

1. Qu'est-ce que la psychologie?
2. Que fait un ou une psy?
3. Les approches en psychothérapie
4. Un exemple d'approche en psychothérapie
5. Le développement c'est passionnant
6. L'enfant d'âge scolaire
7. Peut-on favoriser chez l'enfant l'ouverture et l'altruisme?
8. Psychologie et santé physique



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Qu'est-ce que la psychologie?

UNE MISE EN TRAIN D'ABORD ...

Vrai ou faux?

1. La psychologie est une science.
2. Pour être psychologue il ne faut pas être trop sensible.
3. Le psychologue traite principalement des fous ou des malades mentaux.
4. Quand on rencontre un psychologue dans la vie ordinaire, il faut faire attention, car il est toujours en train de vous analyser.



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

Qu'est que la psychologie?

Corrigé

1. La psychologie est une science. **VRAI**
C'est pourquoi le travail du psychologue est toujours basé sur des données scientifiques probantes!
2. Pour être psychologue il ne faut pas être trop sensible. **FAUX**
La sensibilité est nécessaire pour aider les personnes en besoin... C'est un outil de travail pour le psychologue.
3. Le psychologue traite principalement des fous ou des malades mentaux. **FAUX!**
Beaucoup de personnes croient qu'il faut être très malade pour consulter un psychologue : attend-on qu'une auto ne marche plus du tout pour consulter un mécanicien?
4. Quand on rencontre un psychologue dans la vie ordinaire, il faut faire attention, car il est toujours en train de vous analyser. **FAUX!** (Peut-on imaginer un peintre qui, lors de ses contacts avec ses proches, serait en train d'examiner la peinture de tous les murs? C'est à devenir fou!!)



MONIQUE TREMBLAY
Psychologue clinicienne

QUE FAIT UN OU UNE PSY?

(QUIZ EN 2 ÉTAPES).

PREMIÈRE ÉTAPE : VRAI OU FAUX? (Le corrigé est à la page suivante.)

- | | | |
|---|---|--|
| V | F | 1. Une psychologue peut aider le Père Noël (je parle du vrai!!!) à répondre aux enfants qui lui écrivent. |
| V | F | 2. Un cinéaste veut mettre un personnage dans son film : un délinquant au pouvoir important dans une classe. Le psy pourrait lui donner un portrait type de ce genre de personne. |
| V | F | 3. Les 33 mineurs ayant passé 69 jours enfermés ensemble sous la terre ne s'entendaient certainement pas toujours bien! Pour les aider à prendre des décisions et à résoudre leurs conflits, on a fait appel à des psychologues. |
| V | F | 4. La police doit se montrer plus proche des citoyens, en particulier des jeunes qui sortent des bars sur Grande-Allée. Le corps de police peut faire appel à une psychologue pour cibler des attitudes ou des comportements facilitant les relations harmonieuses, |
| V | F | 5. Ernestine a 15 ans : elle a cessé ses activités préférées. Elle a même donné sa guitare, car elle dit qu'elle n'en jouera plus jamais. Inquiète, sa meilleure amie en parle aux parents d'Ernestine. Ces derniers rapportent qu'elle ne sourit plus et s'isole. La psychologue peut poser un diagnostic de dépression et prescrire des antidépresseurs. |
| V | F | 6. On a finalement posé un diagnostic de dépression chez Ernestine et le professionnel a recommandé une médication et une psychothérapie. Le psychologue est habileté à pratiquer cette psychothérapie. |
| V | F | 7. Ma mère présente des problèmes de mémoire de plus en plus marqués. La semaine passée, elle m'a téléphoné paniquée, car elle s'était perdue et n'était plus capable de retourner à la maison. Une psychologue peut lui faire passer une batterie de tests pour distinguer les symptômes de la maladie d'Alzheimer des autres pathologies du cerveau. |
| V | F | 8. Il y a des policiers du Canada qui font des missions pour l'ONU, notamment à Haïti. Ils contribuent à la sécurité de la population haïtienne et ils donnent un appui à la police haïtienne. Un psychologue participe à leur évaluation médicale avant le départ de mission et au retour. |
| V | F | 9. Mathieu (6 ans) a la bougeotte : il ne tient pas en place à l'école. Il monte sur les rebords des fenêtres et se promène à 4 pattes en jappant. Sa professeure pense qu'il est hyperactif et demande au psychologue de l'école de rencontrer l'enfant. Le psy peut clarifier la situation. |
| V | F | 10. Pour développer mon image comme psychologue (carte, papier d'affaires, etc.), j'ai consulté un psychologue. |

QUE FAIT UN OU UNE PSY?

CORRIGÉ DE LA PREMIÈRE ÉTAPE / VRAI OU FAUX?

- | | | |
|---|---|--|
| V | F | 1. Une psychologue peut aider le Père Noël (je parle du vrai!!!) à répondre aux enfants qui lui écrivent. VRAI |
| V | F | 2. Un cinéaste veut mettre un personnage dans son film : un délinquant au pouvoir important dans une classe. Le psy pourrait lui donner un portrait type de ce genre de personne. VRAI |
| V | F | 3. Les 33 mineurs ayant passé 69 jours enfermés ensemble sous la terre ne s'entendaient certainement pas toujours bien! Pour les aider à prendre des décisions et à résoudre leurs conflits, on a fait appel à des psychologues. VRAI |
| V | F | 4. La police doit se montrer plus proche des citoyens, en particulier des jeunes qui sortent des bars sur Grande-Allée. Le corps de police peut faire appel à une psychologue pour cibler des attitudes ou des comportements facilitant les relations harmonieuses, VRAI |
| V | F | 5. Ernestine a 15 ans : elle a cessé ses activités préférées. Elle a même donné sa guitare, car elle dit qu'elle n'en jouera plus jamais. Inquiète, sa meilleure amie en parle aux parents d'Ernestine. Ces derniers rapportent qu'elle ne sourit plus et s'isole. La psychologue peut poser un diagnostic de dépression et prescrire des antidépresseurs. FAUX |
| V | F | 6. On a finalement posé un diagnostic de dépression chez Ernestine et le professionnel a recommandé une médication et une psychothérapie. Le psychologue est habilité à pratiquer cette psychothérapie. VRAI |
| V | F | 7. Ma mère présente des problèmes de mémoire de plus en plus marqués. La semaine passée, elle m'a téléphoné paniquée, car elle s'était perdue et n'était plus capable de retourner à la maison. Une psychologue peut lui faire passer une batterie de tests pour distinguer les symptômes de la maladie d'Alzheimer des autres pathologies du cerveau. VRAI |
| V | F | 8. Il y a des policiers du Canada qui font des missions pour l'ONU, notamment à Haïti. Ils contribuent à la sécurité de la population haïtienne et ils donnent un appui à la police haïtienne. Un psychologue participe à leur évaluation médicale avant le départ de mission et au retour. VRAI |
| V | F | 9. Mathieu (6 ans) a la bougeotte : il ne tient pas en place à l'école. Il monte sur les rebords des fenêtres et se promène à 4 pattes en jappant. Sa professeure pense qu'il est hyperactif et demande au psychologue de l'école de rencontrer l'enfant. Le psy peut clarifier la situation. VRAI |
| V | F | 10. Pour développer mon image comme psychologue (carte, papier d'affaires, etc.), j'ai consulté un psychologue. FAUX |

QUE FAIT UN PSY? / Deuxième étape

CHOIX DE RÉPONSES : VOICI QUELQUES CHAMPS OU DOMAINES DE LA PSYCHOLOGIE A. La psychologie clinique : la psychothérapie, l'expertise ou l'évaluation B. La psychologie de la relation d'aide C. La neuropsychologie ou neuroscience D. La psychologie scolaire E. La psychologie industrielle et organisationnelle F. La psychologie sociale et communautaire.

- | | | |
|---|---|--|
| V | F | 1. Une psychologue peut aider le Père Noël (je parle du vrai!!!) à répondre aux enfants qui lui écrivent. VRAI B |
| V | F | 2. Un cinéaste veut mettre un personnage dans son film : un délinquant au pouvoir important dans une classe. Le psy pourrait lui donner un portrait type de ce genre de personne. VRAI F |
| V | F | 3. Les 33 mineurs ayant passé 69 jours enfermés ensemble sous la terre ne s'entendaient certainement pas toujours bien! Pour les aider à prendre des décisions et à résoudre leurs conflits, on a fait appel à des psychologues. VRAI E |
| V | F | 4. La police doit se montrer plus proche des citoyens, en particulier des jeunes qui sortent des bars sur Grande-Allée. Le corps de police peut faire appel à une psychologue pour cibler des attitudes ou des comportements facilitant les relations harmonieuses, VRAI F |
| V | F | 5. Ernestine a 15 ans : elle a cessé ses activités préférées. Elle a même donné sa guitare, car elle dit qu'elle n'en jouera plus jamais. Inquiète, sa meilleure amie en parle aux parents d'Ernestine. Ces derniers rapportent qu'elle ne sourit plus et s'isole. La psychologue peut poser un diagnostic de dépression et prescrire des antidépresseurs. FAUX |
| V | F | 6. On a finalement posé un diagnostic de dépression chez Ernestine et le professionnel a recommandé une médication et une psychothérapie. Le psychologue est habilité à pratiquer cette psychothérapie. VRAI A |
| V | F | 7. Ma mère présente des problèmes de mémoire de plus en plus marqués. La semaine passée, elle m'a téléphoné paniquée, car elle s'était perdue et n'était plus capable de retourner à la maison. Une psychologue peut lui faire passer une batterie de tests pour distinguer les symptômes de la maladie d'Alzheimer des autres pathologies du cerveau. VRAI C |
| V | F | 8. Il y a des policiers du Canada qui font des missions pour l'ONU, notamment à Haïti. Ils contribuent à la sécurité de la population haïtienne et ils donnent un appui à la police haïtienne. Un psychologue participe à leur évaluation médicale avant le départ de mission et au retour. VRAI A |
| V | F | 9. Mathieu (6 ans) a la bougeotte : il ne tient pas en place à l'école. Il monte sur les rebords des fenêtres et se promène à 4 pattes en jappant. Sa professeure pense qu'il est hyperactif et demande au psychologue de l'école de rencontrer l'enfant. Le psy peut clarifier la situation. VRAI D |
| V | F | 10. Pour développer mon image comme psychologue (carte, papier d'affaires, etc.), j'ai consulté un psychologue. FAUX |

Pour en savoir plus, consultez le site de l'Ordre des psychologues
www.ordrepsy.qc.ca

LES APPROCHES EN PSYCHOTHÉRAPIE

Voici quelques approches en psychothérapie.

- A. La psychothérapie psychodynamique
- B. La psychothérapie comportementale
- C. La psychothérapie non directive, centrée sur le patient
- D. La psychothérapie émotive rationnelle
- E. La psychothérapie cognitive
- F. L'approche humaniste

Identifiez quelle approche est illustrée par chacune des deux descriptions de suivis.

1. Voici les propos de Charlène : « J'ai toujours pensé que je devais être compétente en tout, que mes proches devaient m'aimer, et que sinon je me sentirais perdue. Mon thérapeute m'a incitée à réfléchir à ces deux croyances et j'ai pris conscience du fait qu'elles sont irrationnelles et irréalisables » .
2. Pierre consulte un psychologue pour des problèmes de violence conjugale et d'impulsivité au travail. Récemment, il a été suspendu sans salaire pendant quelques semaines pour avoir insulté son patron et pour avoir détruit une poubelle de plastique devant lui. Le psychologue, asthmatique, lui demande de ne pas fumer. Non seulement Pierre refuse-t-il d'éteindre sa cigarette, mais il dépose sa cendre sur le beau tapis du cabinet de consultation. Pour le psychologue, la relation instaurée par Pierre représente le prototype des rapports qu'il entretient avec son environnement social : ses relations manifestent sa dominance. La thérapie portera sur sa relation avec le psychologue, sur ses relations interpersonnelles et sur ses mécanismes d'adaptation.

Réponses

1. E et 2. A.

CE SONT MES DEUX APPROCHES PRIVILÉGIÉES.

UN EXEMPLE D'APPROCHE EN PSYCHOTHÉRAPIE

1. Repérez le concept illustré par la définition suivante : se livrer à une introspection visant à prendre conscience des sources actuelles de l'angoisse liées à l'apparition d'une phobie.
 - a) L'auto-observation.
 - b) L'exposition.
 - c) L'élaboration des réponses d'adaptation.
 - d) L'approche d'orientation psychanalytique.

LE DÉVELOPPEMENT C'EST PASSIONNANT!

Vrai ou faux?

2. On sait maintenant que le cerveau se développe tout au long de la vie, ce qui signifie que le cerveau adulte peut produire de nouveaux neurones.
3. Il est prouvé que l'écoute de la musique de Mozart améliore le quotient intellectuel des bébés.
4. Le fait de prendre un nouveau-né dans ses bras chaque fois qu'il pleure risque de renforcer ce comportement et d'augmenter la fréquence des pleurs.
5. Dès la naissance, le nouveau-né reconnaît la voix de sa mère.
6. Le nouveau-né distingue l'odeur de sa mère de celle d'une étrangère.
7. L'enfant bilingue a un vocabulaire plus restreint que l'enfant unilingue.
8. Le vocabulaire d'un enfant bilingue comporte le même nombre de mots que celui d'un enfant unilingue, mais ces mots sont répartis en deux langues.
9. Le modèle interne de l'attachement se généralise après l'âge de cinq ans, et l'enfant l'appliquera dans ses relations sociales (ses amis, ses professeurs, etc.).
10. Les mères manifestent des comportements d'attachement plus entiers et plus intenses que les pères.
11. Les parents qui utilisent régulièrement des punitions physiques ont tendance à avoir des enfants agressifs.
12. Les enfants agressifs sont susceptibles d'interpréter un geste accidentel, comme tomber sur quelqu'un en courant, comme un geste intentionnel qui exige une vengeance.
13. Toutes les recherches actuelles concluent à l'origine génétique de l'agressivité caractérielle.

L'enfant d'âge scolaire

14. L'attachement de l'enfant d'âge scolaire envers ses parents s'affaiblit au profit d'un plus grand investissement dans les relations avec les pairs.
15. Les enfants uniques sont le plus souvent privés d'une expérience relationnelle importante pour leur développement.
16. Les jeux vidéo améliorent les habiletés de perception spatiale.
17. Le fait de jouer à des jeux vidéo violents constitue un exutoire à l'agressivité des enfants, ce qui diminue les comportements agressifs dans la vraie vie.

Peut-on favoriser chez l'enfant l'ouverture et l'altruisme?

18. Beaucoup de parents complimentent les gestes coopératifs de leurs enfants en soulignant les qualités démontrées et leur personnalité (par exemple: « Tu es vraiment généreux de prêter ton jouet! »). Parmi les affirmations suivantes, désignez celle qui est vraie.

- a) Ce genre d'intervention risque de faire naître chez l'enfant un sentiment de supériorité nocif pour sa personnalité.
- b) Ce genre d'intervention risque de susciter de l'intolérance chez l'enfant envers les autres enfants moins généreux que lui.
- c) À force d'entendre ce type de commentaire, l'enfant intègre les qualités soulignées à son concept de soi, ce qui peut avoir un effet positif sur ses modèles internes.

Psychologie et santé physique

VRAI OU FAUX?

19. Les personnes sociables résistent davantage au virus du rhume que les autres.
20. L'expression écrite contribue à un meilleur sommeil chez les patients atteints d'un cancer en phase terminale.
21. Les gens engagés dans leurs activités et qui croient en ce qu'ils font réagissent mieux au stress que ceux qui se sentent impuissants.

Corrigé

1. D
2. Vrai
3. Faux
4. Faux : le nouveau-né ne peut pas encore être gâté, comme on dit!
5. Vrai
6. Vrai
7. Vrai
8. Vrai
9. Vrai
10. Faux
11. Vrai
12. Vrai
13. Faux
14. Faux
15. Faux
16. Vrai
17. Faux
18. D
19. Vrai
20. Vrai
21. Vrai