

## **Prologue – Histoire de la psychologie**

La psychologie est la science du comportement (ce que nous pouvons voir) et des processus mentaux (ce que nous ne pouvons pas voir).

### Science de la psychologie

Wilhelm Wundt fut le premier à faire un labo de psychologie.

Structuralisme — Edward Titchener, mets en œuvre l'introspection pour révéler la structure de l'esprit humain.

Fonctionnalisme – William James, influencé par Darwin, exploration de l'élaboration et du fonctionnement des processus mentaux et des comportements, comment ils permettent à l'organisme de s'adapter, de survivre et de prospérer.

Behaviorisme — John B Watson et B.F. Skinner, « étude scientifique du comportement observable ».

Psychologie freudienne – Les façons par lesquelles les réponses émotionnelles aux expériences accumulées pendant l'enfance ainsi que nos processus de pensées inconscients affectent notre comportement.

Psychologie humaniste — Carl Rogers et Abraham Maslow, la manière dont les influences environnementales peuvent accroître ou limiter notre potentiel d'épanouissement et l'importance de satisfaire notre besoin d'amour et de reconnaissance.

La révolution cognitive — ça a amené la psychologie à retrouver son intérêt initial pour les processus mentaux. La psychologie cognitive explore scientifiquement nos manières de percevoir, de traiter et de nous souvenir des informations.

### La psychologie contemporaine

Innés vs Acquis — Platon disait que le caractère et l'intelligence est largement innés, mais Aristote, lui, il disait que c'est acquis. Ce débat est très ancien et très important.

La sélection naturelle — Charles Darwin embarque sur un voyage de 22 ans pour observer et étudier diverses espèces, notamment des tortues trouvées sur une île, très différentes de celles des îles avoisinantes. Il explique cette diversité avec sa théorie sur la sélection naturelle qui dit que : « parmi les variations dues au hasard, la nature sélectionne celles qui permettent le mieux à un organisme de survivre et de se reproduire dans un environnement spécifique ».

Psychologie évolutionniste — études de l'évolution du comportement et de l'esprit, qui met en œuvre les principes de la sélection naturelle.

Génétique du comportement — études du pouvoir et des limites relatives de la génétique, et des influences environnementales sur le comportement.

Culture — comportements, idées, attitudes, valeurs et traditions persistantes, partagés par un groupe de personnes et transmis de génération en génération. Notre culture façonne notre comportement.

Point à retenir : même si des attitudes ou des comportements particuliers varient d'une culture à l'autre, ou d'un sexe à l'autre et c'est souvent le cas, les lois qui les régulent sont à peu près les mêmes.

Psychologie positive — études scientifiques du fonctionnement humain, avec les objectifs de découvrir et de promouvoir les points forts et les vertus qui aident les individus et les communautés à prospérer

Les trois principaux niveaux d'analyse (différents points de vue pour analyser un phénomène donné) de la psychologie. Approche biopsychosociale — approche intégrée qui incorpore des niveaux biologiques, psychologiques et socioculturels de l'analyse :

1. Influences biologiques
  - Sélection naturelle des caractères adaptatifs
  - Prédispositions génétiques répondant à l'environnement
  - Mécanismes cérébraux
  - Influences hormonales
2. Influences psychologiques
  - Craintes apprises ou autres attentes apprises
  - Réponses émotionnelles
  - Processus cognitifs et interprétations perceptuelles
3. Influences socioculturelles
  - Présence des autres
  - Attentes culturelles, sociales et familiales

- Influences des pairs et d'autres groupes
- Modèles captivants (comme les médias)

Perspective actuelle de la psychologie

Perspective	Centre d'intérêt
Neuroscience	Comment le corps et le cerveau génèrent des émotions, des souvenirs et des expériences sensorielles.
Évolutionniste	Comment la sélection naturelle de certains traits de caractère entraîne la perturbation des gènes.
Génétique comportementale	Dans quelle mesure nos gènes et notre environnement influencent nos différences individuelles.
Psychodynamique	Comment le comportement émane de motivations et de conflits inconscients.
Comportementale	Comment nous apprenons les réponses observables.
Cognitive	Comment nous encodons, traitons, stockons et avons accès à l'information.
Socioculturelle	Comment le comportement et la pensée varient selon les situations et les cultures.

Les champs de la psychologie

Recherche fondamentale – permet de développer une connaissance de base de la psychologie

Recherches appliquées – vise à résoudre des problèmes pratiques

Psychologues du conseil et de l'orientation – aide les gens ayant des problèmes dans la vie quotidienne et dans la réalisation de plus de bien-être

Psychologues cliniciens – étudient, évaluent et traitent ceux qui souffrent de troubles psychologiques

Psychiatres – traitent les causes physiques des troubles psychologiques et ont le droit de prescrire des médicaments

Psychologues communautaires – étudie la manière dont les gens interagissent avec leur environnement et comment les institutions sociales peuvent affecter les individus et les groupes

« La connaissance a modifié les attitudes et, à travers elles, le comportement »

### Améliorez votre mémoire

Effet re-test – s’interroger de manière répétée sur les sujets déjà étudiés

PIL2R – visualiser le Plan, s’Interroger, Lire, Rappeler, Revoir

D’autres méthodes - répartissez votre temps d’étude, apprenez à penser de manière critique, en classe, traitez l’information activement, révisez

## **Chap 1 – penser de manière critique grâce à la psychologie scientifique**

### Le besoin d’une psychologie scientifique

Notre intuition est un sentiment ou pensée implicite, immédiate et surgissant sans effort, que nous utilisons à la place du raisonnement explicite. Notre pensée, notre mémoire et nos attitudes opèrent à deux niveaux, conscient et inconscient, et la majorité des actions s’effectue automatiquement, de façon non consciente. Trois phénomènes, le biais de l’après-coup, l’excès de confiance en notre jugement et notre tendance à percevoir un ordre dans des événements fortuits illustrent pourquoi nous ne pouvons pas nous fier à notre intuition et à notre bon sens mais la recherche scientifique peut nous aider à laisser filtrer la vérité.

Le biais de l’après-coup – Notre tendance à croire, après avoir pris connaissance d’un résultat, que nous l’avions déjà prédit. Aussi connu sous le nom *Phénomène du « je l’ai toujours su »*.

La confiance excessive – Nous avons tendance, et c’est humain, à penser que nous en savons plus qu’en réalité. Lorsqu’on pose des questions, dont la réponse est univoque, nous avons tendance à être plus sûrs de nous que d’ordinaire.

Percevoir un ordre dans des événements fortuits (par hasard) – Dans notre empressement naturel à donner du sens au monde, nous avons tendance à nous conformer à des schémas de raisonnement. Même en face de données aléatoires nous y trouvons souvent un ordre.

L'attitude scientifique : curiosité, scepticisme et humilité

- Curiosité – À la base de toute science, il y a en premier lieu une curiosité obstinée, une passion d'explorer et de comprendre sans tromper ni être trompé.
- Scepticisme – Les psychologues, en tant que scientifiques, se proposent eux aussi d'aborder l'univers des comportements avec un scepticisme curieux. Il pose constamment des questions comme « Que voulez-vous dire » ou « Comment le savez-vous? »
- Humilité – Mettre en pratique une attitude scientifique exige aussi de l'humilité, la conscience que nous sommes vulnérables et pouvons-nous tromper et que nous devons être ouverts aux surprises et aux nouvelles perspectives.

La réflexion (pensée) critique – pensée qui ne s'élabore en n'acceptant pas aveuglément les arguments et les conclusions. Ou plutôt c'est une pensée qui s'élabore en examinant les propositions, débusquant les valeurs cachées, jugeant les preuves et sopesant les conclusions.

### Stratégie de recherche

La méthode scientifique – Un processus qui est mis en œuvre pour poser des questions et observer les réponses que la nature nous renvoie, et qui est continuellement corrigé.

- Théorie : Une explication qui utilise un ensemble de principes pour organiser les observations et prédire les comportements ou des événements
- Hypothèse : Prédiction, souvent inférée par une théorie, qui doit être testée
- Recherche et observations : Confirme ou infirme la théorie

Définitions opérationnelles – Description minutieuse des procédures utilisées pour une recherche (lorsque quelqu'un écrit les étapes et les résultats de leur recherche)

Réplication – Répétition des principes de base d'une étude, généralement avec des sujets différents avec des conditions différentes, pour voir si les résultats initiaux peuvent être appliqués à d'autres sujets, ou dans d'autres circonstances

Étude de cas – Technique d'observation par laquelle on étudie de façon approfondie un individu dans l'espoir de mettre à jour des principes universels.

Observation naturaliste – Technique descriptive de l'observation et de l'enregistrement du comportement manifesté dans des situations qui se produisent naturellement sans modifications expérimentales.

L'enquête – Technique descriptive d'autoévaluation des attitudes ou des comportements d'un groupe particulier, généralement en interrogeant un représentant (nombreux cas mais moins approfondie)

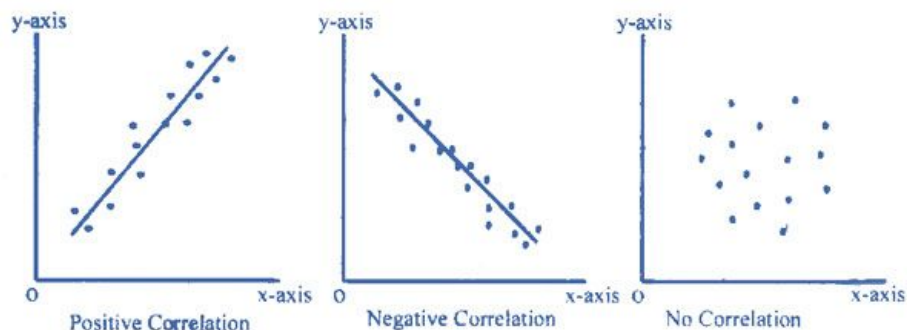
Effet formulation – Un changement, même subtil dans l'ordre ou dans la formulation des questions peut avoir des effets conséquents.

Échantillonnage aléatoire – Un échantillon qui représente une population, parce que chaque membre a une chance égale d'y être inclus

Corrélation – Mesure du degré de variation commune à deux facteurs et, par conséquent, de la façon dont chaque facteurs prédit l'autre. **UNE CORRÉLATION NE PROUVE PAS LA CAUSALITÉ.**

Coefficient de corrélation – Indice statistique de la relation entre 2 choses

Nuage de point – graphique constitué d'un ensemble de point qui représente chacun la valeur de deux variables



Régression vers la moyenne – La tendance pour les notes ou les événements extrêmes ou inhabituels à revenir vers des fréquence moyennes (l'illusion que des événements fortuits sont liées à nos actions)

Expérimentation – Une méthode de recherche dans laquelle un enquêteur manipule un ou plusieurs facteurs (variable indépendante) pour observer l'effet sur certains comportements ou processus mentaux (variable dépendante).

Groupe expérimentale – Dans une expérience, le groupe exposé au traitement, c'est-à-dire à une version des expressions de la variable indépendante

Groupe contrôle ou groupe témoin – Dans une expérience, le groupe non exposé au traitement, à l'intervention; sert du groupe de comparaison pour évaluer l'effet du traitement

Répartition aléatoire – Distribution des participants dans les groupes expérimental et témoin par tirage au sort, minimisant ainsi les différences préexistantes dans les différents groupes.

Variable indépendante – Dans une expérience, le facteur que l'on fait varier; la variable dont l'effet est à l'étude

Variable confondante – Dans une expérience, un facteur autre que la variable indépendante pour pourrait influencer la variable dépendante, le résultat

Variable dépendante – Dans une expérience, les résultats que l'on mesure; la variable dont la valeur peut se modifier lorsque la variable indépendante est manipulée

Prédire le comportement effectif – Les expérimentateurs essaient de traduire, dans l'environnement du laboratoire, une version simplifiée de la réalité, dans laquelle des caractéristiques importantes de la vie de tous les jours peuvent être simulées et contrôlées. Le but de l'expérimentateur n'est pas de recréer exactement les comportements de tous les jours mais de tester des principes théoriques. Ce sont les principes qui en découlent et non les résultats spécifiques qui nous aident à expliquer les comportements de tous les jours.

### Éthique de la recherche en psychologie

Protéger les participants à la recherche:

1. Étudier et protéger les animaux – On étudie les animaux dans le but de comprendre comment les différentes espèces apprennent, pensent et comportent et pour approfondir nos connaissances sur les humains. Deux questions émergent:
  - a. Est-ce que l'élévation du bien-être de l'homme au-dessus de celui des autres animaux est justifiable?
  - b. Si nous donnons la priorité à la vie humaine, quelle barrière doivent protéger le bien-être des animaux utilisés pour la recherche?
2. Étudier et protéger les humains - Les principes éthiques de l'APA et de la BPS imposent aux investigateurs:
  - a. Obtenir le consentement éclairé des participants potentiels avant tout début d'étude
  - b. De leur éviter toute douleur ou inconfort

- c. De traiter les informations individuelles de manière confidentielle
- d. D'expliquer complètement les principes de la recherche une fois celle-ci terminée

Les valeurs dans la recherche - La psychologie n'est pas dépourvue de système de valeurs. Celles-ci affectent ce que nous étudions, comment nous l'étudions et comment nous interprétons les résultats. Les valeurs des chercheurs influencent les choix qu'ils font concernant leurs sujets de recherche. (so basically tes valeurs vont influencer comment tu fais et analyse ta recherche)

### Le raisonnement statistique dans la vie quotidienne

Lors de la recherche descriptive, corrélationnelle et expérimentale, la statistique est un outil qui nous aide à voir et à interpréter ce que l'œil nu ne pourrait pas voir. Une fois que les chercheurs ont rassemblé leurs données brutes, leur première tâche est de les présenter en utilisant les méthodes de statistique descriptive.

Mesure de la tendance centrale - L'étape suivante consiste à résumer les données en utilisant certaines mesures de la tendance centrale, un résultat unique qui représente un ensemble de résultats.

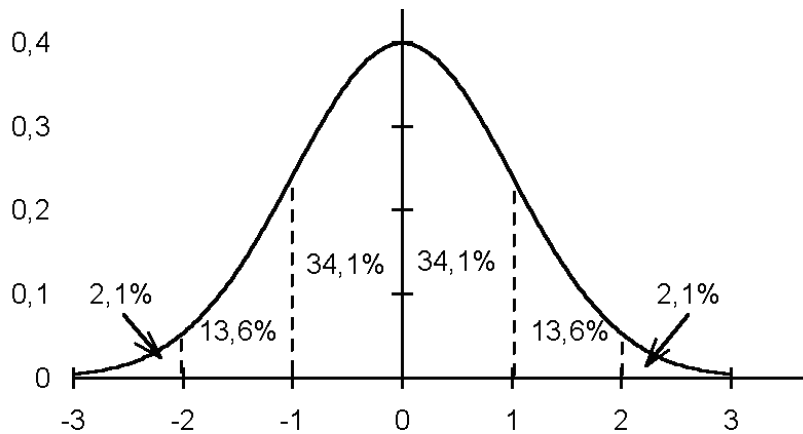
Mode - La valeur la plus fréquemment observée, le(s) résultat(s) le(s) plus fréquent(s).

Moyenne - La moyenne arithmétique d'une distribution est la somme de tous les résultats divisée par le nombre de résultats. La moyenne peut être biaisée par quelques résultats extrêmes.

Médiane - Note se trouvant au centre d'une distribution; la moitié des notes seront au-dessous de la médiane et l'autre moitié au-dessus.

Mesure de la variation:

- Étendue - différence entre la valeur la plus élevée et la plus faible de la distribution, ne donne qu'une estimation grossière de la variation
- Écart type - mesure calculée de l'importance de la variation des résultats par rapport à la moyenne
- Courbe normale (distribution normale) - courbe systématique en forme de cloche qui décrit la distribution d'un grand nombre de types de données; la plupart des résultats sont regroupés autour de la moyenne et plus on se dirige vers les extrêmes moins on trouve de valeurs.



### Différence significatives

Jusqu'à quelle point pouvons nous être sûrs que la différence observée ne soit pas un coup de chance lié à la constitution de l'échantillon de la population étudiée?

Quand peut-on se fier à une différence observée?

1. Les échantillons représentatifs sont meilleurs que les échantillons biaisés. Ne pas considérer de cas exceptionnelles mais seulement des cas représentatifs
2. Des observations ayant une faible variation sont plus fiables que des observations à plus forte variation
3. Trop de cas valent mieux que pas assez

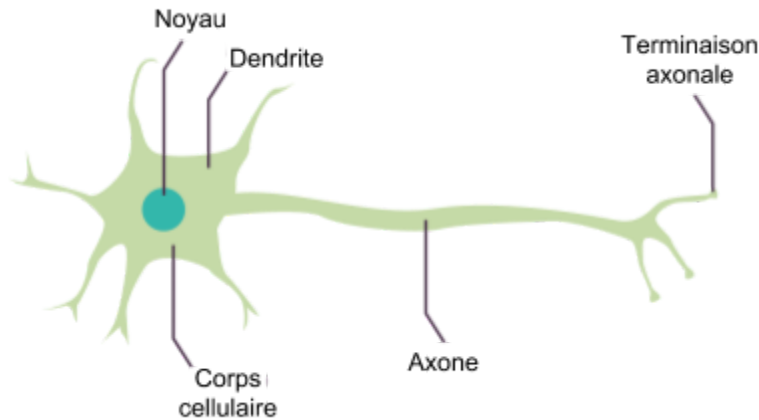
Quand dit-on que la différence observée est significative? - Lorsque les moyennes issues de deux échantillons sont chacune des évaluations fidèles de leur population respective, alors la différence entre les deux échantillon a également des chance d'être fidèle. Mais lorsque la différence entre les moyennes des deux échantillons est importante, nous sommes encore plus assurées que cette différence reflète une véritable différence entre leur population. En bref, lorsque les moyennes des échantillons sont fiables et que la différence entre elles est relativement importantes, nous disons que la différence a une *significativité statistique* (une estimation statistique de la probabilité qu'un résultat soit seulement dû au hasard)

## Chap 2

Le neurone - cellule nerveuse; l'unité fonctionnelle du système nerveux.

- Dendrites: reçoivent l'information des autres neurones
- Corps cellulaire: l'information traverse le corps cellulaire et se dirige vers l'axone
- Axone: transporte l'influx nerveux au terminaison axonale
- Gaine de myéline: accélère la vitesse de l'influx nerveux

- Terminaisons axonales: envoient l'influx nerveux au prochain neurone



Influx nerveux - potentiel d'action; une décharge électrique brève qui se propage le long de l'axone

L'intérieur de l'axone est négative et l'extérieur est positive due au ions présent. Quand un neurone déclenche un influx, des canaux à sodium s'ouvre et laisse passer les ions de sodium ce qui fait en sorte

que les charge s'inverse (négatif à l'extérieur et positif à l'intérieur), ceci s'appelle la dépolarisation. Cette dépolarisation se propage le long de l'axone. Les signaux reçu par le neurone sont soit excitateur ou inhibiteur. S'il y a plus de signaux excitateur, le neurone va déclencher un potentiel d'action (c'est ce qu'on appelle le seuil - le niveau de stimulation minimale nécessaire pour déclencher l'excitation d'un neurone), et c'est l'opposé s'il y a plus de signaux inhibiteur.

#### Transmission de l'influx nerveux

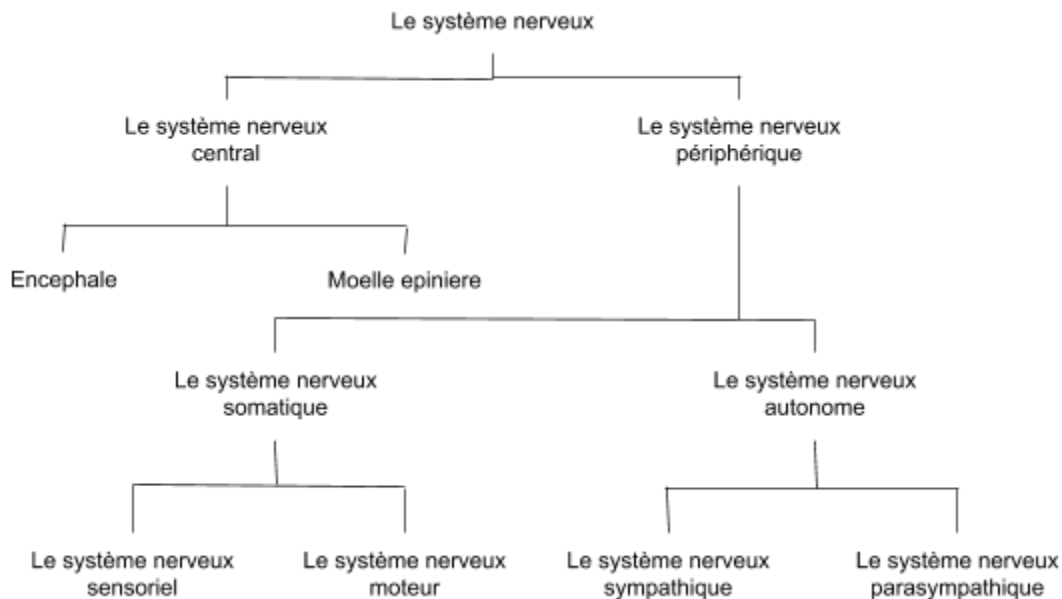
Lorsque le potentiel d'action atteint la terminaison axonale, les neurotransmetteurs sont relâchés dans la fente synaptique (espace situé entre deux neurone) ou elles vont se lier à des récepteur sur le neurone récepteur et laisser entrer des ions ce qui va exciter ou inhiber la formation d'un nouveau potentiel d'action. Les neurotransmetteur sont ensuite recaptés dans la terminaison axonale ou détruite.

#### Certains neuromédiateurs (neurotransmetteur)

1. Acétylcholine: agit sur les contraction musculaire, l'apprentissage et la mémoire
2. Dopamine: influence le mouvement, l'apprentissage l'attention et l'émotion
3. Sérotonine: régulation de l'humeur, de la faim, du sommeil, et de la vigilance
4. Noradrénaline: régulation de la vigilance
5. GABA (acide gamma-aminobutyrique): neurotransmetteur inhibiteur majeur
6. Glutamate: neurotransmetteur excitateur majeur

#### Modification des neuromédiateurs par médicaments

Lorsqu'on prend des drogues qui imitent la fonction d'un neurotransmetteur, le corps va en produire moins de cette neurotransmetteur et donc si tu décide d'arrêter de prendre des drogues, ton corps va être privé de neurotransmetteur. Les agoniste augmente la production ou libération de neuromédiateur ou bloque sa recapture présynaptique. Les antagoniste diminue l'action d'un neuromédiateur en bloquant la production ou libération.



Système nerveux - réseau de communication de l'organisme, électrochimique et rapide, composée de toute les cellules nerveuses du système nerveux central et périphérique

Système nerveux central (SNC) - il contient les centres de régulation de la vie de relation

Encéphale - cerveau

Moelle épinière

Système nerveux périphérique (SNP) - neurones sensitifs et moteurs relient le système nerveux central au reste de l'organisme

Système nerveux somatique - contrôle les muscles squelettique (volontaire)

Système nerveux sensoriel - neurone transportant l'information du SNP au SNC

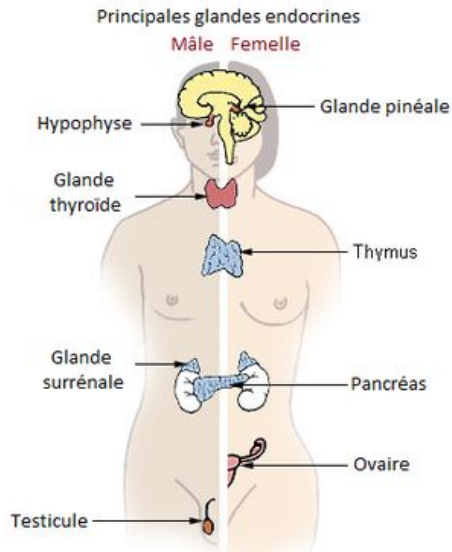
Système nerveux moteur - neurone transportant l'information du SNC au SNP

Système nerveux autonome - contrôle les muscles lisses et cardiaque et les glandes (involontaire)

Système nerveux sympathique - stimule

Système nerveux parasympathique - apaise

Le système endocrinien



Les glandes du système endocrinien envoient un différent type de message. Le système nerveux envoie des messages électrochimiques. Le système endocrinien envoie des messages hormonaux. Les hormones sont envoyées dans le sang par différentes glandes endocrines localisées un peu partout dans le corps et vont influencer l'activité de d'un tissu cible. Le système nerveux est beaucoup plus vite que le système endocrinien mais l'effet du système endocrinien dure plus longtemps. Les deux travaillent ensemble parfois et peuvent s'influencer.

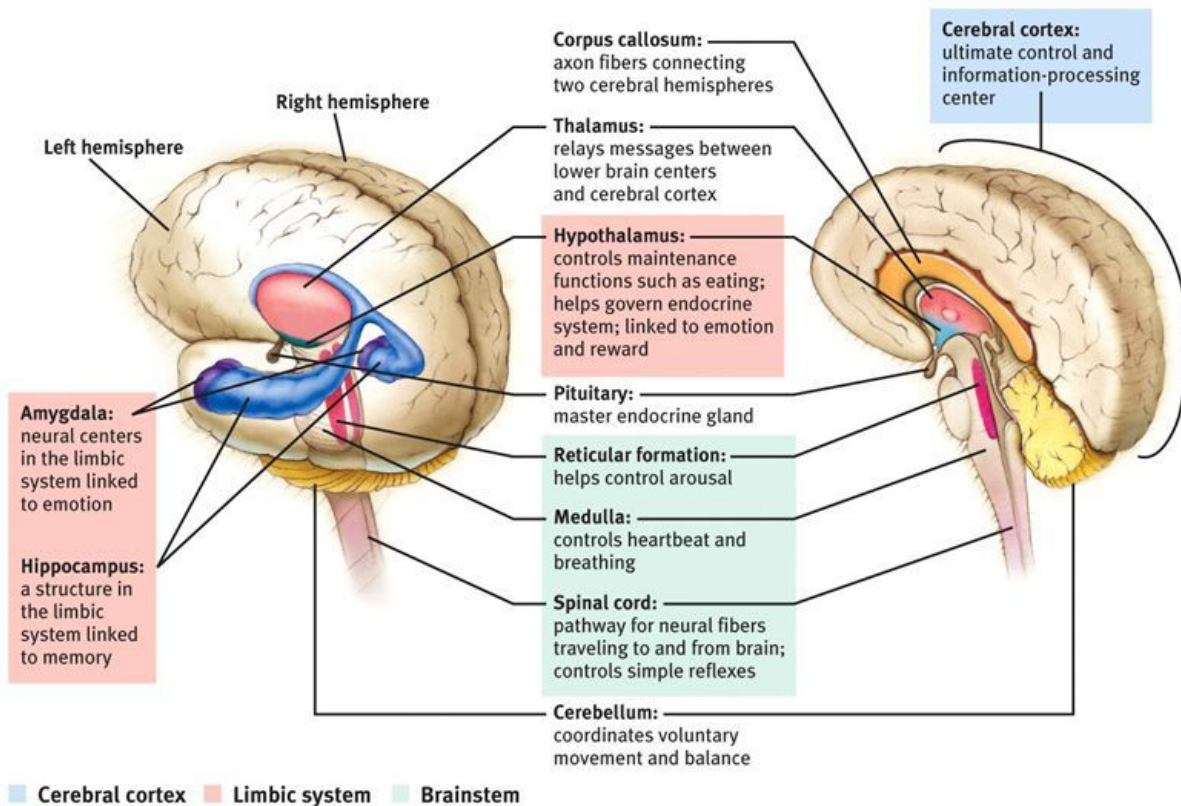
### Glandes endocrines

- Hypothalamus: zone du cerveau contrôlant l'hypophyse
- Hypophyse: sécrète des hormones (contrôlé par l'hypothalamus) qui vont être libérées dans le sang et va aller stimuler la sécrétion d'une autre hormone par une autre glande (hypothalamus -> hypophyse -> autre glande -> hormone -> corps)
- Thyroïde: agit sur le métabolisme
- Parathyroïde: aident à la régulation du taux de calcium dans le sang (ne travaille pas avec la thyroïde même si elles est située sur la thyroïde)
- Glande surrénale: sécrétant des hormones qui déclenche la réponse "fight or flight"
- Pancréas: régule le taux de sucre dans le sang
- Testicules: sécrètent de hormones sexuelles masculines
- Ovaires: sécrètent de hormones sexuelles féminines

### Outil pour examiner le cerveau

- Electroencéphalogramme (EEG): enregistrement amplifié des ondes d'activité électrique qui se propage à la surface du cerveau. Ces ondes sont mesurées en plaçant des électrodes sur le scalp
- Tomographie par émission de positons (TEP ou PET scan): mise en évidence visuelle de l'activité du cerveau, qui suit le devenir d'une forme radioactive du glucose au moment où le cerveau accomplit une tâche donnée. (basically injecte une faible quantité de sucre radioactif et l'ordi détecte les rayonnements)

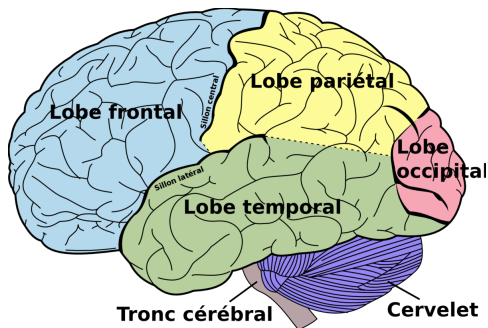
- Imagerie par résonance magnétique (IRM): technique utilisant des champs magnétique et des ondes radio pour produire des images des tissus mous générées par ordinateur; cette technique permet de voir l'anatomie du cerveau



### Les structure cérébrales les plus anciennes

- Le tronc cérébral: la partie de l'encéphale qui, dans l'évolution, est la plus ancienne. Il debut la ou la moelle épinière se renfle et entre dans le crâne; le tronc cérébral est responsable des fonctions automatiques de survie
  - Le bulbe rachidien: base du tronc cérébral; contrôle des fréquence cardiaques et respiratoire
  - Pont de Varole: juste au dessus- du bulbe rachidien, haut de tronc cérébral; joue un rôle dans la coordination des mouvements et la régulation du mouvement
- Le thalamus: organe pair, centre de traitement des influx nerveux somesthésiques, située au sommet du tronc cérébral; liée au aires somesthésiques du cortex. Il renvoie aussi des réponses au cervelet et au bulbe rachidien
- La formation réticulée: ensemble de neurones traversant le tronc cérébral, formant un réseau et régulant la vigilance et le tonus de posture

- Cervelet: situé à l'arrière du tronc cérébral; ses fonctions comprennent le traitement des entrées sensorielles, la coordination et l'amplitude des mouvements, l'équilibre. Il favorise l'apprentissage et la mémoire
- Système limbique: comprend l'hippocampe, l'amygdale et l'hypothalamus, situé au dessous des hémisphères cérébraux; associés à la régulation des émotions et à l'adaptation comportementale.
  - Hippocampe: participe au traitement des souvenirs explicites en vue de leur stockage
  - Amygdale: deux; la taille d'une amande contribuant à la régulation
  - Hypothalamus: structure située au-dessous du thalamus; il régule plusieurs activités d'entretien de l'organisme (manger, boire, température du corps), régule le système endocrinien par le contrôle de l'hypophyse. Il contribue aussi à la modulation des émotions et du système de récompense



Le cortex cérébral - tissu complexe faite de six couche de cellules neurales interconnectés couvrant les hémisphères cérébraux; ultime centre de contrôle et de traitement de l'information du corps.

Les lobes du cortex cérébral

- Lobes frontaux: impliqué dans les mouvements, la parole, le jugement et la planification de l'action
- Lobes pariétaux: reçoit les informations somesthésiques du toucher et de la position du corps
- Lobes occipitaux: comprend des zones qui reçoivent des informations venant des champs visuels
- Lobes temporaux: comprend les aires auditives, chaque information reçue provient principalement de l'oreille opposé

#### Fonctions du cortex

- Fonctions motrices: les fonctions motrice provient du cortex moteur qui est située à l'arrière des lobes frontaux et contrôle les mouvements volontaires. (la surface corticale
- Fonction sensorielles: les fonctions sensorielle provient du cortex somesthésique qui est située en avant des lobes pariétaux, qui enregistre et traite les sensations de toucher et de mouvement éprouvées par l'organisme. Plus une région du corps est sensible, plus la partie du cortex somesthésique qui lui est dévoué sera grande
- Les aires associatives: aires du cortex cérébral qui ne sont pas impliqués dans des fonctions motrices ou somesthésiques primaires; elles sont plutôt impliquées dans des

fonctions mentales supérieures telles que l'apprentissage, la mémoire, la pensée et la parole

## La plasticité du cerveau

Certaines choses que nous savons: les neurones du cerveau et de la moelle épinière qui sont détruits généralement ne se régénèrent pas et certaines fonctions cérébrales très spécifiques semblent pré-assignées à des zones précises. Par contre, certains tissus nerveux peuvent se réorganiser en réponse aux lésions subies. Sans que nous en ayons conscience, notre cerveau change constamment, et établit de nouvelles voies pour s'ajuster après des légers incidents, ou de nouvelles expériences. La plasticité peut également entrer en jeu après des lésions graves, en particulier chez les jeunes enfants. Le cerveau essaye aussi parfois de se réparer en produisant de nouvelles cellules cérébrales. Ce processus est appelé neurogenèse.

Dédoublement du cerveau - une affection due à une intervention chirurgicale qui isole les deux hémisphères en sectionnant les fibres les reliant.

Ce genre de chirurgie nous a appris que l'hémisphère gauche contrôle la parole et que l'hémisphère droite ne peut pas parler donc il s'exprime avec des mouvements (du côté gauche puisque l'hémisphère contrôle le côté du corps opposé). L'hémisphère droit excelle aussi dans le domaine des déductions subtiles (p.85 idk how to explain this), il nous aide à moduler notre discours et il aide à l'élaboration de la conscience de soi

## Effet agoniste et antagoniste

- Agoniste: Substance entrant en compétition avec le neuromédiateur naturel pour se fixer sur le récepteur et exercer le même effet
- Antagoniste: Substance entrant en compétition avec le neuromédiateur naturel pour se fixer sur le récepteur et inhiber son effet

Corps calleux : fibre nerveuse qui relie les deux hémisphères

Phrénologie: théorie qui dit que chaque partie du cerveau sert à une fonction différente

## **Chap 3 - Les états du cerveau et la conscience**

### **Définir la conscience**

*Quelle est la place de la conscience dans la psychologie actuelle?*

Définition originale de la psychologie: La description et l'explication des états de la conscience

Conscience: La perception que nous avons de nous-mêmes et de notre environnement

- Permet d'assembler de l'information de plusieurs sources, de réfléchir sur notre passé et envisager l'avenir
- Aide à modifier notre comportement face à des nouvelles situations pour préserver notre identité

Lors d'une journée, nous passons par plusieurs *états de conscience* (ex. le sommeil, la vigilance)

## **Biologie de la conscience**

### *Neurosciences cognitives*

Ceux qui travaillent dans le domaine de les neurosciences cognitives étudient l'activité cérébrale associée à la perception, la pensée, la mémoire et le langage.

Marvin Minski explique que : L'esprit est ce que fait le cerveau

Mais... Comment le fait-il?? nous avons toujours pas trouver comment fabriquer un robot conscient

*Neurosciences cognitives*: étude interdisciplinaire de l'activité cérébrale liée aux processus mentaux

Étude sur une fille de 23 ans qui a perdu sa sensation consciente après un accident de voiture

- Conclusion: Même si le corps est immobile, le cerveau et l'esprit peuvent encore être actifs
- La recherche laisse une impression d'inachevée puisqu'on réalise que l'activité cérébrale pourrait être causé par des simples contractions musculaire et non la conscience

### *Théorie du traitement dualiste: les deux voies de l'esprit*

On a déterminé qu'il y a une région spécifique qui est activé dans le cerveau pour chaque expérience consciente

- Nous avons deux esprits, chacun pourvu de son propre équipement nerveux

Les deux voies de conscience:

1. Voie inférieure: automatique et non conscient
2. Voie supérieure: Consciente et délibérée

*Traitement dualiste* : principe selon lequel l'information est souvent traitée simultanément de façon consciente et inconsciente (nous savons plus que nous pensons que l'on sait)

*Vision aveugle* : Une condition dans laquelle une personne peut répondre à un stimulus visuel sans l'éprouver consciemment (on peut pas décrire la largeur de l'objet mais on peut l'attraper et le tenir dans notre main efficacement)

\*Le cerveau humain est un dispositif qui ramène à la conscience le savoir non conscient

La vision est composé de deux systèmes:

1. *Piste de la perception visuelle*: Nous permet de penser au monde qui nous entoure, de reconnaître des choses et planifier nos actions futures
2. *Piste de l'action visuelle*: guide nos mouvements à chaque instant

## **Les différents stades du sommeil (REM, N-REM)**

*Quel est les cycle biologique de notre sommeil et de nos rêves?*

-Le cerveau reste actif lors du sommeil a son propre rythme biologique

-Tous les 90 minutes nous parcourons un cycle constitué de 4 stades distinct de sommeil.

(découvert par Aserinsky)

Le sommeil REM: Sommeil avec mouvement oculaires rapides; stade de sommeil récurrent au cours duquel surviennent les rêves. Aussi connu sous le nom de sommeil paradoxal, parce que les muscles sont détendus (sauf secousses mineures). alors que d'autres sys. physiques sont actifs.

- Ondes alpha: ondes cérébrales relativement lentes, d'un état éveillé avec relaxation
- Ondes delta: les grandes ondes cérébrales lentes, associées à un sommeil profond
- Hallucinations: expériences sensorielles fausses, perceptions sans objet à percevoir

**NREM-1: Sommeil lent (non-REM)**

- Vous venez juste de vous endormir, ondes alpha relativement lents, ralentissement de la respiration et l'apparition des ondes cérébrales irrégulières. C'est la ou on peut voir des hallucinations.
- L'apparition périodique de fuseaux de sommeil (des bouffées d'activité cérébrale rapides et rythmique. Vous êtes endormi mais c'est facile de se réveiller (20 minutes)

**NREM-2: Sommeil REM ou paradoxal**

- Lorsque vous avez un rêve émotionnelle, votre respiration devient rapide et irrégulière et environ toutes les 30 sec. vos yeux sursautent derrière vos paupières
- Sauf lors des rêves effrayants, c'est ici que vos organes génitaux sont excitées
- Cortex moteur est actif mais le tronc cérébrale bloque les messages.
- Cerveau est plus actif, la respiration et le rythme cardiaque augmentent et deviennent irréguliers, les yeux bougent rapidement (pour cette raison, ce stade est aussi appelé le sommeil avec mouvements oculaires rapides ou sommeil REM - pour *Rapid Eye Movement*) et les muscles sont relaxés. C'est pendant ce stade que survient la majorité des rêves.

- Le sommeil paradoxal constitue 20% à 25% du temps de sommeil. Cette proportion est plus grande durant l'enfance et l'adolescence. Il peut représenter jusqu'à 50% du temps de sommeil chez les jeunes enfants.
- Le réveil, après une nuit complète de sommeil, se fait habituellement à partir du sommeil paradoxal.

#### NREM-3:

- Ondes lentes qui dure environ 30 minutes, votre cerveau émet des ondes amples et lentes, les ondes delta, et vous êtes difficile à réveiller
- A mesure que la nuit avance, ce stade diminue en longueur puis éventuellement disparaît
- Le sommeil profond est le plus réparateur pour l'organisme qui répare et régénère les tissus, construit les os et les muscles et renforce le système immunitaire.

\*Après environ 1 heure de sommeil, vous allez recommencer au stade 2

#### Changements dans les rythmes circadiens au cours de la vie

- Rythme circadien: Horloge biologique; rythme corporels normaux (par exemple de la température et de l'état de veille) qui se produisent sur un cycle de 24 heures.
- Notre température corporelle augmente le matin, atteint son max pendant la journée, déclin temporairement au début de l'après midi et diminue de nouveau avant que nous dormons
- L'esprit et la mémoire sont le plus affûté (sharp) quand les gens sont en maximum durnes (daytime) de leur rythme circadien d'activité
- Si t'es habitué d'avoir des nuits complète et une journée tu réveil à 4h du matin, tu serais "groggy" mais tu vas reprendre ton souffle lorsque l'heure habituelle de votre réveille sera arrivé
- Âge et expérience peut modifier votre rythme circadien
- Gens de 20 ans sont des "hiboux", ils sont plus stimulé le soir et leurs performances s'améliorent au courant de la journée
- Plupart des adultes sont des mornings birds (alouettes) et aiment le matin, leurs performance déclin alors que la journée avance
- Vers l'âge de 20 ans (plus tôt chez les femmes) commence la métamorphose du hibou en alouette. Femmes deviennent plus du matin lorsqu'elles ont des enfants et également au moment de la ménopause
- Les noctambules (night owls) on tendance d'être plus intelligent et créatifs et les gens du matin on tendance à avoir de meilleurs résultats scolaire, à prendre plus d'initiatives et moins sensible à la dépression

#### Impacts de la lumière sur le cerveau (SNC)

- La lumière du matin ressort l'horloge circadienne en activant les protéines rétiniennes sensibles à la lumière
- Le noyau suprachiasmatique du cerveau (situé dans l'hypothalamus) est activé par la suite
- Noyau suprachiasmatique: structure paire de l'hypothalamus qui contrôle le rythme circadien et qui comporte plusieurs de milliers de somas de neurones. En réponse à la lumière, le NSC stimule la glande pinéale, ou épiphyse, pour réguler la production de mélatonine, modifiant ainsi notre ressenti de l'envie de dormir
- Le noyau suprachiasmatique induisent une diminution de la mélatonine (hormone du sommeil) dans le matin et augmente la mélatonine pendant la soirée par la glande pinéale situé dans le cerveau
- La lumière retarde le sommeil

### **Impacts du sommeil sur les différentes structures du cerveau (thalamus et hippocampe) et le fonctionnement psychologique (mémoire, santé mentale)**

#### **Attention et les formes de cécité (changement et d'inattention)**

- Cécité au changement: incapacité à remarquer un changement relativement peu important dans notre environnement
- Cécité de l'inattention: défaut de perception visuelle d'objet visible lorsque notre attention est concentrée sur un objet ou une tâche

#### **Les drogues, leurs effets et la dépendance.**

Tolérance: le cerveau adapte sa biochimie pour compenser les effets de la substance (neuroadaptation) L'utilisateur a besoin des doses de plus en plus fortes pour ressentir le même effet. Cela peut conduire à l'addiction.

Addiction: Besoin incontrôlable de consommer une substance malgré ses conséquences néfastes

Syndrome sevrage: l'inconfort et la détresse qui suivent l'arrêt brutal de la consommation d'une drogue ou la cessation brutale d'une addiction comportementale

#### *Les substances psychoactives (SPA) - Modifient la perception et l'humeur*

##### 1. Dépresseurs centraux ou psycholeptiques:

Substances comme l'alcool, les barbituriques (tranquillisants) et les opiacés qui entraînent une diminution de la vigilance, une réduction de l'activité intellectuelle et une sédation de la tension émotionnelle.

- *Alcool*: Une substance à double polarité

### Alcool:

- Ralentissement du traitement nerveux de l'information:  
Faibles doses d'alcool ont un effet de relaxation, par réduction de l'activité du système nerveux sympathique. Des doses plus élevées provoquent un ralentissement psychomoteur, une détérioration des performances aux tests psychométriques par exemple, la viscosité verbale
- Troubles de la mémoire:  
Alcool peut perturber la formation de la mémoire, et une forte consommation peut avoir des effets à long terme sur le parenchyme cérébral et la cognition
- Réduction des capacités de concentration et de maîtrise de soi:  
L'alcool entraîne une myopie (short sight); il concentre l'attention sur une situation excitante. (short attention span)

### Barbituriques:

- Tranquillisant, ralentissent l'activité du système nerveux et réduisent l'anxiété mais altèrent la mémoire et le jugement

### Opiacés:

- Effets dépresseur sur le système nerveux

### 2. Les psychostimulants

Les stimulants excitent l'activité nerveuse et activent les fonctions corporelles. Les pupilles se dilatent, le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent, la concentration en glucose sanguin augmente, ce qui entraîne une baisse de l'appétit. L'énergie et la confiance en soi sont stimulées.

### Nicotine

- En 7 secondes, la nicotine stimule le système nerveux central et déclenche la libération de neuromédiateurs qui diminuent l'appétit, stimulent la vigilance et l'efficacité intellectuelle. Ils calment temporairement l'anxiété et réduisent la sensibilité de la douleur

### Cocaine

- Stimule temporairement la vigilance et provoque un état d'euphorie

### Méthamphétamine

- Stimule la libération de dopamine mais au cours du temps, épuise les réserves en dopamine des vésicules neuronales ce qui engendre un relâchement fonctionnel permanent

### 3. Les Hallucinogènes

Les hallucinogènes entraînent une distorsion des perceptions et suscitent des images sensorielles en l'absence de stimulation sensorielle. Certains hallucinogènes sont des substances naturelle, comme le cannabis. D'autres sont synthétiques comme LSD et la MDMA (ecstasy).

#### LSD

- L'humeur de la personne et ses attentes au moment de la prise colorent les sensations émotionnelles; ses sensations peuvent varier de l'euphorie, à l'état de panique ou à la dépersonnalisation

#### Cannabis

- Comprend le THC; principe actif majeure du cannabis qui déclenche une variété d'effets, léger pouvoir hallucinogènes

#### Dépendance/consommation de la drogue

Influences biologique: prédispositions génétique, modifications des système de neuromédiateurs

Influences socioculturelles: environnement urbain, attitude culturelle vis-à-vis la consommation de la drogue, influence des pairs

Influences psychologique: absence de sentiment d'avoir un but dans la vie, stress significatifs, troubles psychologique comme la dépression

## **Chap 6 - la sensation et la perception**

### **Bottom up/top down**

- Notre traitement ascendant commence au niveau des récepteurs sensoriels et traite l'information jusqu'aux niveaux supérieurs (bottom up)
- Notre traitement descendant construit notre perception à partir des influx sensoriels en se fondant sur nos expériences et nos attentes (top down)

### **Différence de seuils et subliminal**

- Seuil absolu: Intensité minimale nécessaire pour que des stimuli de nature différente soient détectés dans 50% des cas
- Les stimuli que vous ne parvenez pas à détecter dans la moitié des cas sont dits subliminaux; ils sont en dessous de notre seuil absolu.
- Seuils différentiel: Différence minimale qu'une personne peut détecter entre 2 stimuli quelconques dans 50% des cas. Nous percevons ce seuil différentiel en tant que différence tout juste détectable. (ex: si t'écoute la musique à 40 décibels, tu pourrais détecter une augmentation de 5 décibels mais, si tu l'écoutais à 110 décibels probablement tu pourrais pas détecter une augmentation de 5 décibels)

## **La perception visuelle**

### La perception des formes

- Figure-fond: L'organisation du champ visuel en objet (les figures) qui se distinguent de ce qui les entoure (le fond).
- Regroupement: La tendance perceptive à organiser des stimuli en un groupe cohérent (proximité, continuité et fermeture)

### La perception des distances/profondeur

- Indices binoculaires: Estime la distance entre des objets proches. La disparité rétienne comprend les deux images un peu différemment formées des 2 yeux, le cerveau les compare et calcul la distance de l'objet
- Indices monoculaire: Indices de profondeur de champ comme l'interposition et la perspective perçus par un seul oeil à la fois.

### Perception des couleurs/constance des couleurs

- Constance des couleurs: Percevoir les objets familiers comme ayant une couleur uniforme, même si l'éclairage change et modifie les longueurs d'ondes de la lumière réfléchi par les objets

## **La perception auditive**

- Un son pur et de faible amplitude activera que les cellules ciliés sensible à sa fréquence
- Si l'intensité du son augmente, alors, les cellules ciliés voisines seront aussi stimulé et excités. Ainsi, votre cerveau interprète le volume sonore par le nombre de cellules ciliées qui auront été excités.
- Même si une cellule cilié perd sa sensibilité aux sons de faible intensité, il est possible qu'elle réponde encore aux sons de forte intensité
- Perception des tonalités comprend 2 théories:
- Théorie de l'emplacement: Théorie qui stipule que l'audition des différentes tonalités des ondes sonores déclenche une activité à des endroits différents le long de la membrane basilaire de la cochlée
- Théorie des fréquences (théorie temporelle): Dans l'audition, théorie selon laquelle la fréquence des influx nerveux propagés par le nerf auditif correspond à la fréquence sonore, nous permettant ainsi de détecter la tonalité du son. Si une onde sonore à une fréquence de 100 ondes par secondes, 100 influx par seconde remontent le long du nerf auditif.

## Le goût

- Les goûts agréables ont attirés nos ancêtres vers les aliments riches en énergie et en protéines qui leur ont permis de survivre. Les goûts désagréables les ont détournés des nouveaux aliments qui pouvaient être toxique
- Les enfants typiquement de 2 à 6 ans sont de mangeurs difficile et si on les présente avec des légumes ou de la viande qui à un goût amer, ils vont refuser de le manger. Les légumes et les viandes était une source de toxines pour nos ancêtres et était un danger potentiel de danger et d'époissonnement.
- Sucré = source d'énergie, salé = ion sodium essentiel aux processus physiologique, acide = toxicité possible, amer = poison possible, unami = protéine, croissance tissulaire
- Le goût est perçu par des neurones récepteurs situés sur les **bourgeons du goût** qui se trouvent sur les côtés et à l'arrière de la langue, sur le palais mou, sur les côtés et à l'arrière de la bouche.
- Les signaux émis par les cellules gustatives sont acheminés au cerveau principalement par trois des nerfs crâniens.
- Les chercheurs s'entendent sur au moins quatre qualités primaires du goût : la sucrosité, l'acidité, la salinité et l'amertume.
- Certains défendent l'existence d'une cinquième saveur primaire appelée *umami*, qui signifie, en japonais, « riche » ou « savoureux ».
- La saveur d'un aliment ne se limite pas à son goût. La flaveur d'un aliment est déterminée par son odeur, sa texture, sa température et aussi son goût.
- Lorsque nous mangeons des mets très épicés ou que notre langue se heurte contre notre fourchette ou des aliments durs, nous tuons de nombreuses cellules gustatives; ces cellules se renouvellent complètement environ une fois par semaine.

## Les ensembles perceptuels

### Perception de la profondeur:

Nous permet d'estimer la distance qui nous sépare d'un objet

*Indices binoculaires:* Permet d'estimer la distance des objets proches. Nos deux yeux travaillent ensemble, notre cerveau compare les deux images de chaque oeil et peut estimer la distance de l'objet. Plus la *disparité rétinienne* (distance entre les deux images) est importante, plus l'objet est proche.

*Indices monoculaires:* indices de notre profondeur disponibles pour chaque oeil pris séparément. (vision a de longues distances)

### Perception du mouvement:

Notre cerveau calcule le mouvement en se fondant en partie sur l'hypothèse que les objets qui diminuent s'éloignent, tandis que ceux qui grandissent se rapprochent.

Mais... il y a des défauts. p.ex. NOs cerveau sont parfois trompées en croyant ce qu'ils ne voient pas. Lorsque de grands et de petits objets se déplacent à la même vitesse, le grands objets semblent se déplacer plus lentement. (les trains semblent rouler plus vite que les voitures et que les avions de ligne semblent atterrir plus lentement que les avions privés)

*Phénomène phi*: illusion du mouvement créé quand, pour deux ou plusieurs sources de lumineuses adjacentes, l'extinction de l'une est suivie de l'allumage de l'autre

### Constance perceptive:

*Constances perceptives*: percevoir les objets comme étant immuables dans leur couleur, leur brillance, leur forme et leur taille alors même que l'éclairage et les images rétiniennes changent.

*Constances des couleurs*: percevoir les objets familiers comme ayant une couleur uniforme, même si l'éclairage change et modifie les longueurs d'ondes de la lumière réfléchiée par les objets.

*Constance de luminosité*: agit de façon similaire que la constance des couleurs. Elle dépend de la luminance relative (la quantité de lumière que reflète un objet relativement à ce qui l'entoure)

*Constance de forme*: nous percevons les objets familiers sous une forme constante même si les images rétiniennes ce que nous avons d'eux changent

*Constance de taille*: nous percevons les objets comme ayant une taille constante même si la distance qui nous en sépare varie

*Adaptation perceptive*: capacité de la vision à s'adapter à un champ visuel artificiellement déplacé ou même inversé.

## Chap 7

### **Les principes de base du conditionnement (ce que c'est, classique et opérant)**

*Apprentissage*: processus qui permet d'acquérir de nouvelles informations ou de nouveaux comportements d'une manière relativement permanente.

*Apprentissage par association*: apprendre que certains événements se produisent simultanément. Les événements peuvent être deux stimuli (conditionnement classique) ou une réponse et ses conséquences (conditionnement opérant)

*Conditionnement classique* nous apprenons à associer deux stimuli et à anticiper les événements. (stimuli = un événement ou une situation qui déclenche une réponse). Nous

associons un stimulus que nous ne contrôlons pas , et nous y répondons de façon automatique. Ce comportement est appelé *comportement répondant*.

*Conditionnement opérant* nous apprenons à associer une réponse (notre comportement) et ses conséquences. De ce fait nous apprenons (comme les animaux) à répéter les actes suivis d'une récompense et à éviter les actes suivis d'une punition. Ces associations produisent des *comportements opérants*.

### **Le conditionnement classique (comment la réponse et stimulus sont liés)**

Découvert par Ivan Pavlov

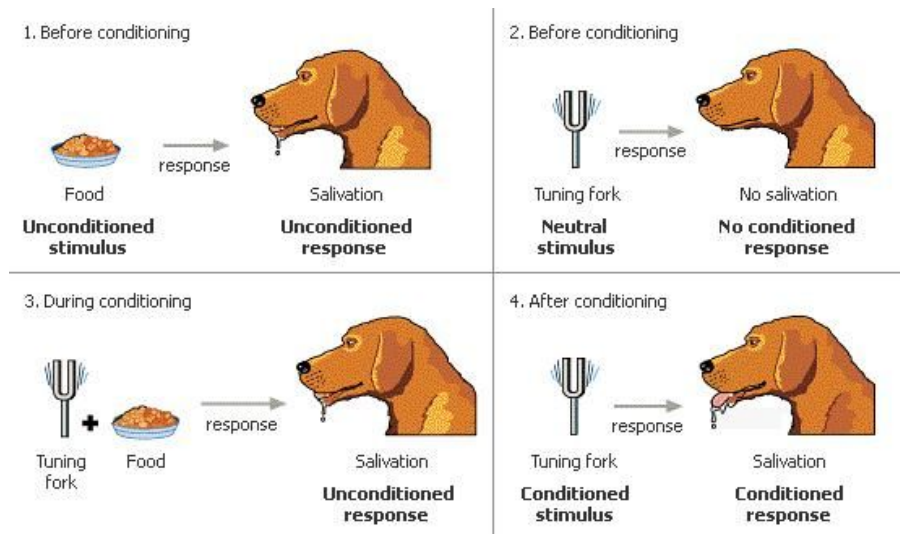
Dans le conditionnement classique, un stimulus (**S**) déclenche la réponse (**R**) d'un organisme. Quand l'organisme est exposé à un stimulus, des réflexes se produisent. Un réflexe est une réaction involontaire et automatique: approchez un objet vers un oeil ou soufflez dessus et il cligne automatiquement, ceci est un réflexe habituel. Le concept du réflexe sans contrôle conscient fait parti du conditionnement classique.

Pavlov a développé un modèle afin d'avoir une meilleure compréhension du conditionnement classique. En règle générale, ce modèle comprend quatre concepts consécutifs:

1. **Le stimulus non conditionné (SNC) déclenche la réaction non conditionnée (RNC)**
2. Cela signifie qu'un stimulus peut provoquer un réflexe sans nécessiter d'apprentissage. On appelle ce réflexe réaction non conditionnée parce qu'il est involontaire.
3. **Le stimulus neutre (SN) quant à lui ne déclenche pas la réaction non conditionnée (RNC)**
4. Cela signifie qu'un organisme qui subit ce stimulus ne réagira pas de la même façon qu'avec le SNC.
5. **Le SNC et le SN sont exposés à l'organisme en même temps à plusieurs reprises**
6. **L'utilisation conjointe du SNC et du SN transforme le SN en stimulus conditionné (SC)**
7. Cela signifie qu'à chaque fois que le stimulus précédemment neutre est exposé à l'organisme seul - en n'utilisant plus le SNC - cela provoque une RNC. Mais cette fois, la RNC se transforme en réaction conditionnée (RC) parce que cette réaction est obtenue avec un conditionnement. Par conséquent, le SC provoque la RC.

### **Expérience de Pavlov**

Afin de mieux comprendre les concepts de base du conditionnement classique, penchons-nous sur les observations qu'a fait Pavlov sur son chien, comme illustré dans l'image ci-dessous:



## Avant le conditionnement

En observant son chien, Pavlov a découvert qu'il existait un stimulus capable de déclencher automatiquement une réaction réflexe (SNC > RNC). Dans l'expérience, le SNC est la nourriture et ce stimulus déclenche la RNC, le réflexe de salivation. Le SN doit être exposé à l'organisme en même temps que le SNC avant que le conditionnement ne se produise. Dans l'image, aucune salivation ne se produit lorsqu'on fait sonner le diapason (SN), Puisque la relation entre le stimulus et la réaction correspondante n'implique aucun apprentissage, le stimulus et la réaction sont considérés tous les deux comme inconditionnés

### 1. Au cours du conditionnement

Au cours du conditionnement, le stimulus neutre (SN) sera exposé conjointement avec le stimulus non conditionné (SNC). Comme l'image le montre, on fait sonner le diapason (SN) en même temps qu'on présente la nourriture (SNC) qui provoque la salivation (RNC). En répétant l'exposition simultanée à ces deux stimuli, l'organisme va apprendre à créer un lien entre le SN et le SNC.

### 2. Après le conditionnement

Après le conditionnement, le SNC devient un SC et la RNC devient une RC, puisqu'ils sont tous les deux des produits du processus de conditionnement. Rien qu'en faisant sonner le diapason, le chien salive sans même voir ou sentir de la nourriture. Le conditionnement est un type d'apprentissage, cependant aucun nouveau comportement n'est appris. Ce qui est appris est seulement le lien entre les deux stimuli.

## Le conditionnement opérant (renforceurs, punitions, les différents types de programme, proportion et intervalle)

Selon le conditionnement opérant, nos comportements sont influencés par les conséquences que provoquent ces comportements et aussi l'environnement. L'individu peut apprendre à augmenter ou à diminuer un comportement. Voici les notions essentielles du conditionnement opérant:

### SD/Règle : Comportement + Conséquence

L'apprentissage se fait par l'association entre l'action et la réaction de l'environnement doit se faire dans un court laps de temps et dans un même lieu. Pour qu'il y ait apprentissage, il doit y avoir des conditions de l'environnement dans lequel se présente un comportement. Aussi, il doit y avoir une conséquence immédiate après le comportement observé.

*Stimulus discriminatif (SD):* Stimulus qui fait qu'un individu peut associer un comportement à une conséquence. Par exemple, chaque fois qu'un père cri le nom de son enfants, celui-ci saura qu'il aura des problèmes.

*Règle:* Une consigne qui indique qu'un certain comportement va entraîner une certaine conséquence. Sert à ce qu'un individu se ait les comportements désirés et qu'il fasse ce qui attendu de lui. Par exemple, le père avait établi une règle qui voulait que son fils réussisse son examen de mathématique et que si le fils ne le réussissait pas, il y aurait une conséquence.

*Comportement:* Une action, une parole ou un geste qui peut être observé.

*Conséquence:* Résultat d'un comportement. La conséquence peut être positive ou une négative selon le comportement porté par l'individu. Comme dans l'exemple du père et du fils, si le fils échoue son examen, le père pourrait décider de le priver de sortie.

### Deux types de renforcements

*Renforcement positif:* Processus qui consiste à ajouter un stimulus pour favoriser la réapparition d'un comportement. Par exemple, se faire donner un montant d'argent, un cadeau ou une caresse réconfortante.

*Renforcement négatif:* Processus qui consiste à enlever un stimulus pour favoriser la réapparition d'un comportement. Par exemple, enlever des corvées.

### Deux types de punitions

*Punition positive:* Processus qui consiste à ajouter un stimulus pour défavoriser la réapparition d'un comportement. Par exemple, ajouter des corvées ou ajouter du temps pour garder les frères et sœurs.

*Punition négative:* Processus qui consiste à enlever un stimulus pour défavoriser la réapparition d'un comportement. Comme par exemple, enlever le cellulaire ou du temps de télévision.

Cette expérience est nommée the skinner box.

### Types de programmes (proportions et intervalles)

- Programme à proportion fixe ou constante: Dans le conditionnement opérant, un programme de renforcement qui renforce une réponse uniquement après un nombre déterminé de réponses
- Programme à proportion variable: Dans le conditionnement opérant, un programme de renforcement qui renforce une réponse après un nombre imprévisibles de réponses
- Programme à intervalle fixe: Dans le conditionnement opérant, un programme de renforcement qui renforce une réponse seulement après une période de temps spécifiée
- Programme à intervalles variables: Dans le conditionnement opérant, un programme de renforcement qui renforce une réponse à intervalles de temps imprévisibles.

### **Apprentissage par observation**

Apprentissage par observation, apprendre en observant les autres

*Mimétisme*: Apprendre toute sorte de comportements spécifiques (langue) en observant et en imitant les autres

L'apprentissage par observation ne s'opère pas par renforcement.

- On peut assimiler bien des choses en portant attention au comportement des autres, sans s'engager dans des réponses concrètes.
- L'observation semble suffisante pour apprendre, bien qu'une mise en pratique puisse s'avérer utile pour consolider l'apprentissage.
- On peut également laisser ces habiletés dormantes ou latentes.

### **Les motivations pour l'apprentissage**

4 perspectives

1. Instinct et la psychologie évolutionniste : nos comportements sont programmés génétiquement

Darwin

- Classification des comportements sous le vocable d'instincts (5759!)
- Pas tenue la route longtemps
- Classer = expliquer?

Instinct

- Comportement...

- Structure fixe
- Propre à toute l'espèce
- Ne pas être appris
- Les gènes prédisposent à certains comportements

## 2. Pulsions et incitations: Retrouver l'homéostasie

La théorie du contrôle des pulsions suggère que les besoins physiologiques créent un état de tension et d'excitation (pulsion) qui motive un organisme à satisfaire ce besoin.

Homéostasie est l'objectif : à savoir le maintien constant de la composition et des caractéristiques du milieu interne.

- Satiété
- Hydratation

Incitation: Stimulus environnemental (+ ou -) qui motive le comportement.

Se base sur les prémisses suivantes:

- Nous avons des besoins physiologiques
- Les besoins non comblés créent des pulsions
- Les pulsions nous amènent à vouloir diminuer l'inconfort – nous agissons

## 3. Activation optimale: Stimuler mais juste assez

Les humains ont des comportements qui ont comme objectif de diminuer ou augmenter le niveau de stimulation.

- Trop de stimulation = comportement visant à diminuer le niveau.
- Pas assez stimulé ? Comportement visant à augmenter le niveau de stimulation.
  - Curiosité

## 4. Pyramide Maslow: certains besoins ont priorité sur d'autres



## Chap 8

**Chapitre 8 : Mémoire** (everything highlighted is what's on the revision sheet)

### **1. C'est quoi la mémoire?**

- La mémoire est la persistance de l'apprentissage au cours du temps par le biais du stockage et du rappel de l'information.
- C'est ce qui reste de l'apprentissage, les informations acquises que nous avons stockés et que nous pouvons restituer.

### Preuve de la persistance de l'apprentissage

- **Rappel:** Rappeler des informations qui ne sont pas actuellement dans notre conscience vigile mais qui ont été apprises auparavant, comme dans le test des questions à trous à compléter.
- **Reconnaissance:** Identifier des informations déjà apprises, comme dans un questionnaire à choix multiples
- **Réapprentissage:** Apprendre quelque chose plus rapidement lorsqu'on l'apprend pour la seconde fois ou ultérieurement. Lorsque vous étudié pour un examen final, vous allez réapprendre les informations plus facilement que lorsque vous l'avez fait initialement.

### Modèle mnésiques

Les psychologues créent des modèles mnésiques pour nous aider à comprendre comment notre cerveau fabrique et rappelle des souvenirs. Modèle actualisé de la mémoire (traitements de souvenirs) p.320 figure 8.3 modèle Atkinson et Shiffrin et mémoire de travail p.321 figure 8.4 - modèle Alan Baddeley.

Pour se souvenir d'un événement:

- Encodage: Traitement de l'information permettant de l'introduire dans le système mnésique, par exemple en extrayant sa signification (intégrer information dans notre cerveau).
- Stockage: Maintien de l'information encodée au fil du temps (retenir l'information)
- Rappel: Processus permettant de récupérer une information dans le système de stockage mnésique (retrouver l'information).

### Traitement parallèle

Traitement simultané de plusieurs aspects d'un problème à la fois ; mode de traitement de l'information propre au cerveau qui l'applique à de nombreuses fonctions, notamment la vision.

Pour expliquer les les processus de formation de souvenirs, on propose un modèle en trois étapes:

1. Mémoire sensorielle: Enregistrement initial, très bref des informations sensorielle dans les système mnésique.
2. Mémoire à court terme: Mémoire activé qui retient brièvement quelques éléments, par exemple les 10 chiffres d'un numéro de téléphone pendant qu'on le compose, avant que l'info ne soit stockée ou perdue (nous encodons par le biais de la répétition). Nous pouvons stocker 7 éléments plus ou moins 2 dans notre mémoire à court terme et est fugace de plus ou moins 30 secondes. Peut aussi être perturbé facilement.
3. Mémoire à long terme: Capacité relativement permanente et illimité de stockage dans le système mnésique. Comprend les connaissances, les aptitudes et les expériences (rappelé ultérieurement).

#### Mémoire de travail

- Nouvelle conception de la mémoire à court terme qui focalise sur le traitement actif et conscient des informations entrantes, auditives et visuelles/spatiales, ainsi que sur les informations rappelées au niveau de la mémoire à long terme.
- On utilise notre mémoire de travail pour relier les informations que nous lisez aux informations que nous avons stockés précédemment.
- Gens âgées on plus de difficulté, semble refléter niveau d'intelligence, dépend aussi sur ton niveau de concentration

#### Mémoire explicite/déclarative

- Mémoire de faits et d'expériences précises que l'on peut décrire consciemment (rappel d'information précises). Mémoire explicite se fait par traitement avec effort.

#### Traitement avec effort

- Encodage qui nécessite une attention et un effort de la conscience vigile

#### Mémoire implicite/ non-déclarative

- Rétention des compétences acquises ou d'associations conditionnées classiquement, indépendantes de leur rappel conscient. Mémoire implicite est fait par traitement automatique.

#### Traitement automatique (sans effort)

- Encodage se faisant de façon non consciente de renseignements accessoires, tels que l'espace ( lorsque tu étudies tu saches la localisation de l'information sur la page), le temps (si tu oublies ton manteau, tu recrées la situation d'événement pour pouvoir tracer vos pas) et la fréquence (# de fois quelque chose se produit " c'est la troisième fois que je la rencontre"), et aussi de matériel cognitif bien appris, comme le sens des mots.

### Mémoire iconique

- Mémoire sensorielle momentanée de stimuli visuels; une mémoire photographique ou picturale ne dure pas plus de quelques dixièmes de secondes

### Mémoire échoïque

- Mémoire sensorielle momentanée de stimuli auditifs; même si l'attention ne se porte pas sur eux, les sons et les mots peuvent encore être rappelés dans les trois ou quatre secondes.

### Stratégies du traitement contrôlé (demandent des efforts)

- Le **regroupement** (tronçonnage ou chunking): Organiser des éléments en unités, familières, plus facilement gérables. Ce procédé est souvent automatique. Ex: souvenir de 50 chiffres au hasard vas prendre beaucoup de temps mais, si on les regroupe en 5 groupes où chacun des groupes partagent un lien en commun ceci facilitera la tâche.
- Les **moyens mnémotechniques**: De dit en particulier des techniques qui utilisent des images vives et des stratégies d'organisation des informations. Ex: des phrases catchy
- **Hiérarchies**: Constitué de quelques concepts généraux divisés et subdivisés en concepts ou en faits de plus en plus spécifiques.
- **Effet espacement**: Tendence à l'obtention de meilleurs résultats de rétention mnésique à long terme par l'étude, l'apprentissage et la pratique régulièrement exercés au fil du temps, plutôt que par l'exercices intensifs sur une courte durée. (étudier en profondeur pour une longue durée, intégrer dans la mémoire à long terme)

### Niveaux de traitements

- **Traitement superficiel**: Encodage à un niveau très élémentaire, fondé sur la structure, l'apparence ou son d'un mot. Ex: Le mot CHAISE est-il en lettre majuscule? Le mot puritain rime-t-il avec le mot train?
- **Traitement en profondeur**: Encodage sémantique basé sur la signification des mots; a tendance à fournir la meilleure rétention. Ex: Le mot poupée peut-il être introduit dans la phrase "La fille posa la ( ) sur la table".

De plus, donner à l'**information une signification personnelle**, donc faire des liens personnelles avec de la nouvelle information peut aider à retenir de l'information.

## **2. Stockage et récupération des souvenirs**

### **Le système de la mémoire explicite: les lobes frontaux et l'hippocampe**

- Les lobes frontaux et l'hippocampe traite et stocke de manière temporaire vos souvenirs explicite
- L'hippocampe semble plutôt être une “zone de chargement” où le cerveau enregistre et stocke temporairement les éléments d'un souvenir: les odeurs, les sentiments, les sons et les lieux avant le transfert à mémoire à long terme.
- La consolidation de la mémoire est le processus de stockage cérébral de la mémoire à long terme. Le sommeil soutient ce processus. Pendant le sommeil, l'hippocampe traite les souvenirs pour qu'ils puissent être rappelés ultérieurement et ils sont ensuite transférés au cortex pour leur stockage à long terme. Les régions du cortex qui entourent l'hippocampe permettent le traitement et le stockage des souvenirs explicites.

### **Le système de la mémoire implicite: le cervelet et les noyaux gris centraux**

- Le cervelet joue un rôle capital dans la formation et le stockage des souvenirs implicites créés par le conditionnement classique
- Les noyaux gris centraux facilitent la formation de nos souvenirs procéduraux des différentes aptitudes ex: faire du vélo. Ils reçoivent des influx issus du cortex mais ne renvoient pas en retour d'information au cortex pour que nous ayons conscience de l'apprentissage procédural.

### **L'amygdale, les émotions et les souvenirs**

- L'amygdale est la structure responsable de la formation de la mémoire liées aux émotions
- Nos émotions déclenchent une sécrétion des hormones dites du <<stress>> qui influencent la formation des souvenirs. Lorsqu'on est excité ou stressé, ces hormones augmentent la production d'énergie sous forme de glucose disponible pour alimenter l'activité cérébrale, et signalent au cerveau que quelque chose d'important s'est produit.
- Le stress active l'amygdale pour qu'elle laisse une trace mnésique dans les lobes frontaux et les noyaux gris centraux pour qu'elle stimule l'activité dans les zones cérébrales où se forme la mémoire.
- Les événements stressants peuvent former des souvenirs indélébiles (permanents)
- Un souvenir flash est un souvenir précis d'un moment ou d'un événement ayant une charge émotionnelle significative ex: souvenirs de 9/11.

### **Potentialisation à long terme (PLT)**

- Augmentation du potentiel d'excitabilité d'une cellule nerveuse, après une stimulation brève et rapide. Considérée comme la base neuronale de l'apprentissage et de la mémoire.

- C'est un renforcement prolongé des décharges des potentiels nerveux qui fournit la base nerveuse de l'apprentissage et de la mémorisation d'associations

### **3. Récupération et restitution des souvenirs**

#### Indices de récupération

- Les indices de récupération sert de bribes d'information qui peuvent être utiliser pour accéder de l'information.
- Les meilleurs indices de rappel proviennent des associations formé au moment ou nous encodons un souvenir ex: le goût, l'odorat et la vue.

#### Amorçage

- Activation souvent non consciente d'associations particulières qui se font dans la mémoire.
- Ex: les gens dont la mémoire a été amorcés avec des mots ou des images ayant une association à l'argent ont exprimé plus de soutien pour le capitalisme, la liberté des marchés et les inégalités sociales. Dans ce cas, l'argent peut amorcer notre matérialisme et notre propre intérêt que les normes sociales qui nous encouragent à aider les autres.

#### Mémoire dépendant du contexte

- Se placer dans un contexte afin de faciliter le rappel d'information ex: si l'on fait écouter à des plongeurs une liste de mots dans 2 situations différentes, soit 3 mètres sous l'eau soit assis sur la plage, ils se souviennent de plus de mots lorsqu'ils sont testés a nouveau au même endroit.
- Principe de spécificité de l'encodage: L'idée que les indices et les contextes spécifiques à une mémoire particulière, à des souvenirs particuliers, seront les plus efficaces pour nous aider à les rappeler (rappel de certains infos semble spécifique à certains contextes) ex: camarade de classe vu ailleurs.

#### Mémoire dépendant de l'état intérieur

- Les choses que nous apprenons dans un état particulier, que nous soyons sobres ou que nous avons bu, sont parfois plus facilement rappelées lorsque nous sommes de nouveau dans le même état.
- Notre état émotionnel influence la perception émotionnelle de notre souvenir, si tu est dans une mauvaise humeur cette mauvaise humeur peut faciliter le rappel d'autres mauvais moments
- Mémoire congruente à l'humeur: Tendance à se rappeler d'expériences congruentes à sa bonne ou sa mauvaise humeur actuelle ex: gens déprimé se rappellent de leurs parent les

ayants rejetés, punis et culpabilisé tandis que des gens précédemment déprimé mais qui ne le sont plus décrivent leur parent plus positivement.

#### Effet de position sérielle

- Notre tendance à nous souvenir surtout des derniers (effet de récence) et des premiers (effet de primauté) éléments d'une liste.

### **4. Oublie, construction de la mémoire et amélioration de la mémoire**

#### Amnésie antérograde

- Incapacité de former de nouveaux souvenirs (peut pas souvenir après)

#### Amnésie rétrograde

- Incapacité à rappeler les informations issues de son passé (peu pas souvenir de avant)

### **Chap 11**

#### **Motivation**

#### C'est quoi la motivation?

- La motivation est un besoin ou un désir qui anime et dirige un comportement.
- Nos motivations sont issues des interactions entre l'inné (les exigences somatiques) et l'acquis (l'attrance liées à nos processus de pensée et notre culture).

#### -Théorie de la motivation

- La théorie de l'instinct (remplacé aujourd'hui par une perspective évolutionniste) se concentre sur les comportements génétiquement prédisposés.
- La théorie de la réduction des pulsions étudie la façon dont nous répondons à des stimuli internes.
- La théorie de l'activation, de la vigilance adaptée se concentre sur l'obtention d'un niveau optimal de stimulation.

#### Théorie du contrôle des pulsions

- Théorie selon laquelle un besoin physiologique crée un état de tension et d'excitation (pulsion) qui motive un organisme à satisfaire ce besoin. Ex: faim, soif
- Cette théorie est fondé sur l'homéostasie, la tendance naturelle à l'organisme à maintenir un état interne stable, une constance du milieu interne.

### Instinct

- Un instinct est un comportement complexe qui est rigide et structuré au sein d'une espèce et qui n'est pas appris (inné)
- Nos comportements sont programmés génétiquement

### Incitation

- Stimulus environnemental positif ou négatif qui motive le comportement ex: vue d'une personne que nous trouvons attirante ou effrayante. (so like if u c someone hot, thats gonna motivate u (stimuli enviromental/externe) to go be like "ay yo what's ur number).

### L'activation optimale

- Certains comportements motivés augmentent l'activation
- Ex: la curiosité pousse des singes à grimper partout pour essayer de déterminer comment ouvrir un loquet qui ne sert à rien.
- Leur motivation pour explorer maintient un niveau optimal d'activation et est l'une des motivations qui ne remplissent aucun besoin physiologique.

### Loi Yerkes-Dodson

- Principe selon lequel le rendement augmente avec la stimulation de l'activation jusqu'à un point donné, au-delà duquel il diminue.
- Les résultats de l'exécution d'une tâche sont meilleurs quand nous sommes modérément activés lorsque la tâche est difficile et quand nous sommes très stimulés lorsque la tâche est simple ou bien apprise.

### Hiérarchie des besoins de Maslow

Figure 11.3 p.423

### Activation physiologique et motivation

- Physiologie de la faim: Les personnes qui se trouvent dans un état de motivation intense (Soit par la fatigue, la faim ou la stimulation sexuelle) deviennent davantage conscientes d'avoir éprouvés de tels sentiments par le passé et les perçoivent comme des forces entraînant le comportement des autres. Activation physiologique de la faim te motive à manger.
- Physiologie de la sexualité: PAs comme la faim car il constitue pas comme l'alimentation un besoin à la survie. La motivation sexuelle est le moyen ingénieux grâce auquel la nature entraîne les sujets à procréer, permettent ainsi la survie de l'espèce.

### Structures du cerveau impliquées dans la motivation

- C'est le cerveau qui déclenche la sensation de faim

- Les signaux provenant de l'estomac, des intestins et du foie informent le cerveau sur la nécessité de manger ou non
- Comment le cerveau intègre-t-il ces messages et déclenche-t-il le signal d'alarme? Ce travail s'effectue dans diverses aires nerveuses, certaines localisées dans les profondeurs de votre cerveau dans **l'hypothalamus, cerveau végétatif et endocrinien.**

### Orientation sexuelle et le désir

- Attirance sexuelle durable pour les sujets du même sexe (orientation homosexuelle), du sexe opposé (orientation hétérosexuelle) ou pour les deux sexes (orientation bisexuelle).
- Chez l'homme, une forte libido (désir et énergie sexuelle) est associée à une augmentation de l'attraction vers les femmes (s'il est hétérosexuel) ou envers les hommes (s'il est homosexuel). Chez la femme, une forte libido est associée à une augmentation de l'attraction envers les hommes et les femmes. Et lorsqu'on leur montre un fil sexuellement explicite, l'excitation génitale et sexuelle est subjective de l'homme montre qu'il préfère le plus souvent les stimuli sexuels (pour les hétérosexuels, les représentations féminines). Les femmes répondent plus de manière non spécifique aux représentations de l'activité sexuelle impliquant des hommes ou des femmes.
- Le cerveau puisse se différencier avec l'orientation sexuelle; le centre hypothalamique est une partie importante de la voie neuronale impliqué dans le comportement sexuel.
- L'hypothalamus des femmes hétérosexuels et des hommes homosexuelles, lorsqu'ils ont senti l'odeur d'un parfum dérivé de la sueur de l'homme, s'active au niveau d'une zone gouvernant l'activité sexuelle de manière similaire. Mais, chez l'homme hétérosexuel, cette réaction c'est seulement arrivé lorsqu'ils ont senti l'odeur d'un dérivé hormonal féminin.

### Comportements sexuels et dysfonction

- L'hormone sexuelle principale est la testostérone et chez la femme c'est l'oestrogène tels que l'estradiol
- Les hormones influencent le comportement sexuel humain d'une manière plus subtile
- Chez les femmes qui ont un partenaire, le désir sexuel augmente légèrement lors de l'ovulation, quand il y a une forte augmentation des oestrogènes et une hausse plus faible de testostérone. Ces changements peuvent influencer ton comportement et les modulations de la voix
- Les femmes ont beaucoup moins de testostérone que les hommes
- Lorsque le taux de testostérone naturelle diminue chez une femme, le désir sexuel peut s'estomper
- Chez les hommes qui ont un taux de testostérone anormalement bas, les traitements hormonaux substitutifs permettent souvent d'augmenter le désir sexuel.

- Chez l'homme des fluctuations normales de testostérone, d'un sujet à l'autre, d'une heure à l'autre on peut d'influences sur les pulsions sexuels. En effet les hormones, mâle varient parfois en réponse à la stimulation sexuel. Ex: niveau de testostérone chez un homme a augmenter en présence d'une femme attrayante
- Dysfonction sexuels: Troubles qui perturbent de façon régulière l'excitation ou les relations sexuels
- Généralement les dysfonction sexuels chez l'homme est les troubles de l'érection et chez la femme c'est le trouble orgasmique féminin
- Les dysfonctionnement sexuels englobent des troubles de l'excitabilité et des troubles de réalisation de l'acte sexuel
- La thérapie peut aider les gens qui en souffrent ex: thérapie comportemental

### Effet de la testostérone

- Plus importante des hormones sexuelles masculin. Présente à la fois chez les hommes et les femmes mais est plus abondante chez l'homme. La testostérone stimule le développement des organes sexuels masculins chez le foetus et le développement des caractères sexuels secondaires masculins lors de la puberté.

### Méthode contraceptive

Quels sont les facteurs qui influencent les comportements sexuels et l'utilisation des contraceptifs chez l'adolescence?

- Une communication minimale à propos du contrôle des naissances: Beaucoup d'ados se sens mal à l'aise de discuter la contraception. Gens qui ont un relation exclusive avec un partenaire ou ils parlent de manière ouverte ont plus de chance d'utiliser un moyen de contraception.
- La culpabilité vis-à-vis du sexe: Majorité des filles ados regrettent avoir des relations sexuelles (72%), inhibition (self conscious) ou ambivalence (mixed feelings) peut réduire l'activité sexuelle et aussi réduire les moyens de contrôle des naissances
- Consommation d'alcool: ceux qui consomment avant des relations sexuels sont moins susceptibles à utiliser des préservatifs
- Les normes véhiculés par les médias concernant les rapports sexuels non-protégés: Les médias aident à écrire des scénarios sociaux qui affectent nos perceptions et nos actions.

### Notre besoin de socialiser

- Les humains ont besoin d'appartenance, c'est une motivation humaine fondamentale
- Le besoin d'appartenance au groupe est la nécessité d'établir des relations et de sentir intégré dans un groupe

## **Chap 12 - Émotions**

### Différentes théories de l'émotion

- Théorie de James et Lange: L'activation neurovégétative

Théorie selon laquelle notre expérience des émotions correspond à la conscience de nos réponses physiologiques aux stimuli des émotions. Ex: Nous pleurons pas parce que nous sommes triste, mais nous sommes triste parce que nous pleurons.

- Théorie de Cannon-Bard: L'éveil comportemental et les états émotionnels sont contemporains

Théorie selon laquelle un stimulus suscitant une émotion déclenche simultanément (1) les réponses physiologique et (2) l'expérience subjective de l'émotion.

Donc, selon la théorie Cannon-Bard notre réponse physiologique (ex: battement de coeur) a un stimuli et nos émotions se produisent simultanément tandis que la théorie James et Lange explique que notre réponse physiologique et nos émotions se produisent séquentiellement.

- Théorie des 2 facteurs de Schachter et Singer: Activation physiologique + Activité cognitive = Émotion

Théorie qui dit que pour éprouver l'émotion, celle-ci doit être (1) physiquement activée et (2) interprétée par des processus cognitifs

- Zajonc ; LeDoux

Certaines réponses émotionnelles se produisent instantanément, sans évaluation cognitive consciente. ex: sursaut provoqué par un bruit dans la forêt sans savoir identifié le bruit

- Lazarus

L'évaluation cognitive "Est-ce que c'est dangereux ou non?" - faite parfois de manière inconsciente ex: Ce bruit n'est que le souffle du vent

### Les répercussions de l'émotion sur le corps/activation physiologique

- Les émotions peuvent être exprimées par le corps
- Des émotions tels que la peur peut créer une activation physiologique comme une augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle.
- Cette activation physiologique peut améliorer la performance ex: glucose sanguin est amené aux muscles volumineux qui fait en sorte que c'est plus facile à courir
- L'activation physiologique est contrôlée par le système nerveux autonome. Le système sympathique s'occupe de l'activation et le sys. parasympathique s'occupe de l'apaisement.

### Lire/détecter les émotions chez les autres

- En général, nous sommes assez performant dans la lecture des indications non-verbale
- Par exemple avec un regard passionné, un regard dur ou en détournant les yeux nous pouvons communiquer l'intimité et détecter celui-ci
- Nous excellons dans la détection des menaces non verbale. Dans une foule, les visages en colère vont ressortir plus rapidement que les visages heureux
- Les signes de l'état émotionnel sont également facile à repérer. Lorsqu'on voit quelqu'un avec les bras levés, bombant le torse et abordant un léger sourire on perçoit une personne fière
- L'expérience peut nous sensibiliser à des émotions particulières. Les enfants qui ont été physiquement maltraité on été capable de détecter la colère chez les gens plus rapidement que des enfant qui n'ont pas subis de maltraitement
- Les muscles faciaux sont difficilement contrôlables et peuvent révéler des émotions que l'on veut cacher. Le fait de hausser simplement la partie interne du sourcil, ce que peut de gens font consciemment, traduit une inquiétude ou chagrin
- Nos cerveau sont d'étonnant détecteurs d'expressions subtiles. Au cours d'une expérience, un coup d'oeil sur un visage pendant 1/10 de seconde suffisait pour que les participants puissent juger du charme et de l'honnêteté
- Malgré l'aptitude de notre cerveau à détecter les émotions, il nous est difficile de détecter les expressions trompeuses. La différence de comportement entre les menteurs et ceux qui disent la vérité est trop petite pour que la plupart des gens puissent la détecter.
- Certains d'entre nous sont plus sensibles que d'autres aux indices physique. Les gens introvertie on de mieux tendance à lire des émotions des autres et il est plus facile de lire les émotions chez une personne extravertie
- Les gestes, les expressions faciales et des innotations qui sont tous absentes dans la communication écrite apportent d'importante informations. Dans une expérience, un groupe de gens en entendue le dialogue de personnes décrivant leur séparation et l'autre groupe a lut le dialogue. Le groupe qui a entendue le dialogue pouvait mieux décrire l'état émotionnel des protagonistes,

### Émotions et culture

- La significations des gestes varie avec la culture ex: thumbs up est bon aux É-U mais est un insulte au Brésil
- Expressions faciales sont plus universelles
- Les muscles faciaux parlent un langage universel
- Bien que nous partagions un langage facial universel, l'interprétation des visages dans un contexte particulier a été adaptive pour nous. Les gens jugent un visage exprimant la colère, mis dans une situation effrayante, comme exprimant le peur

- Bien que les cultures partagent un langage facial universel de base, elles diffèrent dans l'intensité avec laquelle elles expriment l'émotion. Les pays qui encouragent l'individualisme comme en Australie et en Amérique du Nord, présentent des émotions particulièrement visible. Dans la culture chinoise, qui encourage les individus à s'adapter aux autres, les émotions personnelles sont moins visibles.

### Catharsis

- Libération émotionnelle. En psychologie, l'hypothèse de la catharsis soutient que "libérer" l'énergie exprimé dans l'agressivité (en action ou en imagination) apaise les pulsions agressives.

### La colère

- Comme la peur déclenche la fuite, la colère déclenche le combat
- Qu'est-ce qui déclenche la colère? La colère est parfois une réponse à quelque chose qui est perçu comme une mauvaise action sur la part de quelqu'un d'autre. Il y a aussi les petits chose comme les odeurs infectes, les température élevée, les maux et des douleurs qui peuvent nous mettre en colère
- La colère augmente la fréquence cardiaque, provoque la transpiration et stimule la sécrétion de testostérone
- Elle augmente le débit sanguin cérébral "système d'alarme" qui nous oblige à réfléchir sur pourquoi nous sommes en colère
- Comment pouvons nous se débarrasser du colère? Les garçon vont généralement sortir de la situation ou faire de l'exercice tandis que les filles vont en parler avec leurs amis ou soit écrire.
- L'expression de la colère peut temporairement être apaisante si elle ne nous laisse pas avec un sentiment de culpabilité ou d'anxiété. Mais en dépit du sentiment de triomphe temporaire, la catharsis permet rarement de se débarrasser de sa colère. Le plus souvent, l'expression de la colère peut nourrir une colère plus forte
- Lorsque la colère nourrit des actes ou des paroles agressives que nous regrettons plus tard, c'est une mauvaise adaptation. La colère peut amorcés les préjugés.
- Les experts on 3 suggestions pour maîtriser la colère:
  - 1. Attendez
  - 2. Trouver un élément qui vas distraire votre attention et la déplacer de l'objet de la colère
  - 3. Décentrez-vous
- La colère est pas toujours mauvaise. Elle peut communiquer une certaine force ainsi qu'une certaine compétence. Elle incite les gens à agir et à atteindre les objectifs
- L'expression contrôlée de la colère est plus adaptative que les poussé hostiles ou les sentiments de colère contenues.

- Quoi faire si le comportement de quelqu'un vous fait vraiment mal et que vous ne parvenez pas à résoudre le conflit? La recherche recommande le pardon.
- Lui pardonner soulage la colère et calme le corps

### Le bonheur

- Les gens plus heureux vivent de manière plus saine, plus satisfaisante et plus énergique
- Lorsque votre humeur est sombre, votre vie qui semble déprimante et insignifiante, tu es plus critique sur ton entourage
- Le bonheur des étudiants peut prédire leur vie futur. Ceux qui étaient plus heureux à l'âge de 20 étaient plus susceptibles de se marier et moins susceptibles de divorcer
- Non seulement le bonheur nous permet de nous faire sentir bien mais il fait aussi du bien. Une expérience qui active une bonne humeur (comme réussir quelque chose difficile) rends les individus plus enclin à donner de l'argent. C'est ce que les psychologues appelle le phénomène du "qui se sent bien agit bien"
- Phénomène "qui se sent bien agit bien": les individus ont tendance à être serviables s'ils sont de bonne humeur
- L'inverse est également vrai: faire le bien favorise un état de bien être
- Bien-être subjectif: Sentiment de complétude et de bonheur procuré par une vie satisfaisante. Utilisé avec les mesures de bien-être objectif, critères physique et économique pour évaluer la qualité de vie des personnes
- Psychologie positive: Étude scientifique de l'épanouissement humain, ayant pour objectif la découverte et le renforcement des forces et des qualités des individus et des communautés pour les aider à prospérer.
- Les gens sont de plus en plus heureux vendredi à dimanche (plus vendredi) et de mauvaise humeur le lundi à mercredi (plus mercredi)

### Genre et émotion

- En général, les femmes surpassent les hommes pour lire les indices émotionnels chez les autres quand on leur fait voir de minces indices concernant leur comportement
- Cet avantage féminin émerge tôt dans le développement
- Les femmes sont aussi plus sensibles aux indices non verbaux qui permet d'expliquer leur sensibilité accrue dans le domaine de la littérature
- L'aptitude des femmes à déceler les émotions des autres peut également contribuer à leur plus grande faculté à répondre émotionnellement
- Les femmes expriment plus souvent leurs émotions que les hommes
- La colère est ressentie par la plupart des gens comme une émotion plus masculine
- Les normes culturelles influencent l'interprétation des émotions

- Il existe entre les hommes et les femmes une différence d'empathie, femmes expriment plus d'empathie
- Les femmes ont aussi plus tendance à ressentir plus profondément les événements émotionnels. Elles ont une activation cérébrale plus importante dans les zones sensibles à l'émotion

## Évaluez-vous

### Prologue

1. En 1879, dans la première expérience de la psychologie, \_\_\_\_\_ et ses élèves ont mesuré le décalage entre le temps d'audition du son provoqué par la chute d'un ballon sur une plate-forme et l'appui sur une touche de télégraphe.
2. William James serait considéré comme \_\_\_\_\_. Wilhelm Wundt et Edward Titchener seraient respectivement considérés comme étant \_\_\_\_\_.
  - a) fonctionnaliste; structuraliste
  - b) structuraliste; fonctionnaliste
  - c) théoricien de l'évolution; structuraliste
  - d) fonctionnaliste; théoricien de l'évolution
3. Au début du XXe siècle, \_\_\_\_\_ a redéfini la psychologie comme étant « la science du comportement observable ».
  - a) John B. Watson
  - b) Abraham Maslow
  - c) William James
  - d) Sigmund Freud
4. La nature est à la culture ce que :
  - a) La personnalité est à l'intelligence
  - b) La biologie est à l'expérimentation
  - c) L'intelligence est à la biologie
  - d) Les traits psychologiques sont aux comportements
5. « La culture fait son œuvre sur ce qu'apporte la nature. » Décrivez ce que cela signifie, en utilisant vos propres mots.
6. Un psychologue traitant des adolescents souffrant de troubles affectifs dans un centre médico-psychologique est plus susceptible d'être
  - a) chercheur en psychologie.
  - b) psychiatre.

- c) psychologue spécialisé en psychologie industrielle et organisationnelle.
  - d) psychologue clinicien
7. Un professionnel de la santé mentale titulaire d'un diplôme de médecine qui peut prescrire des médicaments est un \_\_\_\_\_.
8. Un psychologue menant des recherches fondamentales pour élargir le champ des connaissances de la psychologie serait le plus susceptible de
- a) concevoir un écran d'ordinateur à faible effet d'éblouissement pour réduire la fatigue des utilisateurs après une journée de travail.
  - b) traiter les personnes âgées qui sont submergées par un état dépressif.
  - c) observer des enfants âgés de 3 à 6 ans et évaluer leurs capacités à résoudre des problèmes et procéder à une étude de psychologie différentielle.
  - d) mener des entretiens avec des enfants ayant des problèmes comportementaux et proposer des traitements.

## **Chap 1**

1. \_\_\_\_\_ se réfère à notre tendance à percevoir les événements comme évidents ou inévitables, une fois survenus.
2. Comme les scientifiques, les psychologues
  - a) ont une approche cynique de la recherche
  - b) admettent qu'un article publié dans une revue scientifique de premier plan est crédible
  - c) croient que toute question humaine importante peut être étudiée scientifiquement
  - d) sont prêts à poser des questions et à rejeter les demandes qui ne peuvent être vérifiées par la recherche
3. Comment la pensée critique peut-elle vous aider à évaluer les allégations des médias, même si vous n'êtes pas un expert de la question?
4. Les projections fondées sur la théorie sont appelées \_\_\_\_\_.
5. Lequel des éléments suivants ne figure pas parmi les méthodes descriptives qu'appliquent les psychologues pour observer et décrire le comportement?
  - a) Étude de cas
  - b) Observation naturaliste ou écologique

- c) Recherche de corrélations
  - d) Une enquête de téléphone
6. Vous souhaitez interroger un groupe de personnes qui représentent vraiment la population adulte du pays. Par conséquent, vous devez vous assurer que vous posez bien la question à un échantillon \_\_\_\_\_ de la population.
7. Une étude conclut que les femmes qui ont participé à des sessions de préparation à l'accouchement, auront moins besoin de médicaments analgésiques le jour venu. Cette constatation peut être qualifiée de corrélation
- a) positive.
  - b) négative.
8. Une \_\_\_\_\_ fournit une représentation visuelle du signe et de la force d'une relation entre deux variables.
9. Dans une corrélation \_\_\_\_\_, les valeurs des résultats évoluent toujours dans le même sens; dans une corrélation \_\_\_\_\_, les valeurs des résultats évoluent toujours en sens inverse.
- a) Positif; négatif
  - b) Positif; illusoire
  - c) Négative; faible
  - d) Forte; faible
10. Qu'est-ce que la régression vers la moyenne et comment peut-elle influencer notre interprétation des événements?
11. Sachant cela, le fait que deux données soient corrélées constitue
- a) Une base pour la prédiction.
  - b) Une explication des raisons pour lesquelles les événements sont liés.
  - c) La preuve que si l'une augmente, l'autre augmente également.
  - d) Une indication qu'un troisième facteur sous-jacent est à l'œuvre.
12. Voici quelques corrélations signalées récemment, et leur interprétation faite par des journalistes. Avec la seule connaissance de ces corrélations, pouvez-vous trouver d'autres explications possibles pour chacune d'elles?
- a) La consommation d'alcool est associée à la violence (Une interprétation: la boisson déclenche ou exacerbe un comportement agressif)

- b) Les personnes instruites vivent plus longtemps, en moyenne, que les personnes moins instruites (Une interprétation: l'éducation prolonge la vie et améliore la santé)
  - c) Les adolescents pratiquant des sports d'équipe sont moins prompts à consommer des drogues, à fumer, avoir des relations sexuelles, porter des armes à avoir une alimentation déséquilibrée que ceux qui ne pratiquent pas ces sports (Une interprétation: les sports d'équipe favorisent une vie saine)
  - d) Les adolescents qui voient fréquemment des scènes de films dans lesquelles les acteurs fument sont plus susceptibles de fumer. (Une interprétation: le comportement des vedettes de cinéma influence les adolescents vulnérables.)
13. Pour expliquer les comportements et clarifier les relations de cause à effet, le psychologue utilise \_\_\_\_\_.
14. Pour tester l'effet d'un nouveau médicament sur le trouble dépressif de l'humeur, nous tirons au sort les sujets qui constitueront soit le groupe témoin, soit le groupe expérimental. Ceux du groupe témoin vont absorber un « médicament » qui ne contient pas de principe actif. C'est un \_\_\_\_\_.
15. Dans une procédure en double aveugle,
- a) seuls les participants savent s'ils sont dans le groupe témoin ou dans le groupe expérimental.
  - b) les sujets du groupe expérimental et du groupe témoin seront soigneusement appariés selon l'âge, le sexe, le revenu, et le niveau d'instruction.
  - c) ni les participants ni les chercheurs ne savent qui est le groupe témoin et qui est dans le groupe expérimental.
  - d) quelqu'un ne faisant pas partie de l'équipe de recherche demandera au sujet volontaire d'entrer dans le groupe expérimental ou dans le groupe de témoin.
16. Un chercheur veut déterminer si le niveau de bruit affecte la pression sanguine des travailleurs. Dans un groupe, elle fait varier le niveau de bruit dans le lieu de travail puis mesure et enregistre la pression sanguine. Dans cette expérience, le niveau de bruit est le/la \_\_\_\_\_.
17. L'environnement du laboratoire est conçu pour
- a) recréer exactement les événements de la vie quotidienne.
  - b) recréer les forces psychiques dans des conditions contrôlées.
  - c) fournir un endroit sûr.

- d) minimiser l'utilisation des animaux et des humains dans la recherche en psychologie.
18. En défendant la recherche expérimentale avec des modèle animaux, les psychologues ont constaté que
- a) la psychologie et le comportement des animaux peuvent nous en apprendre beaucoup sur les nôtres.
  - b) l'expérimentation animale aide parfois les animaux aussi bien que les humains.
  - c) vouloir favoriser le bien-être des humains justifie l'expérimentation animale.
  - d) toutes ces affirmations sont correctes.
19. Laquelle de ces trois mesures de la tendance centrale est la plus facilement déformée par quelques très grandes ou très petites valeurs?
- a) Le mode
  - b) La moyenne
  - c) La médiane
  - d) Elles sont toute les trois aussi sensibles à la distorsion entraînée par des valeurs atypiques
20. L'écart-type est la mesure la plus utile de la variable dans un ensemble de données, car il exprime
- a) la différence entre la valeur la plus basse et la valeur la plus élevée d'une distribution.
  - b) dans quelle mesure l'échantillon diffère de la population qu'il doit représenter.
  - c) combien de valeurs différent de la valeur modale (mode).
  - d) combien de valeur individuelles différent de la valeur moyenne.
21. Donner un synonyme de la distribution en courbe en cloche, distribution dans laquelle la plupart des résultats se situent près de la moyenne et peu à chaque extrême \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (2 mots)
22. Lorsque les moyennes des échantillons sont \_\_\_\_\_ et que la différence entre elles est \_\_\_\_\_, nous disons que la différence a une significativité statistique.
- a) Fiable or fidele; grande
  - b) Fiable ou fidèle; petite
  - c) Due au hasard de l'échantillonnage; grande
  - d) Due au hasard; petite

1. La fibre neuronale qui véhicule des messages à travers ses ramifications à d'autres neurones, aux muscles aux glandes, est \_\_\_\_\_.
2. Le petit espace situé entre l'axone d'une neurone et le corps dendritique ou le soma, ou corps cellulaire, d'un autre est appelé:
  - a) arborisation terminale.
  - b) fibre dendritique.
  - c) fente synaptique.
  - d) seuil.
3. Si nous considérons la réponse d'un neurone à la stimulation, l'intensité du stimulus détermine
  - a) si oui ou non une impulsion est générée.
  - b) à quelle vitesse une impulsion est transmise.
  - c) quelle sera l'intensité de l'impulsion
  - d) si la recapture se produira
4. Dans un neurone "émetteur" présynaptique, ou pré jonctionnel quand un potentiel d'action atteint l'extrémité de l'axone, l'impulsion déclenche la libération de messagers chimiques appelés \_\_\_\_\_.
5. Les endorphines sont libérées dans le cerveau en réponse à
  - a) l'administration de morphine ou d'héroïne.
  - b) la douleur ou l'exercice vigoureuse.
  - c) la réponse "tout ou rien".
  - d) tout ce qui précède.
6. Le système nerveux autonome contrôle les grandes fonctions, telles que la fréquence cardiaque et l'activité glandulaire. L'adjectif autonome signifie
  - a) apaisant.
  - b) volontaire.
  - c) autorégulation, en fonction des modifications des facteurs du milieu de vie.
  - d) stimulant la vigilance.
7. Le système nerveux sympathique est activé lors de l'action, avec dépense d'énergie, et le système nerveux para sympathique est activé lors de la récupération, et de l'entretien de l'organisme. ensemble, les deux systèmes constituent le système nerveux \_\_\_\_\_.

8. Les neurones de la moelle épinière font partie du système nerveux \_\_\_\_\_.
9. La glande endocrine la plus influente, connue sous le nom glande maîtresse, est
- l'hypophyse ou glande pituitaire.
  - l'hypothalamus.
  - la thyroïde.
  - le pancréas.
10. Le \_\_\_\_\_ secrète(s) adrénaline et noradrénaline, stimule la vigilance et fournit l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps pendant les périodes de stress.
11. La partie du tronc cérébral qui contrôle la fréquence cardiaque et la respiration est:
- le cervelet
  - le bulbe rachidien
  - le cortex
  - le thalamus
12. Le thalamus est le centre de régulation
- du stockage mnésique.
  - de l'équilibre.
  - de la respiration.
  - de la somesthésie.
13. La structure de l'encéphale, parmi les structures les moins évoluées, qui réagit à la stimulation est
- la moelle épinière
  - le cervelet
  - la formation réticulée
  - le bulbe rachidien
14. La partie du cerveau qui coordonne le mouvement volontaire et permet un apprentissage non verbal et la mémoire est le \_\_\_\_\_.
15. Deux parties du système limbique sont l'amygdale et
- les hémisphères cérébraux.
  - l'hippocampe.
  - le thalamus.
  - l'hypophyse.

16. Le comportement féroce d'un chat en réponse à la stimulation électrique du cerveau pourrait vous faire supposer que l'électrode avait touché \_\_\_\_\_.
17. La structure nerveuse qui régule plus directement les sensations de faim, de soif, et la température du corps est:
- a) le système endocrinien.
  - b) l'hypothalamus.
  - c) l'hippocampe.
  - d) l'amygdale.
18. Le centre de récompense initialement découvert par Olds et Milner était situé dans le \_\_\_\_\_.
19. Si un neurochirurgien a stimulé votre cortex moteur droit, vous pourriez probablement
- a) voir la lumière
  - b) entendre un son
  - c) sentir un contact sur le bras droit
  - d) déplacez votre jambe gauche
20. Comment les différents réseaux de neurones communiquent les uns avec les autres pour vous permettent de répondre à l'invitation d'un ami?
21. Laquelle des régions suivantes est la plus représentée dans le cortex somesthésique?
- a) le haut du bras
  - b) les orteils
  - c) les lèvres
  - d) toutes les régions sont également représentées
22. Le jugement et la planification de l'action sont régulés par les lobes \_\_\_\_\_.
23. Si vous ne disposiez pas des aires associatives du lobe temporal, que se passerait-il d'une conversation téléphonique? Qu'entendriez-vous? Que comprendriez-vous?
24. Les aires cérébrales auxquelles des fonctions précises ne sont pas localisées et qui représentent environ les trois quarts du cortex sont appelée \_\_\_\_\_.
25. La plasticité est particulièrement évidente dans le cerveau des
- a) patients aux cerveaux dédoublés

- b) jeunes adultes
  - c) jeunes enfants
  - d) sujets droitiers
26. Un expérimentateur fait cligner le mot HÉRON dans le champ visuel d'un homme dont le corps calleux a été sectionné. HÉR est transmis à son hémisphère droit et ON à son hémisphère gauche. Lorsqu'on lui a demandé d'indiquer ce qu'il a vu, l'homme dit qu'il a vu \_\_\_\_\_ mais désigne \_\_\_\_\_.
27. Les études de sujets dont le cerveau est dédoublé et les images de cerveau de sujets sains indiquent que l'hémisphère gauche est spécialisé dans:
- a) le traitement du langage
  - b) les perceptions visuelles
  - c) faire des déductions
  - d) neurogenèse
28. La lésion de l'hémisphère droit est la plus susceptible de réduire la capacité d'une personne à:
- a) réciter l'alphabet rapidement
  - b) faire des déductions
  - c) comprendre les instructions verbales
  - d) résoudre des problèmes d'arithmétique

### **Chap 3**

1. L'incapacité de voir les objets visibles parce que notre attention est déjà fixée se nomme \_\_\_\_\_.
2. Nous enregistrons et réagissons à des stimuli de façon non consciente par le biais du traitement \_\_\_\_\_. Lorsque nous consacrons une attention délibérée à des stimuli, nous utilisons traitement \_\_\_\_\_.
3. La cécité \_\_\_\_\_ et la cécité au changement sont des formes de l'attention sélective.
4. La température de notre corps a tendance à croître et décroître de façon synchrone avec une horloge biologique, qui est appelée \_\_\_\_\_.

5. Pendant la phase de sommeil NREM-1, une personne est plus susceptible de faire l'expérience
  - a) des fuseaux de sommeil.
  - b) d'hallucinations.
  - c) de terreurs nocturnes ou de cauchemars
  - d) de mouvements oculaires rapides.
  
6. Le cerveau émet de grandes ondes delta lentes, au cours du sommeil \_\_\_\_\_.
  
7. Lorsque la nuit avance, que deviennent les stades de sommeil paradoxal?
  
8. Lequel des éléments suivant ne figure pas parmi les raisons qui ont été propose pour expliquer pourquoi nous avons besoin de dormir?
  - a) Le sommeil a une valeur de survie
  - b) Le sommeil nous aide à récupérer
  - c) Le sommeil repose les yeux
  - d) Le sommeil joue une rôle dans le processus de croissance
  
9. Quel est la différence entre la narcolepsie et l'apnée du sommeil?
  
10. Dans l'interprétation des rêves, Freud était plus intéressé par
  - a) la fonction du traitement d'information
  - b) la fonction physiologique
  - c) le contenu manifeste, ou l'histoire qui se déroulait
  - d) le contenu latent, ou sens caché
  
11. Quel histoire du rêve parle de l'activation des neurones?
  
12. “ Les pensées de la journée sont les visions de la nuit ” (Ménandre d'Athènes, Fragments). Selon ce poète grec, quel est le rôle du rêve dans le traitement de l'information?
  
13. La tendance pour le sommeil paradoxal a augmenté après sa privation est appelée \_\_\_\_\_.
  
14. Après l'utilisation continue d'une substance psychoactive, l'usager doit prendre des doses plus importantes pour obtenir l'effet désiré. Cela porte le nom de \_\_\_\_\_.
  
15. Les dépresseurs centraux psycholeptiques comprennent l'alcool, les barbituriques et:

- a) le opiacés
  - b) la cocaïne et la morphine
  - c) la caféine, la nicotine et le cannabis
  - d) la amphetamines
16. Pourquoi l'alcool pourrait-il rendre une personne plus amène ou plus hostile?
17. L'utilisation à long terme de l'ecstasy peut
- a) deprimer l'activité du système nerveux sympathique
  - b) épuiser les vésicules neuronales d'adrénaline cérébrale
  - c) épuiser la libération de la dopamine cérébrale
  - d) endommager les neurones sérotoninergiques
18. Les expériences de mort imminente sont étonnamment semblables aux hallucinations évoquées par \_\_\_\_\_.
19. L'utilisation du cannabis
- a) altère la coordination motrice, la perception, le temps de réaction et la mémoire
  - b) inhibe les émotions
  - c) conduit à la déshydratation et au coup de chaleur
  - d) stimule la neurogenèse
20. Un facteur psychologique important de l'usage de drogues est
- a) l'estime de soi exagérée
  - b) le sentiment que la vie n'a ni de sens ni but
  - c) les prédispositions génétiques
  - d) les parents surprotecteurs

## **Chap 6**

1. La sensation est \_\_\_\_\_ et la perception est \_\_\_\_\_.
- a) seuil absolu; seuil différentiel
  - b) traitement ascendant; traitement descendant
  - c) interprétation; détection
  - d) regroupement; amorçage
2. Le processus par lequel nous organisons et interprétons l'information sensorielle est appelé \_\_\_\_\_.

3. Les stimuli subliminaux sont:
  - a) trop faible pour est traites par le cerveau, de quelque manière que ce soit
  - b) consciemment perçus plus de 50% du temps
  - c) toujours assez forts pour influencer notre comportement
  - d) en dessous de notre seuil absolu de perception consciente
  
4. Un autre terme pour désigner le seuil différentiel est \_\_\_\_\_.
  
5. La loi de Weber indique que pour qu'une différence soit perçue entre deux stimuli, ces derniers doivent différer par:
  - a) une quantité d'énergie fixe ou constante
  - b) un pourcentage minimum constant
  - c) une quantité constante d'évolution de la modification
  - d) plus de 7%
  
6. L'adaptation sensorielle nous aide a nous concentrer sur les:
  - a) stimuli visuels
  - b) stimuli auditifs
  - c) caractéristiques constantes de l'environnement
  - d) changement importants dans l'environnement
  
7. Notre cadre perceptif influence ce que nous percevons. Cette disposition mentale reflète:
  - a) nos expériences, les hypothèses que nous faisons et nos attentes
  - b) l'adaptation perceptive
  - c) notre capacité d'amorçage
  - d) les seuils différentiels
  
8. La caractéristique physique de la lumière qui détermine la couleur que nous percevons, comme le bleu ou le vert, est \_\_\_\_\_.
  
9. L'amplitude d'une onde lumineuse détermine notre perception de \_\_\_\_\_.
  - a) la luminosité
  - b) la couleur
  - c) la signification
  - d) la distance
  
10. Le point aveugle dans notre rétine est situé la ou:
  - a) il y a des bâtonnets, mais pas de cônes
  - b) il y a des cônes, mais pas de bâtonnets

- c) le nerf optique quitte l'oeil
  - d) se fait la jonction des cellules bipolaires et des cellules ganglionnaires
11. Les cônes sont les cellules réceptrices de l'oeil qui sont particulièrement sensible a \_\_\_\_\_ de la lumière et sont responsable de notre vision \_\_\_\_\_.
- a) intensité importante; noir et blanc
  - b) intensité faible; couleur
  - c) intensité importante; couleur
  - d) intensité faible; noir et blanc
12. Deux theories rendent compte de la vision des couleurs. La théorie trichromatique de Young-Helmholtz montre que l'oeil contient \_\_\_\_\_, et la théorie du processus antagoniste dit que le système nerveux possède \_\_\_\_\_.
- a) un processus antagoniste rétinien; trois paires de récepteurs de couleur
  - b) des cellules spécialisées dans le processus antagoniste; trois types de récepteur de couleur
  - c) trois paires de récepteur de couleur
  - d) trois types de récepteurs de couleur; des cellules spécialisées dans le processus antagoniste
13. Quels processus mentaux vous permettent de percevoir la couleur jaune d'un citron?
14. Les cellules du cortex visuels qui répondent à certaines lignes, bordures et angles sont appelées \_\_\_\_\_.
15. La capacité du cerveau à traiter de nombreux aspects d'un objet ou d'un problème simultanément est appelée \_\_\_\_\_.
16. Nos tendances pour combler les lacunes d'un motif et le percevoir comme étant continu sont deux exemples différents du principe organisateur appelé:
- a) interposition
  - b) perception de la profondeur
  - c) constance de la forme
  - d) regroupement
17. En écoutant un concert, vous prêtez attention à l'instrument soliste et vous percevez la musique jouée par l'orchestre qui l'accompagne. Cela illustre le principe organisateur de:
- a) figure sur fond
  - b) constance de la forme

- c) regroupement
  - d) perception de la profondeur
18. Les expériences visuelles de la falaise suggèrent que:
- a) les nourrissons n'ont pas encore développé la capacité de perception de la profondeur
  - b) les bébés qui ne marche pas encore et qui rampent et les animaux très jeunes perçoivent la profondeur
  - c) nous n'avons aucun moyen de savoir si les enfants peuvent percevoir la profondeur
  - d) contrairement à d'autres espèces, les êtres humains sont capable de percevoir la profondeur dans la petite enfance
19. La perception de la profondeur sous-tend notre capacité à:
- a) regrouper des éléments similaires dans une conception de gestalt du monde
  - b) percevoir les objets comme ayant une forme constante
  - c) apprécier les distances
  - d) combler les lacunes dans une figure
20. Deux exemples d'indice de profondeur \_\_\_\_\_ sont l'interposition et la perspective linéaire.
21. Percevoir une tomate comme étant constamment rouge, malgré les changements d'éclairage, est un exemple de:
- a) constance de la forme
  - b) constance perspective
  - c) repère binoculaire
  - d) continuité
22. Après une opération de chirurgie réparatrice de la vision, les patients qui étaient aveugle de naissance avaient des difficultés
- a) à reconnaître des objets par le toucher
  - b) à reconnaître des objets par la vue
  - c) à distinguer la figure du fond
  - d) à distinguer une lumière vive d'une lumière pâle
23. Au cours de certaines expérience, des sujets ont porté des verres qui ont inversée verticalement leur champ visuel. Après une période d'adaptation, il ont appris a très bien fonctionner. Cette capacité est appelée \_\_\_\_\_ .

24. Le tube en forme d'escargot dans l'oreille interne, où les ondes sonores sont converties en activité neuronale, est appelé la \_\_\_\_\_.
25. Quelles sont les étapes fondamentales qui transforment les ondes sonores en sons perçus?
26. La théorie \_\_\_\_\_ rend compte de l'audition des sons très aigus et la théorie \_\_\_\_\_ rend compte de l'audition des sons très bas.
27. La théorie de la perception de la douleur appelée théorie du portillon ou théorie du gate control propose que:
- a) des récepteurs spécialisés de la perception douloureuse envoient des signaux directement au cerveau
  - b) la douleur est une propriété sensorielle, et non cérébrale
  - c) de petites fibres nerveuses de la moelle épinière conduisant la plupart des signaux de la douleur, mais l'activation des fibres de plus gros calibre peut inhiber la conduction des influx douloureux
  - d) les stimuli qui produisent la douleur ne sont pas liés à d'autres sensations
28. Comment l'approche biopsychosociale peut expliquer notre expérience vécue de la douleur? Donner des exemples.
29. Nous avons des récepteurs nerveux spécialisés pour détecter les cinq goûts, quels sont-ils? En quoi cette capacité fut utile à nos ancêtres?
30. \_\_\_\_\_ est votre sens de la position du corps et du mouvement. Votre \_\_\_\_\_ surveille spécifiquement le mouvement de votre tête, grâce à des capteurs situés dans l'oreille interne.
31. Pourquoi vous sentez-vous un peu étourdi immédiatement après un tour de montagnes russes?
32. L'arôme d'un aliment peut grandement améliorer son goût. Ceci est un exemple de:
- a) adaptation sensorielle
  - b) sensation chimique
  - c) kinesthésique
  - d) interaction sensorielle

33. Lequel des phénomènes de perception extrasensorielle suivants est soutenu par des preuves scientifiques solides reproductibles?
- télépathie
  - voyance
  - reconnaissance
  - aucune de ces réponses

## Chap 7

- L'apprentissage est défini comme " le processus qui permet d'acquérir de nouvelles \_\_\_\_\_ ou de nouveaux \_\_\_\_\_ d'une manière relativement permanente ”.
- Les deux forme d'apprentissage par associations sont le conditionnement classique ou répondant, dans lequel l'organisme associé \_\_\_\_\_, et le conditionnement opérant, dans lequel l'organisme associé \_\_\_\_\_.
  - deux ou plusieurs réponses; une réponse et la conséquence
  - deux ou plusieurs stimuli; deux ou plus de deux réponses
  - deux ou plusieurs stimuli; une réponse et la conséquence
  - deux ou plusieurs réponses; deux ou plusieurs stimuli
- Dans les expériences de Pavlov, le son fut au début un stimulus neutre, puis est devenu un stimulus \_\_\_\_\_.
- Les chiens ont ete entraines a saliver à la vue d'un cercle mais pas à celle d'un carré. Ce processus est un exemple de \_\_\_\_\_.
- Après que Watson et Rayner aient provoqué le conditionnement répondant de peur à la vue d'un rat blanc chez le Petit Albert, l'enfant a plus tard manifeste un sentiment de peur en réponse à la vue d'un lapin, d'un chien et d'un manteau en peau de phoque. Cette réponse est une illustration du processus:
  - d'extinction
  - de généralisation
  - de récupération spontanée
  - de discrimination de deux stimuli
- “ Le sexe fait vendre! “ est un dicton dans la publicité. En utilisant des principes du conditionnement classique, expliquez comment des images sexuelles utilisées dans les publicités peuvent influencer votre choix d'un produit.

7. La loi de l'effet de Thorndike fut le point départ des travaux de \_\_\_\_\_ sur le conditionnement opérant et le contrôle du comportement.
8. Une façon de changer le comportement est de récompenser les comportements naturels évoluant par petites étapes à mesure que le fonctionnement de l'organisme se rapproche du comportement souhaité. Ce processus est appelé \_\_\_\_\_.
9. Votre chien aboie si fort que cela fait tinter vos oreilles. Vous taper dans vos mains, le chien cesse d'aboyer, vos oreille cesse de tinter, et ainsi que vous pensez, " je vais devoir le faire quand il aboiera à nouveau ". La fin de l'aboiement était pour vous un
- renforçateur positif
  - renforçateur négatif
  - punition positif
  - punition négative
10. Comment votre en enseignant en psychologie pourrait-il utiliser le renforcement négatif pour encourager chez vous un comportement attentif pendant les cours?
11. Si on renforce la réponse souhaitée en seulement quelques occasions et non chaque fois qu'elle se produit, on a affaire à un renforcement \_\_\_\_\_.
12. Un restaurant fait une offre publicitaire spéciale. Après avoir pris quatre repas, le cinquième vous sera offert par la direction du restaurant. Ceci est un exemple de programme de renforcement \_\_\_\_\_.
- à proportion fixe
  - à proportion variable
  - à intervalle fixe
  - à intervalle variable
13. Le programme de renforcement partiel qui renforce une réponse après des périodes imprévisibles est un programme \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_.
14. Un proverbe datant du Moyen Age dit qu' " un enfant brûlé craint le feu ". Dans le conditionnement opérant, la brûlure serait un exemple de
- renforçateur primaire
  - renforçateur négatif
  - punition
  - renforçateur positif

15. Les études menées par Garcia et de Koelling sur \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ ont montré que le conditionnement peut se produire même lorsque le stimulus inconditionnel (SI) ne suit pas immédiatement le stimulus neutre (SN).
16. La recherche sur l'aversion gustative a montré que certains animaux développent une aversion pour certains goûts, mais ne développent pas d'aversion par la vision et pas l'audition. En quoi cette découverte conforte-t-elle les conceptions de la psychologie de l'évolution?
17. L'obtention de la preuve que les processus cognitifs jouent un rôle important dans l'apprentissage vient en partie de la réalisation d'études dans lesquelles des rats
- a) récupèrent spontanément un comportement qui avait été appris
  - b) élaborent des cartes cognitives
  - c) manifestent un comportement répondant
  - d) manifeste une généralisation des réponses
18. Des rats qui avait exploré un labyrinthe sans aucune récompense était plus tard en mesure de se diriger dans ce labyrinthe aussi bien que les autres rats qui avaient reçu des récompenses alimentaires pour apprendre à se diriger dans ledit labyrinthe. Les rats qui avaient appris sans l'aide d'un renforcement positif démontreront \_\_\_\_\_.
19. Les enfants apprennent de nombreux comportement sociaux par imitation des parents ou par imitation d'autre personnes prises comme modèle d'identification. Ce type d'apprentissage est appelé \_\_\_\_\_.
20. Selon Bandura, nous apprenons en regardant les modèles parce que comme eux nous éprouvons \_\_\_\_\_ du renforcement ou \_\_\_\_\_ de la punition.
21. Les parents sont les meilleurs modèles à imiter par leurs enfants si
- a) leurs paroles et leurs actions sont congruentes
  - b) ils font preuve d'ouverture d'esprit
  - c) un des deux parents travaille, tandis que l'autre reste a la maison pour s'occuper des enfants
  - d) ils expliquent soigneusement pourquoi un comportement est acceptable chez les adultes mais pas chez les enfants
22. Certains scientifiques croient que le cerveau possède des neurones \_\_\_\_\_ spécifiques de l'empathie et de l'imitation.

23. Les pluparts des experts s'accordent pour dire que la vision répétée de scène de violence, dans les médias
- a) rend tous les téléspectateurs beaucoup plus agressifs
  - b) a peu d'effet sur les téléspectateurs
  - c) émousse la sensibilité des téléspectateurs à la violence
  - d) frustre les téléspectateurs et suscite, chez eux, la colère

## **Chap 8**

1. Un psychologue qui vous demande d'écrire autant d'objet donc vous pouvez vous souvenir après les avoir vus quelques minutes plus tôt, évalue votre \_\_\_\_\_.
2. Les termes psychologiques qui correspond à la réception de l'information, sa conservation et sa restitution sont \_\_\_\_\_, et \_\_\_\_\_.
3. Le concept de mémoire de travail
  - a) définit l'idée de la mémoire à court terme en se concentrant sur le processus actif mis en oeuvre a ce stade
  - b) divise la mémoire à court terme en deux catégorie: la mémoire sensorielle et la mémoire de travail
  - c) divise la mémoire à court terme en deux domaines: la mémoire de travail (récupérable) et la mémoire inaccessible
  - d) clarifie l'idée de la mémoire à court terme en se concentrant sur l'espace, le temps et la fréquence de mise en oeuvre
4. La mémoire sensorielle peut être visuelle (mémoire \_\_\_\_\_) ou sonore (mémoire \_\_\_\_\_).
5. Notre mémoire à court terme d'encodage de nouvelles informations est limitée à environ \_\_\_\_\_ unités ou éléments.
6. Les aide-mémoire qui utilisent l'imagerie visuelle (tels que des mots cheville) ou autres dispositifs organisationnels (tels que les acronymes) sont appelés \_\_\_\_\_.
7. L'hippocampe semble fonctionner comme un
  - a) site de traitement temporaire pour souvenirs explicites
  - b) site de traitement temporaire pour souvenirs implicites
  - c) zone de stockage permanente pour les souvenirs ayant une charge émotionnelle
  - d) zone de stockage permanente de souvenirs iconique et echoiques

8. L'amnésie secondaire à des lésions de l'hippocampe laisse généralement les personnes incapable d'apprendre de nouveaux faits ou de se souvenir des événements récents. Cependant, ils peuvent être en mesure d'acquérir de nouvelles compétences, comme monter à bicyclette, qui fait appel à la mémoire \_\_\_\_\_ (implicite/explicite)
9. La potentialisation à long terme se réfère
- aux changements hormonaux provoqués par les émotions
  - au rôle de l'hippocampe dans le processus de la mémoire explicite
  - à une augmentation du potentiel d'excitabilité d'une cellule après une brève et rapide stimulation
  - au vieillissement du potentiel d'apprentissage
10. Les odeurs spécifiques, les images, les émotions, au d'autres associations qui nous aide à accéder à un souvenir, à activer notre mémoire sont des exemples de \_\_\_\_\_.
11. Lorsque vous vous sentez triste, pourquoi la vision d'images qui réveillent certains de vos meilleurs souvenirs peut-elle être souveraine?
12. Lors d'une évaluation de la mémoire faite immédiatement après la présentation d'une liste de mots, les sujets ont tendance à se rappeler les premiers et les derniers éléments plus facilement que ceux du milieu. Lorsqu'ils sont réévalués après un certain temps, ils ont plutôt tendance à se rappeler
- les premiers éléments de la liste
  - les premiers et derniers éléments de la liste
  - quelques éléments, au hasard
  - les derniers éléments de la liste
13. Lorsque l'oubli est dû à un défaut de l'encodage, l'information dénuée de sens n'a pas été transférée à partir de
- l'environnement dans la mémoire sensorielle
  - la mémoire sensorielle dans la mémoire à long terme
  - la mémoire à long terme dans celle à court terme
  - la mémoire à court terme dans celle à long terme
14. " La courbe de l'oubli " de Ebbinghaus montre qu, après une baisse initiale, la mémorisation de l'information nouvelle tend à
- augmenter légèrement
  - diminuer sensiblement

- c) décroître fortement
  - d) évoluer en plateau
15. L'heure précédant le coucher est un moment favorable à la mémorisation des informations, car dormir après l'acquisition de nouvelles connaissances minimise l'interférence \_\_\_\_\_.
16. Freud a proposé que les souvenirs douloureux ou inacceptables sont bloqués et n'arrivent pas à la conscience à travers un mécanisme appelé \_\_\_\_\_.
17. Une des raisons de la formation des faux souvenirs vient de notre tendance à combler les lacunes de la mémoire par des suppositions et des hypothèses raisonnables, fondées parfois sur des informations trompeuses. Cette tendance est un exemple:
- a) d'interférence proactive
  - b) de l'effet de la désinformation
  - c) d'interférence rétroactive
  - d) de la courbe de l'oubli
18. La famille d'Eliza aime à raconter l'histoire quand elle avait 2 ans et qu'elle " avait volé la vedette " à sa tante, nouvelle mariée, lors de la réception donnée pour ses noces. Eliza peut se souvenir clairement l'événement, bien qu'elle était très jeune. Comment est-ce possible?
19. Nous pouvons reconnaître un visage lors d'une réception mais être incapable de se rappeler pourquoi nous connaissons cette personne. Ceci est un exemple de \_\_\_\_\_.
20. Quand une situation déclenche chez vous le sentiment que " je suis déjà venu ici ", vous faites l'expérience de \_\_\_\_\_.
21. Les enfants peuvent être des témoins oculaires précis si
- a) les enquêteurs donnent aux enfants des indices sur ce qui est vraiment arrivé
  - b) une personne neutre pose des questions non orientées peu après l'événement, en utilisant un vocabulaire que les enfants peuvent comprendre
  - c) les enfants ont l'occasion de parler avec des adultes impliqués dans l'événement, avant l'entrevue
  - d) les enquêteurs utilisent des termes techniques et médicaux précis

22. Avec lequel des énoncés suivants, les psychologues impliqués dans l'étude des souvenirs d'abus seraient plutôt en désaccord?
- a) il est peu vraisemblable que nous nous rappelions d'événements s'étant produit avant l'âge de 3 ans
  - b) nous avons tendance à réprimer les souvenirs extrêmement bouleversants
  - c) les souvenirs peuvent être émotionnellement bouleversants
  - d) les sévices sexuels existent

## **Chap 11**

1. La psychologie évolutionniste d'aujourd'hui partage une idée qui était une hypothèse de la théorie de l'instinct. Cette idée est:
- a) les besoins psychologiques suscitent des états psychologiques
  - b) les gènes régulent les comportements caractéristiques d'une espèce
  - c) les besoins psychologiques abaissent le seuil d'excitabilité, élèvent la sensibilité au stimulus
  - d) motiver, c'est dynamiser et diriger un comportement
2. Exemple d'un besoin psychologique: \_\_\_\_\_. Exemple d'une motivation psychologique: \_\_\_\_\_.
- a) la faim; une force interne nous entraînant à trouver de la nourriture
  - b) une force interne nous entraînant à trouver de la nourriture; la faim
  - c) la curiosité; une force interne nous entraînant à apaiser l'état d'excitation
  - d) une force interne nous entraînant à apaiser l'état d'excitation; la curiosité
3. Jan déambule dans la cuisine d'un ami, sent l'odeur du pain en train de cuire, et sent que la faim la gagne. L'odeur de la cuisson du pain est \_\_\_\_\_ (une incitation/une pulsion)
4. La théorie \_\_\_\_\_ tente d'expliquer des comportements qui ne réduisent pas les besoins psychologiques.
5. Lors d'une tâche difficile, comme passer un examen dans une matière difficile, les meilleurs résultats seront vraisemblablement obtenus lorsque le niveau d'activation est
- a) très élevé
  - b) modéré
  - c) très bas
  - d) nul

6. Selon la hiérarchie des besoins de Maslow, nos besoins les plus élémentaires sont physiologiques, y compris le besoin de nourriture et d'eau; et juste au-dessus se trouvent les besoins:
- de sécurité
  - d'estime de soi
  - d'apprentissage
  - d'autotranscendance
7. La journaliste Dorothy Dix (1861-1951) fit remarquer " on ne veut pas embrasser quand on a faim ". Comment peut-on expliquer cette affirmation en se référant à la pyramide des besoins de Maslow.
8. Selon le concept du point de référence, notre corps se maintient à un niveau de poids particulier. Ce " pondéostat " est un exemple de \_\_\_\_\_.
9. Lequel des éléments suivants concernant le choix des aliments est-il génétiquement régulé?
- une aversion pour manger les chats et les chiens
  - un intérêt pour les nouveaux aliments
  - une préférence pour les aliments sucrés et salés
  - une aversion pour les glucides
10. Le sucre dans le sang, appelle \_\_\_\_\_, est la source d'énergie du corps. Lorsqu'elle est \_\_\_\_\_ (basse/haute), nous nous ressentons la faim.
11. La dépense énergétique de notre corps au repos est dénommée \_\_\_\_\_.
12. Les personnes obèses trouvent qu'il est très difficile de perdre du poids de façon permanente. Cela est dû à plusieurs facteurs, y compris le fait que
- le régime déclenche la néophobie alimentaire
  - le point de référence des personnes obèses est inférieur à la moyenne
  - avec un régime, le métabolisme augmente
  - il existe une influence génétique du poids corporel
13. Myka a récemment adopté le régime alimentaire typique des collégiens, une alimentation riche en matière grasses et en sucres. Il sait qu'il peut gagner du poids, mais c'est sans importance car il pourra, plus tard perdre ce poids superflu. Qu'en pensez-vous?

14. L'effet remarquable des remaniements hormonaux sur le comportement sexuel humain est:
- a) la fin de désir sexuel chez les hommes de plus de 60 ans
  - b) la forte hausse de l'intérêt sexuel à la puberté
  - c) la diminution du désir au moment de l'ovulation
  - d) l'augmentation des niveaux de testostérone chez les mâles castrés
15. En décrivant le cycle de la réponse sexuelle, Masters et Johnson ont noté que
- a) une phase de plateau suit l'orgasme
  - b) les hommes vivent une période réfractaire au cours de laquelle ils ne peuvent pas avoir d'orgasme
  - c) les sensations qui accompagnent l'orgasme sont plus fortes chez les hommes que chez les femmes
  - d) la testostérone est libérée de façon égale chez les femmes et les hommes
16. Quelle est la différence entre les dysfonctionnements sexuels et les paraphilies?
17. L'utilisation préventifs pendant les rapports sexuels \_\_\_\_\_ (réduit/ne réduit pas) le risque de contracter le VIH et \_\_\_\_\_ (protège/ne protège pas) pleinement contre le MST par contact dermique.
18. Donner un exemple de stimulus externe qui pourrait influencer le comportement sexuel:
- a) le taux sanguin de testostérone
  - b) l'apparition de la puberté
  - c) un film aux scènes érotiques explicites
  - d) un fantasme ou un rêve érotique
19. Quels sont les facteurs que les chercheurs ont jusqu'ici jugés sans rapport avec le développement de notre orientation sexuelle?
20. Lequel des éléments suivants ne fait pas partie des preuves en faveur du besoin d'appartenance?
- a) les étudiants qui sont élevés comme étant " très heureux " ont aussi tendance à avoir des relations satisfaisantes
  - b) l'exclusion sociale, telle que l'exil ou l'assignation à résidence, est considérée comme une peine grave
  - c) comme les adultes, les enfants adoptés ont tendance à ressembler à leur parents biologiques et recherchent ce lien parental

- d) les enfants qui sont très négligés deviennent repliés sur eux-même, effrayés et mutiques

21. Quelles sont les façons de gérer, avec succès, notre temps passé sur le reseaux sociaux?

## **Chap 12**

1. La théorie de \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ de l'émotion soutient qu'une réponse physiologique précède ce que nous ressentons.
2. Supposons que, après avoir passé une heure sur un tapis de course, vous recevez une lettre disant que votre demande de bourses d'étude a été approuvée. La théorie des deux facteurs de l'émotion serait de prédire que votre activation physique va
  - a) réduire votre joie
  - b) le rendre plus intense
  - c) transformer votre joie en sentiment de soulagement
  - d) ne pas avoir d'effet
3. Zajonc et Ledoux soutiennent que certaines réactions émotionnelles se produisent avant que nous ayons pu les ressentir ou les interpréter. Lazarus n'est pas d'accord avec cette proposition. Ces psychologues diffèrent quant à savoir si les réponses émotionnelles se produisent en l'absence
  - a) d'excitation physique
  - b) d'adrénaline
  - c) de traitement cognitif
  - d) d'apprentissage
4. Que mesurent les enregistrements polygraphiques et pourquoi leurs résultats sont-ils discutables?
5. Quand les gens sont amenés à assurer des expressions d'horreur, ils disent souvent avoir un peu peur. Ce résultat est connu sous le nom d'effet \_\_\_\_\_ .
6. Une des conclusions les plus constantes de la recherche psychologique est que les gens heureux sont aussi
  - a) plus susceptibles d'exprimer la colère
  - b) généralement plus chanceux
  - c) surtout présents dans les pays riches
  - d) plus susceptibles d'aider les autres

7. La psychologie \_\_\_\_\_ est un domaine scientifique dont l'objet porte sur la façon dont les humains se développent et prospèrent.
8. Après avoir déménagé dans un nouvel appartement, vous trouvez que les bruits de la rue vous irritent, mais après un certain temps, ils ne vous dérangent plus. Cette réaction illustre
- le principe de la privation relative
  - la phénomène d'adaptation
  - se sentir bien et agir bien
  - le principe de la catharsis
9. Un philosophe a observé que nous ne pouvons pas échapper à l'envie, car nous nous comparons toujours à quelqu'un qui réussit mieux, qui est plus épanoui, ou plus riche. En psychologie, cette observation est incarnée par le principe \_\_\_\_\_.
10. Le syndrome général d'adaptation de Selye (GAS) consiste en une réaction d'alarme, suivi par \_\_\_\_\_, puis par \_\_\_\_\_.
11. Lorsqu'elles sont confrontées à un stress, les femmes sont plus susceptibles que les hommes de souffrir de \_\_\_\_\_ - et - \_\_\_\_\_.
12. Le nombre de maladies et de troubles psychologiques liés au stress était plus élevé que d'habitude dans les mois suivant un tremblement de terre. Ces résultats suggèrent que
- les soucis quotidiens ont des conséquences néfastes sur la santé
  - vivre un événement très stressant augmente la vulnérabilité d'une personne à la maladie
  - la quantité de stress éprouvée par une personne est directement proportionnelle au nombre de facteurs de stress
  - les petits événements ne causent pas de stress, mais les grands événements peuvent avoir des conséquences fâcheuses
13. Lequel des éléments suivants ne figure pas parmi les trois principaux types des facteurs de stress?
- catastrophes
  - changements importants survenant au cours de la vie
  - soucis quotidiens
  - se sentir menacé par les événements dont nous entendons parler

14. Les résultats de la recherche ont montré que le risque de cancer était plus élevé un an après une dépression, un profond désespoir ou un deuil. En décrivant ce lien, les chercheurs sont prompts à souligner que
- l'accumulation de stress provoque le cancer
  - la colère est l'émotion négative la plus étroitement liée au processus cancérogène
  - le stress ne crée pas les cellules cancéreuses, mais il affaiblit les défenses naturelles du corps
  - les sentiments optimistes sur les chances de survie garantissent la guérison du cancer
15. Un proverbe chinois appelle à la prudence: " Le feu que vous avez allumé pour attaquer votre ennemi vous brûle souvent plus que lui. " Comment ce proverbe peut-il s'appliquer aux sujets ayant une personnalité de type A?
16. Les composantes de la personnalité de type A qui ont été liées plus étroitement à la maladie coronarienne sont la colère et d'autres sentiments \_\_\_\_\_.
17. Lorsque vous êtes confrontés à une situation sur laquelle vous sentez que vous n'avez pas de prise, il est plus efficace d'utiliser une stratégie d'adaptation centrée sur \_\_\_\_\_ (l'émotion/le problème)
18. La recherche de Seligman a montré qu'un chien va adopter un comportement d'impuissance, de résignation apprise, s'il a reçu des chocs répétés et
- a eu la possibilité de s'échapper
  - n'a eu aucun contrôle sur les chocs
  - a éprouvé de la douleur ou un sentiment de malaise
  - n'a pas eu de nourriture ou d'eau avant les chocs
19. Lorsque les patients âgés prennent une part active à leur soin et à l'entretien de leur cadre de vie, leur moral et leur santé tendent à s'améliorer. Ces résultats montrent le bénéfice du sentiment d'un locus de contrôle ou lieu de maîtrise \_\_\_\_\_ (interne/externe)
20. Les gens qui entretiennent des liens sociaux et amicaux sont moins susceptibles de mourir prématurément que ceux qui ne le font pas. Ainsi l'hypothèse suivante est confrontée:
- les liens sociaux peuvent être une source de stress
  - la longévité est liée au sexe
  - la personnalité de type A est responsable de nombreux décès prématurés
  - le soutien social a un effet bénéfique sur la santé

21. Parce qu'il déclenche la libération de neurotransmetteurs régulant l'humeur comme la noradrénaline, la sérotonine et les endorphines, l'exercice \_\_\_\_\_ augmente les niveaux d'énergie et aide à soulager la dépression et l'anxiété
22. La recherche sur le facteur religieux a constaté que
- les sujets pessimistes ont tendance à être en meilleure santé que les optimistes
  - nos attentes influencent le stress ressenti
  - les personnes croyantes et pratiquantes ont tendance à vivre plus longtemps que celles qui ne le sont pas
  - la pratique favorise l'isolement, la dépression et la mauvaise santé

### **Reponses des questions**

#### **Prologue**

- Wilhelm Wundt
- a
- a
- b
- L'environnement (culture) a une influence sur nous, mais cette influence est limitée par notre biologie (nature). L'hérédité et l'environnement interagissent. Les personnes prédisposées à être très grandes (la nature), par exemple, sont peu disposées à devenir gymnastes olympiques, quel que soit l'entraînement auquel elles vont se soumettre (culture).
- d
- psychiatre
- c

#### **Chap 1**

- Biais de l'après coup
- d
- Penser avec discernement, ou avoir une réflexion critique, c'est examiner les prémisses de la réflexion, ses sources, débusquer les valeurs cachées, jauger les preuves et soupeser les conclusions. Pour évaluer une affirmation faite par les médias; il faut chercher des indices de preuves empiriques, venant de préférence de plusieurs études. Posez-vous les questions suivantes lorsque vous analysez cette situation: Ces affirmations reposent-elles sur des conclusions scientifiques? Plusieurs études ont-elles été capables de répliquer les résultats et ainsi les confirmer? Des experts sont-ils cités en référence? si oui, quel est

leur bagage universitaire et professionnel? Sont-ils affiliés à une université, un collège ou une institution reconnue? Ont-ils mené des recherches ou publié des articles scientifiques?

4. Une hypothèse
5. c
6. Représentatif
7. Négatif
8. Nuage de points
9. a
10. Régression vers la moyenne: tendance pour les valeurs extrêmes ou inhabituelles à retrouver une valeur proche de la moyenne, avec le temps. Cela est dû à la variabilité intra-individuelle du paramètre mesuré au cours du temps. Sans le savoir, nous pouvons décider à tort que le retour à la normale était la conséquence de notre propre comportement
11. a
12. I'm not writing that long ass shit, u wanna see the answer, go in the book, annexe D
13. Les expériences
14. Placebo
15. c
16. Variable indépendante
17. b
18. d
19. b
20. d
21. Courbe normale
22. a

## **Chap 2**

1. un axone
2. c
3. a
4. neuromédiateurs et neurotransmetteurs
5. b
6. c
7. autonome
8. central
9. a
10. glandes surrénales
11. b

12. d
13. c
14. cervelet
15. b
16. l'amygdale
17. b
18. hypothalamus
19. d
20. Le cortex visuel est un réseau de neurones sensoriels connectés via des interneurons à d'autres réseaux de neurones, y compris les réseaux auditifs. Cela vous permet d'intégrer des informations visuelles et auditives et de remercier un ami que vous reconnaissez quand il vous accueille lors d'une réception.
21. c
22. frontaux
23. Vous pourrez entendre des sons, mais sans les aires associatives du lobe temporal vous seriez incapable de donner un sens à ce que vous entendez.
24. aires associatives
25. c
26. ON; HÉR
27. a
28. b

### **Chap 3**

1. cécité d'inattention
2. inconscient; conscient
3. inattentionnelle
4. rythme circadien
5. b
6. stade 3 du sommeil non REM
7. il augmente dans la durée
8. c
9. Au cours de la narcolepsie, la personne s'endort périodiquement directement en sommeil paradoxal, sans aucun signe prémonitoire; une personne souffrant du syndrome des apnées du sommeil se réveille à plusieurs reprises au cours de la nuit
10. d
11. Selon la théorie d'activation neuronale, les rêves représentent une tentative du cerveau pour donner un sens à toute l'activité nerveuse survenant de façon aléatoire.

12. L'explication du traitement de l'information fait lors de l'activité onirique propose que l'activité cérébrale pendant le sommeil paradoxal nous permet de passer en revue et de tirer les informations pertinentes diurnes.
13. rebond de sommeil REM
14. tolérance
15. a
16. L'alcool est désinhibiteur - il nous rend plus susceptible de faire ce que nous aurions voulu faire à l'état normal, que cela implique d'être attentifs à l'autre ou d'être agressifs.
17. d
18. LSD
19. a
20. b

## **Chap 6**

1. b
2. perception
3. d
4. différence perceptible
5. b
6. d
7. a
8. longueur d'onde
9. a
10. c
11. c
12. d
13. Votre cerveau construit la perception de la couleur en deux étapes. Dans la première étape, le citron reflète l'énergie lumineuse sur votre rétine, ou elle est transformée en message nerveux. Trois ensemble de cônes, sensibles chacun à une lumière de longueur d'onde différente (rouge, bleu et vert) vont traiter l'information. Dans le cas présent des cônes sensibles au rouge et au vert sont stimulés en même temps. Dans la deuxième étape, les cellules du processus antagonistes sensibles aux couleurs opposées appariées (rouge/vert, jaune/bleu, noir/blanc) évaluent les messages nerveux afférents à travers le nerf optique qui iront ensuite vers le thalamus et le cortex visuel. Lorsque les cellules du processus antagoniste sensibles au jaune sont stimulés, vous identifiez le citron comme jaune.
14. détecteurs des caractéristiques
15. traitement parallèle

16. d
17. a
18. b
19. c
20. monoculaire
21. b
22. b
23. adaptation perceptive
24. cochlée
25. L'oreille externe recueille les ondes sonores, qui sont traduites en ondes mécaniques par l'oreille moyenne et transformées en mouvement ondulatoires d'un fluide dans l'oreille interne. Le nerf auditif traduit alors l'énergie mécanique en ondes électriques et les envoie vers le cerveau, qui perçoit et interprète le son.
26. de l'emplacement; des fréquences
27. c
28. Notre expérience de la douleur est influencée par des facteurs biologiques, les facteurs psychologiques, et les facteurs socioculturels.
29. Nous possédons des récepteurs spécialisés pour détecter les goûts: sucré, salé, acide, amer et umami. Les goûts agréables ont attiré nos ancêtres vers les aliments riches en énergie et en protéines qui leur ont permis de survivre. Les goûts désagréables les ont détournés des nouveaux aliments qui pouvaient être toxiques, augmentant leur chance de survie.
30. la kinesthésie; sens vestibulaire
31. Votre centre vestibulaire régule l'équilibre et le positionnement du corps grâce à des récepteurs kinesthésiques situés dans les canaux semi-circulaires de votre oreille interne. Si vos jambes hésitent et si le monde semble basculer, c'est que les récepteurs sont toujours actifs par les effets du roulis ressentis lors de votre voyage. Dès que vous serrez sur la terre ferme, votre sens vestibulaire détectera cette nouvelle position, et votre équilibre sera restauré.
32. d
33. d

## **Chap 7**

1. information; comportement
2. c
3. conditionnel
4. discrimination
5. b

6. Une image à connotation sexuelle est un SI qui déclenche une RI d'intérêt porté à l'image ou état d'excitation. Dans les supports publicitaires d'un produit comportant une image à caractère sexuel, le produit est un SN. Au fil du temps le produit peut devenir un SC qui déclenche la RC d'intérêt porté à l'image ou état d'excitation.
7. Skinner
8. façonnage ou modelage du comportement
9. b
10. Votre attention pourrait être renforcée si votre professeur éliminait quelque chose que vous détestez.
11. partiel
12. a
13. intervalle variable
14. c
15. goût-aversion
16. Tous ces exemples sont en accord avec le principe de Darwin selon lequel la sélection naturelle favorise les caractéristiques utiles à la survie.
17. b
18. un apprentissage latent
19. apprentissage par observation
20. du fait d'autrui; du fait d'autrui
21. a
22. miroirs
23. c

## **Chap 8**

1. rappel
2. encodage; stockage; récupération
3. a
4. iconique; iconique
5. sept
6. moyens mnémotechniques
7. a
8. implicite
9. c
10. indices de récupération
11. Les souvenirs sont stockés dans un ensemble comprenant de nombreuses associations, dont l'une est l'humeur. Lorsque vous vous rappelez les moments heureux de votre passé, vous activez délibérément ces liens portant une charge affective positive. Vous pouvez

alors revivre ces souvenirs congruent a une humeur heureuse qui rappelleront d'autres moments heureux. Votre humeur du moment s'en ressentira et jettera sur vous et votre monde une humeur favorable.

12. a
13. d
14. d
15. rétroactive
16. refoulement
17. b
18. L'hippocampe d'Eliza n'a pas subi une maturation complète. Le langage n'est pas encore acquis; elle n'aurait donc pas pu encoder des souvenirs d'une réception donnée lors d'un mariage, quand elle avait 2 ans et les restituer par la mémoire explicite. Il est plus probable qu'Eliza ait connu cet événement par ouï-dire, en l'entendant raconter plusieurs fois et qu'elle en ait construit ainsi un souvenir semblant réel.
19. amnésie de la source
20. impression de déjà-vu
21. b
22. b

## **Chap 11**

1. b
2. a
3. une incitation
4. de l'éveil
5. b
6. a
7. La pyramide de Maslow conforte cette affirmation; certains besoins priment sur d'autres. Ce n'est que lorsque les besoins physiologiques sont satisfaits que nous sommes amenés à nous préoccuper de notre besoin de sécurité, puis à répondre aux besoins propres à l'homme, besoin d'appartenance et besoin de donner et de recevoir de l'amour.
8. homéostasie
9. c
10. glucose; basse
11. métabolisme basal
12. d
13. Le programme de Sanjay sera difficile à respecter, après avoir pris du poids, la dépense énergétique pour maintenir la masse grasse acquise est moindre que celle qui a été nécessaire pour l'acquérir. Sanjay pourrait avoir plus tard du mal à la réduire, quand son

métabolisme sera ralenti et dépensera moins d'énergie pour maintenir le poids corporel acquis.

14. b

15. b

16. Les dysfonctionnement sexuels sont des difficultés que les hommes et les femmes peuvent éprouver et qui sont peut-être liés à la stimulation et à la fonction sexuelle. Les paraphilies sont des conditions qui peuvent être classées comme des troubles psychologiques, dans lesquels l'excitation sexuelle est associée à des objets non-humains, la souffrance ou celle d'autrui, et/ou des personnes non consentantes.

17. réduit; ne protège pas

18. c

19. Les chercheurs n'ont trouvé aucune preuve en faveur du rôle des facteurs environnementaux sur le développement de notre orientation sexuelle, que ce soient: les relations parentales, les expériences vécues dans l'enfance, les relations avec autrui, ou les expériences des rencontres amoureuses.

20. c

21. Sachez maîtriser le temps passé sur internet et les sentiments évoqués à cette occasion. Ne rejoignez pas vos "amis" qui vous font perdre du temps. Éteignez ou éloignez tous les appareils que vous serez tentés d'utiliser. Passez peu de temps sur les réseaux sociaux, et éloignez-vous régulièrement de ce monde électronique.

## **Chap 12**

1. James-Lange

2. b

3. c

4. Un polygraphe mesure et enregistre les modifications physiologiques, telles que la fréquence cardiaque et la transpiration, qui sont associées aux émotions. Son utilisation comme détecteur de mensonge est controversée parce que la mesure ne peut pas faire la distinction entre les émotions évoquant des modifications physiologiques semblables (telles que l'anxiété et la culpabilité).

5. rétroaction faciale

6. d

7. positive

8. b

9. de privation relative

10. résistance; épuisement

11. tendre la main; venir en aide

12. b

13. d

14. c

15. Les individus de type A éprouvent souvent des émotions dites négatives, au cours desquelles l'activité du système nerveux sympathique réduit le débit sanguin viscéral ou splanchnique et donc réduit le débit sanguin hépatique. Les lipides de cholestérol circulant peuvent créer des plaques athéromateuses près du cœur et d'autres organes, ce qui augmente le risque de maladie cardiaque et d'autres affections. Ainsi, les individus de type A en se mettant en colère portent un préjudice à leur santé.

16. négatifs

17. l'émotion

18. b

19. interne

20. d

21. aérobie

22. c