

FICHE THÉORIQUE N° 6

Définition de la psychologie

SOMMAIRE



La définition d'une notion se construit autour de plusieurs considérations.

- ▶ Définition en compréhension
- ▶ Définition en extension
- ▶ Définition par sa genèse
- ▶ Définition par ses méthodes

DEFINITION EN COMPREHENSION, c'est-à-dire la définir par ses propriétés essentielles



Il semble difficile d'en donner une qui soit courte et exhaustive. Il ne faut pas oublier qu'il y a des difficultés à cerner une discipline qui a autant de liaison avec les disciplines voisines. Nous nous rallierons à la définition de D. LAGACHE dans "unité de la psychologie" : la psychologie est la science de la conduite, celle-ci étant comprise comme l'ensemble des réponses significatives par lesquelles l'être vivant en situation intègre les tensions qui menacent l'unité et l'équilibre de l'organisme.

DEFINITION EN EXTENSION, c'est-à-dire la définir en indiquant tout ce qui en fait partie



Au même titre qu'il y a plusieurs physiques et plusieurs chimies à l'intérieur des corps unitaires de connaissances "la Physique" ou "la Chimie" ou que l'on parle des mathématiques et non de la mathématique, nous allons découvrir plusieurs psychologies à l'intérieur du corps unitaire et théorique de connaissance qu'est la psychologie. De plus, comme les autres sciences, elle n'est pas qu'un corps de connaissance, un ensemble composé uniquement de théories fondamentales, elle participe à l'action quotidienne, on parle alors de *psychologie appliquée*.

On distingue donc une psychologie fondamentale et une psychologie appliquée, appliquée aux situations de la vie quotidienne. Le suivi psychologique d'athlètes en fait partie.

On l'a vu cette science des faits psychiques se définit comme "la science de la conduite". Elle étudie tout comportement objectivement observable. Elle s'est simultanément divisée en plusieurs domaines, interdépendants, suivant l'objet étudié : les comportements animaux (psychologie animale), l'étude des réactions physiologiques (psychophysiologie), celle du développement de l'enfant, de son orientation scolaire (psychologie du développement), l'étude des performances individuelles comparées (psychologie différentielle), l'étude des comportements en groupe (psychologie sociale) et enfin l'étude approfondie des cas individuels (psychologie clinique).

Bien entendu, le domaine de la psychologie du sport ne recouvrant pas tous ces domaines, nous allons, passer en revue ses différents champs d'interventions spécifiques.

DEFINITION EN EXTENSION,

c'est-à-dire la définir en indiquant tout ce qui en fait partie



La psychologie du développement

Elle porte sur l'étude du développement mental et affectif de l'enfant. Elle décrit la transformation de l'enfant en adulte, ses progrès, les stades par lesquels il passe, et cherche à comprendre leur signification fonctionnelle. Cette branche de la psychologie est particulièrement importante pour rendre compte du lien entre, par exemple, les pratiques sportives des enfants et le rôle socialisateur du sport, entre la pédagogie sportive et des conditions d'apprentissage, entre la participation sportive et la motivation chez les enfants.

La psychologie différentielle

Elle s'intéresse à l'étude comparative des différences individuelles. Les êtres humains se différencient les uns des autres par leurs caractéristiques physiques (âge, sexe, taille,...) et mental (intelligence, aptitudes et caractère,...). L'objet de la psychologie différentielle est la connaissance de ces différences. Les chercheurs de cette branche de la psychologie cherchent à mettre en évidence quelles caractéristiques permettent de distinguer les sportifs entre eux. L'étude des traits de personnalité des athlètes permet de distinguer les sportifs des non-sportifs, les sportifs de sport collectifs de ceux de sport individuels et enfin les champions des autres participants.

La psychologie sociale

Son objet propre est l'étude des relations (contacts) et des interactions (processus d'influence) entre les individus, entre les groupes et entre des individus et des groupes. Une grande partie de son champ de recherche repose sur l'étude de la vie de groupe en général et en particulier de la cohésion des équipes ou des clubs ainsi que du leadership au sein des équipes sportives.

La psychologie clinique

La psychologie clinique est définie comme l'étude approfondie de cas individuels, normaux ou pathologiques, pris isolément ou au maximum dans une situation de petits groupes. Cette investigation repose sur une méthode basée essentiellement sur l'entretien et l'observation. Appliquée au sport, cette branche de la psychologie s'intéresse à la dynamique des conflits. Elle éclaire le sportif sur la structure profonde de sa personnalité permettant ainsi de résoudre les gros comme les petits conflits rencontrés au sein des pratiques. Elle met en avant l'aspect humain car elle comprendra le sportif non plus comme une machine à abattre victoires sur victoires sans états d'âmes, mais comme un individu avec une vie en dehors de la pratique sportive, comme un individu qui se pose des questions, qui peut douter, faillir et qui peut même vouloir renoncer.

La psychologie cognitive

Par psychologie cognitive, on entend la science du traitement de l'information. Le spécialiste de cette discipline s'intéresse au genre d'information que nous avons en mémoire, aux processus impliqués dans son acquisition, à sa transformation, à son utilisation. Il s'agit d'un vaste champ d'étude qui s'étend de la perception à la résolution de problèmes en passant par la mémoire et l'apprentissage.

| Quand un éducateur découvre ses pratiquants, il peut se poser les questions suivantes. | |
|---|------------------------------|
| QUESTIONS | REponses |
| 1 - Certains(es) auront-ils(elles) peur en compétition ? | Psychologie clinique |
| 2 - Vont-ils(elles) s'intégrer facilement à la vie du club ? | Psychologie sociale |
| 3 - Lequel ou laquelle à la plus forte influence dans le groupe ? | Psychologie sociale |
| 4 - Je leur ai expliqué une technique la semaine dernière, pourquoi l'ont-ils déjà oublié ? | Psychologie cognitive |
| 5 - Ce sont des ados, quelle pédagogie dois-je appliquer ? | Psychologie de développement |

DEFINITION PAR SA GENESE, son histoire



L'histoire de la psychologie est un long cheminement. Chez les primitifs, on trouve une trace certaine des faits psychiques :

- Au travers de ce qui se libère pendant le sommeil. Les songes (les rêves) sont interprétés car ce sont les dieux qui adressent un message. L'individu n'est pas maître de sa conscience, quelqu'un peut en prendre possession (ici le dieu).
- Au travers des états de trances souvent favorisés par les rites initiatiques. L'individu en transe commet des actions souvent surprenantes, stupéfiantes par rapport à ce qu'il est en réalité (agressivité, sexualité). Au sortir de la transe, il a tout oublié.
- Au travers de nos hésitations. Parfois, on veut à la fois faire et ne pas faire, de même on ne peut s'empêcher de faire ce qu'on ne voulait pas faire.

Pour toutes ces raisons, les primitifs ont fait l'hypothèse d'un autre, d'un double invisible, enfermé dans le corps et caché derrière la conscience et qui sort à la mort de l'individu.

Pour Platon (429-327 -JC) le double intérieur est perçu comme un ensemble d'idées indépendantes de l'homme. Là encore, l'individu lui-même ne contrôle rien.

Pour Aristote (384-322 - JC). L'esprit devient une fonction organique dont la source est le cœur alors que le cerveau ne sert qu'à refroidir le sang bouillant des passions. Cette conception de l'esprit est très réductrice d'autant qu'elle s'est avérée complètement fausse !

Après un Moyen Age très marqué par l'influence chrétienne, et après le bouillonnement de la renaissance et de l'époque des lumières, la psychologie apparaît comme une science. Au 19^{ème} siècle, elle prend pour modèle les sciences qui paraissent les plus avancées : la physique et la chimie qui analysent la matière en molécules, puis en atomes puis à partir de ces éléments remontent l'édifice en cherchant les lois.

On peut dire que la psychologie naît en 1860 avec Wundt qui distingue la perception de la sensation. Le cheminement de la dernière vers la première se fait par associations, puis sert aux souvenirs, à la pensée...

Mais cela pose le problème de ces processus supérieurs : la pensée comment en avoir connaissance ? Comment l'étudier ? Soit, je demande à l'individu ce qu'il se passe dans sa tête lorsqu'il pense, réfléchit, calcule, lorsqu'il est amoureux ou en colère. On parlera alors de *méthode clinique*. Soit, je mets l'individu dans des situations particulières et j'étudie son comportement pour en déduire des connaissances sur son psychisme, sa pensée. On parlera alors de *méthode expérimentale*. Ces deux approches sont complémentaires au sein de la psychologie.

DEFINITION PAR SES METHODES :

La clinique et l'expérimentation



La méthode expérimentale

L'expérience n'est pas une observation passive de la nature. C'est une intervention délibérée qui fabrique des situations artificielles, afin de "produire" un savoir. On fait quelque chose et on attend de voir ce qui va se passer. En outre, cette démarche est publique : chacun doit pouvoir l'observer et, surtout, répéter l'expérience et constater que les mêmes procédures produisent toujours les mêmes résultats.

Prenons l'exemple de la vérification de l'efficacité d'un certain type d'entraînement (fractionné ou autre) dans le domaine sportif. L'idée directrice sera de comparer les performances de personnes entraînées et non entraînées. Mais pour cela, il faut prendre quelques précautions, c'est-à-dire s'assurer que les personnes possèdent les mêmes caractéristiques et passent dans les mêmes conditions.

La situation expérimentale

Tout d'abord on définira la situation expérimentale, qui restera la même dans tous les cas, seul le facteur expérimental (l'entraînement) variant systématiquement, de manière à pouvoir faire les comparaisons nécessaires. Il faudra évidemment qu'elle reste constante tout au long de l'expérience, qu'elle soit la même pour tous les sujets. On choisira donc une certaine tâche, dont l'entraînement a des chances d'améliorer la réalisation, et on s'assurera aussi qu'elle ne risque pas d'être familière à certains et pas à d'autres.

La consigne

On fixera également les instructions et les explications qu'on donnera au sujet, la manière dont on leur présentera l'expérience, ce qu'on dira de son but, comment on répondra à leurs questions s'ils en posent, etc., bref tout ce qu'on appelle la consigne. Par exemple, il n'est probablement pas équivalent de leur dire de réaliser la tâche "le mieux possible" ou "le plus vite possible", ou encore de rien dire à ce propos. Il faut faire un choix et s'y tenir. De même, l'expérimentateur devra ensuite décider des conditions précises de l'entraînement, pour qu'il soit bien le même pour tous les sujets d'un même groupe. Par exemple, il veillera à ce que sa durée soit toujours la même.

Le résultat de l'expérience

Enfin, on observe le résultat de l'expérience. Ce sont les productions du sujet sur lesquels porteront la mesure et l'analyse. Ce sont les effets. Dans notre cas, ce sera l'observable retenu comme mesure de performance en fonction de l'entraînement choisi (une hauteur franchie, un temps mis pour parcourir une distance, un poids soulevé, etc.)

Un exemple concret d'expérience

Aronson et Mills en 1959 partent d'une observation sociologique : les gens sont plus attachés à un groupe dont l'accès est difficile qu'à un groupe auquel il est facile d'appartenir. Plus les épreuves sont contraignantes pour rentrer dans un groupe et plus on le trouve intéressant.

On a recruté 60 étudiantes volontaires pour participer à des discussions de groupe sur la psychologie sexuelle. Elles sont convoquées en fait individuellement.

A ce stade les étudiantes ont été réparties au hasard dans l'une des trois situations expérimentales suivantes :

S1: initiation dure ; **S2** : initiation légère ; **S3** : pas d'initiation

En S3, à ce point de l'entretien, on invite le sujet à rejoindre son groupe de discussion.

En S1 et S2, l'expérimentateur insiste sur le fait qu'il a absolument besoin de s'assurer de la capacité du sujet à discuter librement de sexualité, donc de la soumettre à un test.

En S2 (initiation légère) le test consiste à lire une liste de mots relatifs à la sexualité mais non obscènes.

En S1 (initiation dure) l'étudiante doit lire devant l'expérimentateur (un homme) une liste de mots obscènes et deux extraits de romans très crus (situer l'expérience par rapport aux mœurs de l'époque : 1959 !)

Enfin, l'expérimentateur demandait à chaque participante de noter sur des échelles l'intérêt de la discussion. Les résultats ont confirmé les hypothèses selon laquelle l'attrait croît avec la dureté de l'initiation ; la discussion a été jugée la plus intéressante en situation d'initiation dure, et c'est dans cette situation que les étudiantes ont le plus envie de revenir.

La méthode clinique

La méthode clinique est une méthode héritée du milieu médical. Son sens étymologique renvoie à une méthode appliquée au pied du lit du malade (Lit= Klinen en grec).

L'observation est une armature principale de la psychologie clinique, mais ceci à deux conditions : il faut un regard pur fidèle à un immédiat qu'il reprend sans le modifier; Il faut aussi un regard équipé de toute une armature logique pour comprendre. Il ne faut ni naïveté, ni empirisme. Le regard qui observe, d'autre part, se garde d'intervenir.

Pourquoi la méthode clinique ?

- Elle est tournée davantage vers la compréhension et de là, vers l'application et l'action, que vers l'explication et l'acquisition de connaissances sur le fonctionnement d'un homme "moyen". On y constate une prise de distance de la statistique car la compréhension totale de quelques cas particuliers est plus importante que l'étude de nombreux cas traités ensuite statistiquement. La qualité est en soi plus importante que la quantité.

- Elle traite d'individus ou d'organisations considérées comme indivisibles, des totalités insécables, chacun d'eux posant un problème particulier unique. Étudiant un individu dans sa singularité dans ses spécificités qui font de lui un être différent des autres, la généralisation, pour le clinicien, ne saurait être qu'une toile de fond assez lâche. Ce qui est important ce n'est plus le comportement observable mais sa signification pour l'individu.

POUR ALLER PLUS LOIN

Il existe une différence entre psychologie clinique et expérimentale, différence qui recouvre exactement celle qui existe entre le langage qu'on entend, et par conséquent qu'on reconnaît, et la question que l'on pose, c'est à dire qu'on impose. Il faut attendre de l'observation clinique qu'elle entende le langage caché de la vérité des choses.