

Psychologie

C'est la connaissance de la vie mentale par l'étude des phénomènes psychiques. Etude de la mémoire et de l'imagination de l'individu. La mémoire est liée à l'affectivité. La psychologie se mélangeait à la philosophie, la religion et la morale. Le terme "psychologie" date du 18^{ème} siècle mais la science remonte au 19^{ème} siècle. Elle étudie les problèmes de l'âme ("psyché" en grec).

L'âme est l'ensemble de toutes les fonctions mentales qui sont en interaction.

Au 17^{ème} siècle avec *Descartes*, on ne sépare plus âme et corps (interaction entre les deux). Au 19^{ème} siècle avec *Claude Bernard*, la psychologie fait partie des sciences et se sépare de la religion.

Appui sur des faits expérimentaux en laboratoire (étude des sensations, logarithmes des sensations, etc.).

Pavlov (1847 – 1936) : psychologie du comportement. Découverte du réflexe conditionnel ou conditionné. Conditionnement de la pensée (nazisme), à la consommation, etc.

Importance du vécu, des besoins de l'homme.

Pour *Moreno* et *Rogers*, il faut grandir en se défaisant de certains réflexes conditionnés, prendre des distances par rapport à ces réflexes.

La science avance en se libérant des réflexes conditionnés.

En découvrant, en 1897, le réflexe conditionné, le physiologiste russe *Pavlov* montra qu'on pouvait étudier scientifiquement sur l'animal l'équivalent d'une fonction psychologique : la formation d'une habitude. Peu après, l'Américain

Watson élaborait le *béhaviorisme*, faisant de la psychologie "l'étude des comportements objectivement observables des êtres humains". Dans le même temps naissait la théorie de la forme (en allemand *Gestalt-théorie*), qui affirme qu'il n'existe pas de sensation isolée ; la plus simple n'est perçue que si elle se détache sur un certain fond (point noir sur la page blanche, par exemple). Tout comportement est une réaction d'ensemble à des "formes" (ou structures), susceptibles de transposition.

Aujourd'hui, la psychologie est à la recherche de modèles théoriques complexes rendant compte de tous les faits et de toutes les lois connues et possédant une valeur explicative, mais elle hésite encore entre des modèles structuralistes et des modèles génétiques.

Pour le Suisse *Piaget*, les étapes de l'intelligence chez l'enfant, par exemple, mettent en œuvre des structures souples, douées d'autorégulation à la manière des mécanismes biologiques et dont chacune appelle la suivante.

Psychologie différentielle

Elle est due à l'Allemand *Stern* (1900), elle porte sur les différences individuelles (dans les aptitudes humaines) et non plus sur le comportement global. En 1905, le Français *Binet*, en élaborant la première échelle métrique de mesure de l'intelligence, donna naissance à la méthode des tests mentaux. En 1926, l'Anglais *Spearman* créa l'analyse factorielle : la réussite à un test est due non pas à l'intelligence générale mais à l'action simultanée de ce facteur général et d'un facteur spécifique. L'Américain *Thurstone* contesta l'importance encore accordée au facteur général et aboutit à une conception non hiérarchisée des "aptitudes mentales" (1938-1945);

aujourd'hui, les "facteurs" de Thurstone sont à la base d'innombrables tests d'orientation.

Psychologie clinique

Elle observe directement l'individu. Voit le psychisme comme une totalité. Etude des individualités, du vécu. Utilise les tests, l'entretien individuel, la psychanalyse, etc. Pas de jugement de l'individu. Recherche de la compréhension de l'individu.

La personnalité

La personnalité est une synthèse entre les facteurs individuels et les facteurs socioculturels.

Définition : Totalité dynamique d'un être humain tel qu'il apparaît aux autres et à lui-même avec son unité, sa singularité et sa continuité.

Chaque individu a une personnalité propre, différente de celle des autres. Il est donc normal qu'il veuille l'affirmer. L'unité de la personnalité doit s'intégrer aux influences, l'individu doit tenir compte de ce qui l'entoure, de son milieu.

Souvent l'extérieur déstabilise l'Homme qui doit ensuite se reconstituer. Les difficultés ne sont pas perçues par tous de la même façon.

Il y a conflit entre le conformisme (acceptation sans révolte) et la marginalité.

Le milieu empêche souvent l'individu de reconstituer son identité. A chaque nouvelle expérience, l'unité a tendance à se défaire et si l'individu ne se reconstruit pas, il peut perdre son identité.

Le milieu peut aussi apporter des événements qui font progresser.

La personnalité est aussi une création continue face au milieu extérieur. L'Homme pour évoluer doit passer par différentes crises plus ou moins pénibles mais qui permettent de se remettre en question et d'avancer.

La crise de la société (remise en question des valeurs et des croyances) entraîne des troubles de la personnalité.

La personnalité se construit et évolue tout au long de la vie.

Pour *Linton*, il existe différents types de personnalités et les mêmes caractéristiques de personnalités dans un même groupe.

Les individus diffèrent les uns des autres par le tempérament. Une grande partie du tempérament est définie par les gènes.

Notre personnalité dépend également de notre constitution physique (ADN, voix, écriture, etc. font que chaque individu est unique).

Il est impossible de distinguer l'acquis de l'inné, le mélange est complexe.

La personnalité dépend également du fonctionnement du cerveau (importance de la famille pour le développement de l'enfant). L'enseignement doit permettre à la personnalité de se développer harmonieusement.

Le rôle du cerveau est d'intégrer les éléments biologiques, culturels, affectifs, etc. Le néocortex assure le fonctionnement de notre affectivité et de notre intellect. Le cerveau logique peut parfois inhiber nos passions mais il permet de prendre des

distances par rapport à nos émotions, il justifie également nos désirs les plus irrationnels.

Le stress (tension nerveuse continue) et l'excès d'émotivité entraînent des maladies psychotiques.

Le caractère

Très proche de la personnalité, il est fait de facteurs innés et de facteurs acquis, de notre expérience personnelle, etc.

Egoïsme, narcissisme, sadisme, altruisme, etc. sont des traits de caractère.

Des personnes peuvent avoir un même caractère mais des tempéraments différents.

Les mécanismes de défense du Moi

Le Moi se défend pour conserver son unité et son équilibre. La déstructuration du Moi provoque l'angoisse. Le Moi va se défendre afin de ne pas perdre son identité, ses valeurs, ses convictions, ses certitudes, etc.

Le Moi va se défendre au moyen de mécanismes qui prendront un aspect individuel :

- **Le refoulement** : (vu par *P. Janet*) Il est fondé sur l'existence d'un Surmoi. Refoulement de ses besoins de tendresse, de ses sentiments...

19^{ème} siècle : idéalisation de l'amour et refoulement de la sexualité.

Aujourd'hui, refoulement de la créativité. Le milieu social peut empêcher la réalisation des talents artistiques, des aspirations, etc. Il provoque une grande perte d'énergie.

- **La formation réactionnaire** : c'est un cas particulier de refoulement. Réaction en faisant le contraire (dû à la culpabilité).

- **La compensation** : terme inventé par *Adler*. C'est un mécanisme destiné à contrebalancer un échec, une frustration dans un autre domaine. Les manques peuvent être compensés par une boulimie. Compensation d'une infirmité physique par une grande activité intellectuelle. La surcompensation est dangereuse. Compensation d'un sentiment d'infériorité par une mégalomanie.

- **L'annulation rétroactive** : recherche l'annulation de ce qui a existé auparavant. Permet de se défaire de la culpabilité, de l'angoisse.

- **La projection** : mécanisme pour lutter contre le sentiment de culpabilité. Attribution à autrui des traits de sa propre personnalité. La projection peut aboutir à un sentiment de persécution. Fait de projeter sa culpabilité sur l'autre pour s'en débarrasser.

- **L'introjection** : fait de chercher à s'incorporer l'autre, de vouloir qu'il vive en nous. Evite la douleur et la frustration. Souvent le cas lors d'un deuil.

- **La fantasmatisation des pulsions** : on fantasme les désirs que l'on ne peut s'offrir. On crée ainsi un monde imaginaire ce qui peut mener à la schizophrénie.

- **La substitution ou déplacement** : on décharge sur quelque chose ou quelqu'un de l'agressivité que l'on ressent pour quelqu'un. Fait de transposer, de déplacer, de substituer.

- **La conversion** : transposition involontaire d'une angoisse sur une partie de son corps. C'est le cas des maladies psychosomatiques. Un phénomène psychologique devient physique.

- **La cérébralisation** : on n'exprime pas ce que l'on ressent, tout reste sur le plan intellectuel. Résistance à la montée des pulsions ce qui provoque un blocage affectif. Phénomène de rationalisation.

- **La régression** : fait de revenir à un stade antérieur à l'évolution. Permet de se sécuriser. Provient d'une frustration.

- **Le déni du réel** : refus de voir un fait réel tel qu'il est pour ne pas changer soi-même. Aboutit à la rigidité psychologique.

- **L'identification** : normale chez l'enfant qui s'identifie à l'adulte car le Moi n'est pas encore constitué. On peut s'identifier à une personne, un parti, une idéologie, etc. Identification à des modèles. Peut aboutir au fanatisme. Un adulte doit avoir sa propre identité.

- **La sublimation ou idéalisation** : la pulsion est orientée vers des buts sociaux ou altruistes.

Tous les mécanismes de défense du Moi ne sont pas pathologiques, ils ne le sont que quand ils empêchent de vivre, de communiquer, etc. Tous ces mécanismes peuvent interagir entre eux. Il faut pouvoir se défaire des structures pour affirmer sa propre personnalité. Il faut pouvoir changer afin d'évoluer.

la psychopathologie

Nombreuses sont les psychopathologies de la vie quotidienne dont les professionnels du corps médical sont confrontés : de l'enfant à l'adulte en passant par l'adolescent, les troubles psychologiques varient d'un environnement à un autre, d'un sexe à un autre, d'une période à une autre. Boulimie, anorexie, dépression, angoisse, phobie rien ne passe inaperçu. Mais quelles peuvent être les causes de ces troubles psychologiques? Comment peut-on y faire face ? Voici en quelques lignes, des précisions sur ces maladies mentales et psychologiques.

la névrose phobique

La phobie vient du grec *phobos* qui veut dire **Crainte** : c'est une crainte angoissante, une peur excessive et irraisonnée déclenchée par un objet, un animal, une situation qui ne présentent pas en eux mêmes un caractère objectivement dangereux. L'angoisse disparaît dès l'absence de l'objet, l'animal ou la situation.

Le malade reconnaît lui même le caractère absurde de cette situation, de ses craintes.

Le DSM IV (Diagnostic statistique manuel of mental disorder, soit le manuel diagnostique et statistique de l'Association Américaine de psychiatrie) décrit trois types de phobies :

- **les phobies d'espace** : agoraphobie (avec ou sans attaque de panique), claustrophobie
- **les phobies sociales** : éreuthophobie (crainte de rougir en public)
- **les phobies spécifiques** (auparavant les phobies simples) peur des animaux, endroits élevés, orages, sang, voyage en avion, couteau, etc.

Freud nous a proposé dans "le petit Hans" une interprétation du cas d'un jeune enfant atteint de phobie des chevaux. Il apporte là les données essentielles à la compréhension de l'organisation phobique. Chez le petit Hans, la peur d'être mordu par les chevaux exprime la crainte de la castration, plus précisément la crainte d'être castré par son père, le cheval étant là le substitut paternel. Le conflit œdipien avec les désirs hostiles à l'égard de son père génère une crainte de représailles. La libido est libérée sous forme d'angoisse. Celle ci est projeté sur un animal (déplacement). De cette sorte, le danger extérieur se substitue au danger interne des fantasmes inconscients. En d'autres termes, la situation redoutée pour le sujet à pour lui une signification spécifique et symbolique. Il s'agit d'une situation de compromis ou les conflits intrapsychiques n'existent plus. C'est un mécanisme de défense qui permet au sujet de ne plus être l'objet d'angoisse tant qu'il ne rencontre pas l'objet phobogène. Il s'agit alors de l'éviter.

La graphologie

DEFINITION La graphologie est l'étude de la personnalité, du caractère d'un individu à travers son écriture.

HISTORIQUE

Au début du XVIIe siècle, un premier traité signé Camillo BALDI (1547-1634) attribue une certaine valeur aux signes graphiques par rapport au caractère du scripteur. Il faut attendre 1870 pour que l'abbé français Jean-Hyppolyte MICHON (1806-1881) crée le mot "graphologie" du grec "graphein": écrire et "logos": science. On assiste

alors aux premières tentatives d'analyse. Mais c'est avec son élève, Jules CREPIEUX-JAMIN (1858-1940), au début du XXe siècle, que se développe la graphologie moderne française. Sur les traces de son prédécesseur, il établit une classification en 7 Genres, s'attachant à l'observation des lettres, des lignes, du mouvement graphique et du texte : Dimension, Direction, Forme, Continuité, Pression, Vitesse, Ordonnance, le tout regroupant quelques 175 définitions d'Espèces. Leur interprétation tient compte de l'harmonie de l'ensemble et des combinaisons des espèces entre elles : les Résultantes.

Au cours du siècle, les connaissances s'étendent à travers l'Europe. Différentes écoles apparaissent, certaines apportent un complément à la méthode Jaminienne. Dans les années 50, le psychologue suisse Max PULVER (1889-1952) introduit le "Symbolisme de l'espace dans l'écriture" en désignant notamment 3 zones clés dans le graphisme :

- la hampe (partie supérieure à l'interligne) symbolise l'esprit.
- la zone médiane (comprise dans l'interligne) est la zone d'action.
- le jambage (partie inférieure à la ligne de base) désigne la matière.

Les Genres

Initiation à la graphologie moderne française ...

Vous pouvez vous amuser à découvrir quelques caractéristiques de votre écriture, et retrouver leurs interprétations dans les pages suivantes.

Fidèle, dans cet exercice, à la méthode jaminienne, voici un rappel des 7 genres répertoriés par Jules Crépieux-Jamin, ainsi que leur valeur significative.

I. LA DIMENSION : Une écriture est plus ou moins grande, plus ou moins étalée dans l'espace que représente la page. On parle alors de "Dimension de l'écriture". Cette notion permet de mesurer notre dynamisme, notre élan vital. Elle révèle aussi le sentiment de l'importance personnelle et sociale que l'on s'accorde : confiance en soi, distance établie entre soi et l'autre.

17 définitions d'Espèces. 1.GRANDE - 2.DILATEE - 3.PETITE - 4.MOYENNE - 5.VARIABLE - 6.A GRANDS MOUVEMENTS ETENDUS - 7.EXAGEREE - 8.SOBRE - 9. ETALEE - 10.ETRECIE - 11.ESPACEE - 12.AEREE - 13.SERREE - 14.BASSE - 15.SURELEVEE - 16.PROLONGEE EN BAS - 17.PROLONGEE EN HAUT ET EN BAS

II. LA DIRECTION La direction de l'écriture se révèle dans l'angle formé par les traits verticaux des lettres avec la base horizontale de la ligne. On considère également la direction du tracé ainsi que celle de la ligne en tenant compte de sa sinuosité.

* Le contact des lettres sur la ligne souligne le comportement que l'on adopte face à la vie.

* L'axe droite-gauche de l'écriture symbolise la relation entre le passé et l'avenir, le connu et l'inconnu, soi et l'autre.

* L'orientation des lignes détermine l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons.

En résumé, la direction de l'écriture définit notre degré de sociabilité, de stabilité, d'équilibre, à travers nos fluctuations d'humeur et notre force de réaction. Elle reflète les variations de notre esprit face à notre volonté.

21 définitions d'Espèces. 1.VERTICALE - 2.INCLINEE - 3.RENVERSEE - 4.REDRESSEE - 5.HORIZONTALE - 6.MONTANTE - 7.GRIMPANTE - 8.DECENDANTE - 9.DEXTROGYRE - 10.COUCHEE - 11.SINISTROGYRE - 12.CENTRIFUGE - 13.CENTRIPETE - 14.A REBOURS - 15.TORDUE - 16.RIGIDE - 17.SINUEUSE - 18.CONVEXE - 19.CONCAVE - 20.CHEVAUCHANTE EN MONTANT - 21.CHEVAUCHANTE EN DESCENDANT

III. LA FORME La forme de l'écriture s'attache aux angles et aux courbes des lettres ainsi qu'à la lisibilité du graphisme. Elle se rapporte au degré de développement intellectuel, au niveau de culture. Elle indique notre originalité, notre créativité. Elle donne un éclairage sur nos aspirations, nos préoccupations. Elle permet également de déceler cette image de soi que l'on accorde aux autres, ce désir de paraître, souvent en décalage avec notre authenticité. En graphologie, l'attention apportée à la forme dans son écrit correspond au soin que l'on donne à sa propre image, et révèle notre façon d'être en société.

25 définitions d'Espèces. 1.ANGULEUSE - 2.ARRONDIE - 3.MI-ANGULEUSE, MI-ARRONDIE - 4.CARREE - 5.CLAIRE - 6.CONFUSE - 7.COMPLIQUEE - 8.RECHERCHEE - 9.SIMPLE - 10.CONVENTIONNELLE - 11.SIMPLIFIEE - 12.EN ARCADES - 13.EN GUIRLANDES - 14.ANNELEE - 15.FILIFORME - 16.CRENELEE - 17.JOINTOYEE - 18.EN LASSO - 19.EN COUP DE FOUET - 20.EN COUP DE SABRE - 21.CALLIGRAPHIQUE - 22.SCRIPT - 23.BIZARRE - 24.PERSONNALISE - 25.INFORME

IV. LA CONTINUITE La continuité de l'écriture s'intéresse à la liaison des lettres dans les mots. Elle étudie également avec quelle cohérence et avec quelle aisance le scripteur fait usage de sa plume. Ainsi, les variations de la continuité révèlent notre façon de réfléchir et de raisonner. Elle souligne notre persévérance dans l'effort, si effort il y a. Elle exprime également la manière dont nous nous adaptons aux autres.

31 définitions d'Espèces. 1.LIEE - 2.HYPERLIEE - 3.JUXTAPOSEE - 4.GROUPEE - 5.BATONNEE - 6.FRAGMENTEE - 7.POINTILLEE - 8.COMBINEE - 9.REGULIERE - 10.EGALE - 11.MONOTONE - 12.AUTOMATIQUE - 13.CYLINDRIQUE - 14.INEGALE - 15.SACCADEE - 16.AGITEE - 17.DISCORDANTE - 18.NUANCEE - 19.PROTEIFORME - 20.AISEE - 21.DEGAGEE - 22.INHIBEE - 23.HESITANTE - 24.SUSPENDUE - 25.RETOUCHEE - 26.PONCTUEE - 27.A REPRISES - 28.INACHEVEE - 29.TREMBLEE - 30.GLADIOLEE - 31.GROSSISSANTE

V. LA PRESSION On peut la considérer sur 3 plans : la pression du crayon sur la feuille, la nature du trait et l'énergie exprimée dans le tracé. Elle révèle le degré d'affirmation de soi, au niveau de notre dynamisme, de nos émotions. Elle met en évidence l'intensité de notre vitalité physique et psychique. En outre, elle nous renseigne sur notre volonté.

14 définitions d'Espèces. 1.LEGERE - 2.APPUYEE - 3.NOURRIE - 4.EPAISSE - 5.EN RELIEF - 6.PLATE - 7.SPASMODIQUE - 8.MASSUEE - 9.NETTE - 10.PATEUSE - 11.BOUUEUSE - 12.POCHEE - 13.FERME - 14.MOLLE

VI. LA VITESSE On considère la vitesse à laquelle on écrit, par le nombre de lettres tracées à la minute, ainsi que l'impulsion donnée au mouvement graphique. Elle nous renseigne sur le degré de notre activité, autrement dit, notre promptitude à réagir. Elle permet d'évaluer notre dynamisme plus ou moins libéré et notre aptitude à nous extérioriser.

14 définitions d'Espèces. 1.RAPIDE - 2.LENTE - 3.POSEE - 4.ACCELEREE - 5.PRECIPITEE - 6.RALENTIE - 7.CONTRAINTTE - 8.SPONTANEE - 9.RETENUE - 10.DYNAMOGENIEE - 11.LANCEE - 12.ACEREE - 13.LACHEE - 14.RESOLUE

VII. L'ORDONNANCE L'ordonnance de l'écriture, c'est à dire l'agencement du graphisme sur la feuille, définit notre organisation dans un espace donné. On s'exprime dans l'écrit, tandis que le blanc laissé dans la page représente notre silence, notre inconscient. Elle indique la manière dont on s'adapte à l'entourage, à la société ainsi que notre méthode d'organisation.

9 définitions d'Espèces. 1.ORDONNEE - 2.SOIGNEE - 3.DESORDONNEE - 4.PROPORTIONNEE - 5.DISPROPORTIONNEE - 6.ENCHEVETREE - 7.CROISEE - 8.A DIRECTIONS MULTIPLES - 9.SOULIGNEE