisé dans le temps et dans l'espace
  - hypothèse :
    - 1. jeux de rôle induits par les thérapeutes
    - 2. réponse protectrice et naturelle suite à un traumatisme

## 8) Troubles de personnalité

- Comportements perturbateurs, rigides, inflexibles et durables qui empêchent le fonctionnement social
- **Comportements liés à l'anxiété :**
  - évitante:
    - sensible extrême au rejet d'autrui
    - entraîne les personnes à se mettre à l'écart
  - obsessionnelle-compulsive:
    - préoccupation par l'ordre, la perfection et le contrôle
- **Excentriques**
  - schizoïde
    - détaché
    - dépourvu d'émotion, pas d'émotion

- pas d'amitié social ou personnelle parce qu'il sont pas de besoin d'avoir des relations sociales
- paranoïde
  - méfiance
  - craint qu'on les exploite ou les trompes
  - des que quelqu'un s'internes a eux ils pensent c'est ce qu'il veut de moi
- **Exagérés ou impulsifs**
  - Histrionique
    - en quête d'attention, émotions excessive
    - besoin d'attention
    - leurs problème sont toujours pire que tout le monde
    - "drama queen"
  - Narcissique
    - centré sur soi
  - État-limite (borderline)
    - Impulsivité
    - Instabilité
    - changer d'amitié régulièrement, changer de travail souvent
- **Trouble de la personnalité anti sociale**
  - Mépris, transgression des lois sans que sa les dérange
  - Absence de conscience ou regrets, il ne sent pas mal pour ce qu'ils ont fait
  - Plus fréquent chez les hommes
  - Parfois appelé sociopathe ou psychopathe
  - problème avec les règles
  - souvent des criminels pas pas tout les criminels
  - Pas d'empathie pour leurs victime ou de regrets pour leurs actions criminels

#### 9) Troubles des conduite alimentaire

	Definition	Prevalence
<b>Anorexie</b>	Compulsion à perdre du poids, certitude d'être gros(se) malgré un sous poids de 15% et plus	0.6 % rencontrent les critères à un moment de leur vie
<b>Boulémie</b>	Compulsion à <i>binge</i> , manger de grande quantité rapidement, puis se <i>purge</i>	1.0 %
<b>Hyperphagie boulemique</b>	Compulsion à <i>binge</i> , suivi de culpabilité et dépression	2.8 %

## 10) Comprendre les troubles des conduites alimentaires

- Image et idéal corporel irréaliste
- Un désir de contrôler la nourriture et le corps, contrôler tout ce qu'il met dans la bouche, calculer au calories prêt
- Cycles de dépression
- Problème de santé en raison de la sous alimentation, un vieillissement physique du corps
  
- **Facteur familiaux**
  - Boulimie
    - corrélation avec obésité infantile dans la famille
  - Anorexie
    - corrélation avec familles compétitives, performantes et protectrices
    - commence par un régime pour perdre du poids
  
- **Facteur culturels**
  - idéaux corporels irréaliste
  - mannequin
  - danseur de ballet
  - actrice

## CHAPITRE 16 :

### 1) Différentes approches de thérapie et de traitement (incluant les techniques utilisées dans chaque approche)

#### a) **Théorie Psychanalytiques**

- Psychanalyse
  - première psychothérapie formelle
  - développée par Freud
  - de faire parler les gens pour les aider
  - Origine des problèmes:
    - pulsions et conflits refoulé au cours de l'enfance
- Buts:
  - Ramener sentiments refoulés ou reniés à la conscience
  - Libérer l'énergie consacrée aux conflits entre le Ça, Moi et Surmoi
  - prendre conscience de l'inconscient
- Méthode et techniques
  - 1. Association libre
  - 2. Interprétation des rêves
  - 3. Les résistances du client
    - quand on fait l'association libre puis elle bloque elle a la difficulté de parler
    - une résistance qui empêche de parler
    - esprit nous arrête de parler
    - matériel important
    - thérapeute insiste à parler pour déterminer ce qui bloque

- thérapeute très insistant
- 4. Le transfert
  - émotion très intense entre thérapeute et client
  - les émotions sont un transfert d'émotion quand ils sont jeune
  - les émotions veulent parler de l'inconscient
- Thérapie psychodynamique
  - influencé par Freud
  - Focus sur
    - Symptôme actuels
    - relations importantes
    - pas autant d'émphase sur la sexualité
    - garder les relations du présents
    - regarder les relation du présent dans la thérapie
  - Durée plus courte
- Psychothérapie interpersonnelle
  - Thérapie psychodynamique brève
  - but
    - soulager symptôme dans le moment présent et non pas modifier la personnalité
  - se concentre sur les relations actuelles
  - efficace dans le traitement de la dépression
  - au niveau scientifique est plus validé un manuel, une structure

## **b) Thérapie humanistes**

- Buts:
  - favoriser la réalisation de soi
  - accroître conscience de nous même
  - s'accepter
  - amener les gens a se réaliser, de mieux se connaître et s'accepter
  - avoir la compassion envers nous même
- Focus sur:
  - le présent et le futur , ne retourne pas dans le passé
  - les pensées conscientes, pas l'inconscient
  - la responsabilisation du client par rapport à se qui vie, ses sentiments, ses émotions
  - c'est à toi de prendre en
  - mains ce qui t'a arriver
  - client vs patient
  - vit les personne comme des client et non des patients donc veux enlever l'aspect médical
- Thérapie centré sur la personne
  - développé par Carl Rogers
  - authenticité, empathie et acceptation
  - Thérapie non directive
  - Écoute active

- Considération positive inconditionnelle
- accepter et aimer les clients comme ils le sont
- le client se sent extrêmement à l'aise sans jugement
- thérapeute n'est pas interventionniste donc il te laisse faire tes propre choix
- Méthode et technique de l'écoute active
  - paraphrase
  - éclaircissement
  - reflet de sentiments

### c) Thérapie comportementales

- Prendre conscience de nos problèmes n'est pas suffisant
- les symptômes sont acquis et peuvent être remplacés par des comportements constructifs
- Technique de conditionnement classique
  - exposition
    - principe de base:
      - déconditionnement
      - on veut exposer la personne à ses peurs
      - associer le stimulus déclencheur à une nouvelle réponse incompatible avec la peur
      - ex: relaxation
      - ex: Mari Cover Jones
      - commence avec une peur de lapin et se traduit en une peur de tout les chose poilu
    - but:
      - exposer les clients aux choses dont ils ont peur et évitent
      - l'anxiété diminue grâce à l'habituation
    - Désensibilisation systématique
      - exposé en étapes
      - commence avec des photos, des jouets, l'animal morte, animal vivante
      - exposition progressive
    - Thérapie par réalité virtuelle
    - thérapie cognitive comportementale pour le TOC
  - conditionnement aversif
    - conditionner quelque chose de négatif
    - donner l'objet a quelque chose de négatif
    - ex: conditionnement aversif temporaire à l'alcool, personne qui aime l'alcool on essaye de faire que l'alcool est négatif
- Conditionnement opérant
  - but
    - modifier le comportement
  - moyens utilisé
    - renforcement des comportements désirés
    - non renforcement ou punition des comportements non désirés
    - punition - récompense

- Ex: économie de jetons \*\*\*\*\*
  - renforcement positif
  - gagnent des jetons pour un comportement ciblé
  - peuvent échanger des jetons contre diverse récompenses

#### **d) Thérapie cognitive**

- but
  - modifier les pensées inadaptés
- hypothèse
  - nos pensées interviennent entre les évènements et nos réponses émotionnelles
- Révéler les croyances
  - questionner et identifier les pensées et émotions
  - amène la personne à identifier ses pensés
- Tester les croyances
  - examiner les conséquences et dédramatiser
  - est ce que c'est vrai.. est ce que c'est toujours comme ça
- Changer les croyances
  - voir les situations de façon plus réaliste
  - résister aux position extrêmes
  - prendre ses responsabilités
  
- Thérapie cognitive de la dépression
- Aaron Beck
  - but
    - modifier les pensées catastrophiques
    - exemple de pensé catastrophique
    - ex: je ne serai jamais heureux
    - ex: je ne vauz rien
    - ex: je ne mérite pas d'être aimer
  - moyen
    - questionnement
  
- Thérapie cognitivo-comportementale
  - But
    - modifier la façon dont les gens agissent et pensent
    - efficacité hautement reconnue pour les troubles anxieux et dépressifs
    - amené a voir les danger réaliste de la phobie
    - amène les personne à recommencer à fair elles choses qu'ils aiment
    - video mère avec TOC et bébé Jake

## **2) Évaluation Psychothérapie (efficacité)**

- **Recherche des résultats de la psychothérapie**
  - avec ou sans psychothérapie 2 sur 3 des patient s'améliore
  - essais clinique randomisé
    - sujet répartis sur une liste d'attente pour recevoir un traitement ou non
    - leur état est évalué par la suite sans savoir s'ils ont reçu ou non un traitement
    - effet placebo
    - juste un appel au psychologue aide notre espoir de se guérir

- méta-analyse
  - millier études mis ensemble pour voir les résultats
  - démontre que des milliers de patients sont en meilleur état après la thérapie comparé à ceux qui n'ont pas suivi de thérapie
- La recherche démontre que les gens traités sont dans un meilleur état que 80% des gens non traités
- Les gens ont été aussi satisfaits avec l'expérience du psychologue envers la thérapie
- importance d'une pratique fondée sur les preuves
- Ça ne marche pas avec tous les troubles
- **3 avantages communs à faire une psychothérapie**
  - 1. espoir pour personnes démotivées (agit comme effet placebo)
  - 2. Nouvelle perspective, amené à voir les choses autrement
  - 3. Relation empathique, confiante et chaleureuse
    - alliance thérapeutique : le lien qu'on a avec notre thérapeute

### 3) Traitement pharmacologiques

- **Traitements pharmacologiques**
  - psychopharmacologie
    - étude de l'effet des substances sur le psychisme et le comportement
    - on a enlevé beaucoup de personnes des hôpitaux
    - déclin rapide du nombre de patients dans les hôpitaux psychiatriques mais beaucoup de personnes devenues sans abris
- **Évaluer leur efficacité**
  - Procédure en double aveugle
    - les patients reçoivent le médicament ou un placebo
    - ni les patients ni l'équipe médicale savent qui prend quoi
    - permet de voir si ceux qui ont reçu le médicament sont meilleurs que les personnes qui ont reçu le placebo
    - est-ce que ça vaut vraiment la peine de donner le médicament aux personnes
- **Catégorie de médicaments**
  - Les neuroleptiques
    - antipsychotiques de première génération : Clorpromazine
      - plus souvent pour les personnes atteintes de schizophrénie
      - bloquent les récepteurs de la dopamine, vont baisser le niveau de dopamine
      - agissent sur les symptômes positifs de la schizophrénie
      - atténuent les réponses aux stimuli parasites
      - beaucoup d'effets secondaires
      - risque de parkinson : tremblement des muscles, spasmes de muscles
      - risque de dyskinesie tardive
    - Nouvelle génération d'antipsychotiques
      - rispéridone
      - olanzapine
      - moins d'effets secondaires
      - agit aussi sur la dopamine mais aussi sur d'autres parties du cerveau

- Anxiolytiques
  - ex: Xanax, Ativan, Valium
  - Dépriment le système nerveux centrale
  - Réduisent l'anxiété et la tension
  - Risque de dépendance
  - Calme le système nerveux
- Antidépresseurs
  - ex: Prozac, Zoloft, Paxil
  - peut être aussi pour l'anxiété
  - prend du temps avant agir 3-4 semaines
  - Inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine
  - Augmentent la disponibilité de la sérotonine, bloque partiellement la réabsorption
  - agit sur le système limbique
  - Améliorent l'humeur, réduit l'anxiété et stimule l'éveil
  - médicament le plus prescrit
  - souvent une prise de poids et une baisse de libido est associé avec les anti dépresseurs
- Régulateurs de l'humeur
  - Lithium
  - stabilise l'humeur
  - améliore 7 personnes sur 10
  - sel
  - utilisé pour traiter le trouble bipolaire
  - on ne sait pas pourquoi cela fonctionne

#### **4) Autre traitement biologiques (stimulation cérébrale, psychochirurgie)**

- **Stimulation cérébrale**
  - Électroconvulsivothérapie
    - Dépression qui ne répond pas aux traitements pharmacologiques
    - Anesthésie générale et reçoit un myorelaxant
    - personne reçoit un choc qui entraîne une saisie
    - résultats plus rapide
- **Psychochirurgie**
  - Cas extrême seulement
    - ex: violence extrême incontrôlable
  - Irréversible
  - Toujours un risque

#### **5) Prévention**

##### **Prévenir les troubles psychologiques**

- Psychologie communautaire
- La prévention en santé mentale voir les troubles comme des réponses à une société stressante et perturbantes
- But
  - Modifier le contexte social
  - Éliminer les conditions qui provoquent les troubles

- Éliminer les stressés
- ex: pauvreté, travail inintéressant, racisme, discrimination sexuelle ...

## 6) **Résilience**

- **Renforcer la résilience**
  - Force interne personnelle qui aide à faire face au stress et à se remettre de l'adversité
  - Force interne qui permet de faire face aux difficultés
- **Croissance post traumatique**
  - faire face à des défis peut entraîner une croissance post traumatique
  - on devient plus fort
  - les gens apprécient davantage la vie