

TSPT vs Dep traitement, treat what takes most space  
Not at the same time, not one before the other

## Lecture #2--

Dépression (symptômes)- Isolation, Variation de poids, troubles de sommeil, énergie, Irritabilité, perte d'intérêt

- Pour diagnostiquer, 5 sur 9 symptômes
- Psycho- science de comportement observables

Processus mental: tout ce qui se passe à l'intérieur de vous

- Ex: émotions, réflexions, comprends l'autour

**Platon**- ce que nous sommes, c'est le fruit de notre bagage biologique

Innés vs acquis

Intelligence- C'est plus inné que acquis, 55% inné, 45% acquis

**Aristote** -intelligence vient de notre fruits d'expérience

**René Descartes**- Dualisme- corps influence l'esprit et esprit influence corps

Esprit a un grand influence sur le corps, effet placebo

**Religion**-autopsies, étudier le fonctionnement du corps humains, plupart de nos comportement vient du cerveaux

Permis toute sortes de questionnement

européens - phénologiques

8 ou 9 mois- préférence de jouets- société

Importance de inné vs acquis Permettre de savoir comment intervenir, environnement vs code génétique

Recherche inné vs acquis, jumeaux identiques avec code génétique exact

**Père fondateur de la psycho moderne- wilhelm wundt**

- Ce fut le premier à utiliser la démarche scientifique
- Mesurer la vitesse de la réaction de l'être humain
- Varie de l'un individu à l'autre

**Edward Titchener**

Identifier différent aliment qui composent les pensées humain

Tableau périodique qui constitue d'identifier la structure de la pensée- **échec**

**William James**- pourquoi on réfléchit?

**Charles darwin**- les humains évolues- plus adaptées à leur environnement vont se reproduire et survivre. Réfléchir- adapter et reproduire et évoluer

Objectif- adapter à l'environnement

**Freud**- explique comportement de l'individus baser sur structure de personnalité

Le moi, surmoi et le ca

Le ca- les pulsions: l'érosé (sexuel) et tanatos (destruction et de mort)

Le surmoi- Les règles, l'acquis

Le moi- il obéit au principes de réalité

**Behaviorisme**- conséquences de nos actions, agréables ou non, encouragement de continuer

Punitions et des récompenses, modifie nos comportements

**Pavlov**- reflex conditionnés

**John Watson**- comportements humains

**B.F Skinner**- apprentissage et conditionnement de punitions

**Carl Rogers et Maslow**- peaceful and flower power

Humanisme- force positive en chaque individu

**Maslow's pyramid d'importance de BESOINS** (m. laporte's class) (voir slide penser de façon critique)

**Cognitive**- capacités de memoire, comme un ordinateur

Comment les processus mentaux

### Lecture #3, september 12th 2019

Approche cognitive-comment les perceptions, les pensées, la mémoire et le raisonnement produisent.

Comment notre mémoire influencent notre comportement a chaque jour

- Influencent nos emotions
- Plus grand paradox

Approches contemporaines:

- Neurosciences-impacts de la neurologie et influences envr. Sur comp.

Ex de questions sur l'examen: comment les transmetteurs influencent ils les émotions et le comportement?

- Approches évolutionniste- l'évolution du com et de l'esprit selon principes de la sélection naturelle

Ex de question: quelle est l'influence de l'évolution et sélection naturelle sur les comportements ?

Comportements disparaissent, et peut restes

Aggressive, curiosité,

- Génétique comportementale: Quelle mesure nos gènes et notre envi. Influencent nos différence

Ex: quelle mesure notre orientation, notre QI sont ils déterminés par nos gènes et notre environnement

- Psychodynamique- comment le comportement ename de motivations et conflits inconscients

Ex: expliquer les traits de personnalité et ses troubles par des désirs non accomplis et des traumatismes à l'enfance

- Cognitive- comment nous encodons traitons et stockons l'information

Ex:

- Socioculturelle- comment le comportement et la pensée varient les situations et les cultures

Ex: a quel point les êtres humains sont ils tous semblables et appartiennent ils tous a la même grande famille

(ici, ont seraient plus triste que notre filles meurt, mais en chine, ils seraient plus triste si leurs grand mère meurt)

### **Le psychologue:**

- recherche fondamentale sert à développer les connaissances de bases,
- Recherche appliquée vise à résoudre des problèmes pratique, utiliser connaissances pour résoudre mes problèmes

- Psychothérapie plus efficace

Ils travaillent dans les universités, propres employés, hôpitaux

### **Méthode scientifique:**

Formule une question

Prepares la methologie

Analyse les resultats

Rapporte les résultats

1. Théorie
2. Hypothèses
3. Recherche et observations

La recherche en psychologie: Études de cas, enquête, observations naturelles

Les corrélations est une mesure d'intensité du lien entre deux variables

-Positive: varie de facon concomitante

-Negative: varie de facon inverse

Corrélation n'est pas le même que causalité

Un psychologue doit être curieux, sceptique, humble

## Lecture #4, september 17th, 2019

**Trois dimensions:** Psych, Social, Biologique

Gaine Myéline- essentiels a notre survie, aide aux temps de réaction dans notre corps

Axone: transport les messages d'une façon electronic

**Neurotransmetteurs importants:**

L'acétylcholine- contractions musculaires et formation de souvenirs

La dopamine- plaisirs, toxicomanie, mouvement, apprentissage, attention, mémoire et réactions émotives

Noradrénaline: fréquence cardiaque, apprentissage et mémoire

GABA- réduit l'anxiété

**Composition du système nerveux:** composé de l'encéphale, de moelle épinière et des nerfs

Deux grandes parties: Nerveux central et nerveux périphérique

Système nerveux autonome- gère les réactions automatiquement

## Lecture #5, september 19th, 2019

- L'électroencéphalogramme- détecter l'activité électrique des neurones du cerveaux à l'aide d'électrodes
- Technique d'imagerie pour voir le cerveaux:

-**Tomodensitométrie(TDM)**- rayons X pour produire une image du cerveaux

-**Tomographie(TEP)**- injection de glucose et marqueur radioactif

-**Résonance magnétique (IRM)**- puissant champ magnétique et des ondes radio, base sucré pour éveillé

- 2000 litre de sang qui circule dans notre cerveaux a chaque jour
- Notre **encéphale** relève un grand partie de qui on est comme être humain, jouent un rôle sur les fonctions élémentaires, comme la respiration, alimentation et cycle de veille et sommeil
- Gris du cortex cérébrale c'est le couche de myéline,
- Densité: nombres de connection entre neurones
- Hemisphere gauche controle cote droit, hemisphere droit controle cote gauche
- Adrenaline- glande sulénaire
- TEST: fonction de la structure, non la localisation
- Système limbique (ÉMOTIONS): composer de plusieurs structure, dont l'amygdale, l'hippocampe et certaines portions de l'hypothalamus
- **Amygdale:** la peur, souvenirs associés avec la peur, si il a un problème avec cette partie: beaucoup de agression ou manque de peur
- Cortex cérébrale: couche externe du cerveaux, présente nombreuse circonvolutions (bosses) et scissure(crevice), joue un role dans toutes les activités physique et il siège de la pensée et du langage
- Lobe occipital (se trouve derrière le lobe temporal et à la fois derrière et sous le lobe pariétal): les données visuels
- Main est plus sensible que le bras
- Zone de corps plus sensible:les Mains, deuxième sont les lèvres
- Plasticité synaptique: capacité de cerveaux a modifier l'information et comment ça voyage dans le corps
- Cerveaux: extrêmement adaptatif, mais le plus âgés, le plus difficile que ça devient
- Aphasie de Broca: prononcent des locutions courtes et dépourvues de mots grammaticaux importants tels que est, et ou le
- Aphasie de Wernicke: Comprendre le discours et trouver les mots justes pour exprimer
- Aphasie
- le A veut dire SANS et phasie est **langage**
- Systeme Endocrinien: grand producteur de hormones
- Glandes a conduit: sueur, lait maternel

- Glands secretes: endocrine (à l'intérieur)
  - Hypophyse et hypothalamus
  - ocytocine**: sécrète lorsqu'on s'attache à qq, engagement, crée la relation(LOVE)
  - L'amour- libération d'ocytocine

### Lecture 6, september 24th, 2019

- L'état de conscience-perception que nous avons de nous mêmes et notre environnement
- Encore conscient même en sommeil
  - Traitement dualiste- information est simultanément traitée sur le plan inconscient et conscient
  - répétition- devenir un niveau de l'inconscient

#### Types de traitement:

##### parallèle:

##### -inconscient

Ex: Marcher et mâcher de la gomme

##### En series:

##### -conscient

ex:Rhythms

- Capacité limitée de chose qu'on peut faire en parallèle
- Attention selective: focalisation de la conscience sur un stimulus en particulier
  - l'effet cocktail party (capacité de encore focaliser sur une chose même si ils a plein d'autres distractions)
  - Proportion:
    - 40 sur 11 000 000
    - 0.000363636%
- Inattention selective:
  - cécité d'inattention
  - cécité au changement
- **Rythmes biologiques**
  - Rythme circadien: le rythme régulier du corps, qui s'exerce sur une période de 24 heures, notre horloge biologique
  - géré par le noyau suprachiasmatique, répond à la lumière pour stimuler la glande pinéale, qui à son tour diminue la mélatonine

5 stades repartis sur des phases de 90 minutes- cycles de répétition

Stade 1: endormissement- 15 à 20 minutes

Stade 3 et 4- sommeil profond

Les stades: non paradoxal

REM ou MOR- paradox

MOR or REM:

- Pas de mouvement
- Activités cérébrales
- Processus physiologiques internes en actions
- Durée augmente durant la nuit

Pourquoi dormons-nous?

- Protection de l'espèce- mécanisme adaptatif
- Récupérer et réparer (neurones)
- Restaurer et reconstruire notre mémoire des événements

- Nourrir la pensée créative
- Favorise la croissance, sécrétion par l'hypophyse

### **Sommeil durant la vie:**

- cycles sont plus courts chez les enfants (0-4)
- cycles de 90 minutes débutent vers l'âge de 5 ans
- le temps de sommeil diminue avec l'âge
- au cours de la vie, stade 1 et 2 augmentent et 3 et 4 diminuent

Le manque de sommeil:

- fatigue
- diminution de la concentration et de la créativité/
- peut mener à l'hypertension, l'obésité/ et système immunitaire affaibli

### **Troubles de sommeil**

- Narcolepsie
  - ne conduit pas, random sleeping, prends pas soins des enfants
  - pas assez fréquent, pas beaucoup de remède
- Insomnie
  - Difficulté à s'endormir
  - Difficulté à rester endormi
  - prends trop de temps pour endormir
- Terreurs nocturnes
  - night terrors
  - un cauchemar, corps répond au mouvement que tu veux faire en rêve, pas pendant sommeil REM, durant sommeil profond
- Apnée
  - 20% de la population canadienne
  - moins d'air qui passe au niveau de la trachée
  - self suffocate
  - machine pour aider le sommeil
  - sentiment de fatigue
- Somnambulisme
  - le plus connu
  - sleep walking
  - pas de rappel le lendemain matin

### **D'autres états de la conscience:**

**-rêves:** une séquence d'images, d'émotions et de pensées qui traverse l'esprit du sujet qui dort, contenu hallucinatoire, 4 ou 5 épisodes par nuit, se produit pendant période MOR (REM), particulièrement le matin, les animaux rêvent, jusqu'à 80% de nos rêves sont en couleur

Théories des rêves: FREUD-les rêves sont une soupe de sécurité

Contenu manifeste: le scénario visible et dont on se souvient

Contenu latent: consiste en des pulsions et des désirs inconscients qui pourraient être dangereux s'ils étaient exprimés directement

**-hypnose:** interaction sociale au cours de laquelle une personne suggère à une personne certaines perceptions ou comportements,

-peut diminuer la douleur et l'inconfort,

-peut être utile dans le traitement de l'anxiété et l'hypertension,

-peut augmenter la motivation, la performance et la guérison,

- ne peut pas forcer les individus à faire des choses contre leur volonté
- ne peut pas améliorer vos capacités physiques ou vous donner de nouveaux talents
- ne peut pas améliorer le rappel de souvenirs anciens
- meditation**

### **Lecture #7, october 1st**

#### **Psychology of substance abuse:**

**Dépendance:** besoin irrésistibles de consommer en dépit des effets délétères

- les dépendances ne peuvent pas être soignées par la simple volonté

#### **Depresseurs: réduit l'activité neuronale**

Alcool:

- Cerveaux est beaucoup moins alerte
- L'alcool affecte le cervelet
- affecte le cortex cérébrale
- affecte l'hypothalamus: la faim, le soif. Activités sexuel, et sommeil

#### **Stimulants: stimule l'activité cérébrale et les fonctions corporelles**

- caféine
- nicotine
- amphetamines
- cocaine
- methamphetamines

#### **Opiacés: Inhibe l'activité neuronale et produit un sentiment de détente et de bien être**

- opium
- morphine
- fentanyl
- Heroine
- Methadone
- Painkillers

#### **Hallucinogènes: Distorsion des perceptions et suscitent des images en l'absence de stimulation**

- Marijuana
- LSD
- Mescaline

## **Pourquoi consomment -ils?**

#### **Influences biologiques:**

- Predispositions génétique
- Variations dans la neurotransmission

#### **Influences Psychologique:**

- Pas de but dans la vie
- Stress
- Troubles psychologique

#### **Influences Socio-Culturelles**

- Environnement urbain
- Attitude culturelle
- Influence des pairs

## ANSWERS-

1. Phrénologie: -fonctions cérébrale sont localisés
2. Wihlem Wundt
3. Structuralisme: Basics
4. Quatres secteurs: université, gouvernement, prisons, hôpitaux
5. Psychotherapeute: psychothérapie

*INTROSPECTION: nous informer sur la matiere, regard a l'interieur*

Plasticité:

RECHERCHE FONDAMENTALE ET APPLIQUÉE

## Lecture #8, october 10th, 2019

### Sensation et Perception

**Sensation:** stimulation de récepteur sensoriels et transmission de l'info générée au système nerveux central

Recepteurs: skin, yeux

Organes transforme information: transduction

Concept de sensation est même pour tous

**Perception:** processus actif, par lequel les sensations sont organisées et interpréter de façon à former une représentation interne du monde

Interpretation: perception

Comment ses facteurs influence comment ont interprete les memes sensations

#### -Facteurs psychologiques:

- **Les besoins:** vont influencer la perception du meme sensation
- **Les croyances:** croyances affecte même sensation (haunted by dead person or just coincidence to some people?)
- **Les emotions:** Lorsqu'on est fâché, et on se frappe, ca fait plus mal
- **Les attentés:** nos experiences affectent comment on percois certaines choses

#### Gustav Fechner a developper le **Seuil absolu:**

-Décrit le stimulus le plus faible qu'une personne peut distinguer d'une absence totale de stimulus

-Sensation détecter une fois sur deux

-Lorsque stimulus ne peut être détecté qu'une fois sur deux, il constitue un seuil absolu

-interagir avec notre environnement

-Mesurer en decibel

**L'échelon différentiel (Weber):** Différence minimale requise en importance entre deux stimuli pour qu'il soit possible de les discerner

-Détection d'une différence d'intensité une fois sur deux

**Sense le plus sensible au variation:** Le sons, l'audition

**Théorie de la détection du signal:** relation entre un stimulus physique et une réaction sensorielle n'est pas uniquement mécanique

Uniquement concentrer sur une stimuli: ignore autre

Trop concentrer sur une chose: capacité d'oublier les autres

**L'adaptation sensorielle:** processus par lesquels l'individu devient plus sensible à des stimuli de faible amplitude (sensibilisation) et moins sensible à des stimuli qui demeurent constants (désensibilisation)  
( si stimuli demeure constant, on ne veut pas le sentir, on ne prends pas plus note de notre environnement si c'est constant)

La vision:

- Plus de la moitié du cortex cérébrale se consacre aux fonctions visuelles
- Vue est notre sens dominant

**La perception visuel:** individu organise ou interprète les impressions sensorielles générées par les lumières qui entrent dans les yeux

**Organisation perceptive:**

-**perception figure fond**-correspond à la tendance que nous avons de percevoir les formes sur un arrière plan

**Lois gestaltistes de l'organisation:**

- Lois de proximité
- Lois de similarité
- Loi de la continuité

### Lecture #9, october 10th, 2019

**Sensation et perception-**

cerveau-Machine à interpréter l'information

-On ne peut pas se fier sur notre première impression

**Les sens:**

- **L'ouïe-** une stimulation auditive qui se déplace dans l'air

\*\* **transduction-** produit dans cochlée

Pas sensible aux sons de faible décibels

Sert à communiquer, s'informer du danger dans notre environnement

- **L'odorat**

-Molécules

-Cellules qui reçoivent

-Joindre à récepteurs spécialisés qui font la transduction

-L'influx nerveux

- Associer des odeurs à des mémoires

-Plus utilisé en psychothérapie (comme PTSD)

-Association avec une charge traumatique et l'odeur

-véhicule qui permet de réactiver fortement les souvenirs

-L'odorat s'adapte très vite aux odeurs

- **Le goût**

-Perçu par des neurones récepteurs situés sur les bourgeons de goût

-stimuler d'autres souvenirs

-Quatre qualités primaires du goût: Sucrosité, Acidité, Salinité, L'amertume

- **Le touché**

-récepteurs logés dans la peau sont sensibles au moindre contact avec sa surface

-certains réagissent à une pression constante, alors que d'autres répondent à une pression intermittente

-Plus sensible: les mains et la bouche

- La sensation de pression ne dure pas longtemps
- Les récepteurs de température sont relative:nous pouvons trouver que la peau d'une autre personne est chaude lorsque notre température corporelle est normale et, si nous sommes fiévreux, elle nous semblera fraîche
- Nous adaptons aux écarts de température
- Formes de douleurs:Maux de tête, maux de dos ou maux de dents etc
- Douleurs survient lorsque des nocicepteurs, des neurones situés sur la surface du peau sont stimulé
- Theorie du portillon

## Lecture #10, october 22nd 2019

### L'apprentissage (deux type)

- **Le conditionnement classique:**

- Forme d'apprentissage par association qui permet à un organisme d'anticiper des événements
- IVAN PAVLOV: essayait d'identifier les récepteurs de la bouche qui déclenchent une réaction des glandes salivaires
- Ses chiens avait une problemes, les chiens se met à saliver même AVANT qu'ils reçoit la nourriture, les chiens qui restent dans la laboratoires qui le font, les nouveaux chiens ne le font pas, sonne une cloche CLOCHE+BOUFFE=SALIVATION
- bouffe est un stimulus inconditionnelle** qui provoque une réponse inconditionnelle qui est: la salivation
- Cloche est une stimulus neutre**
- Salivation:réaction conditionnelle avec la cloche et le bouffe**
- Chien a appris que la cloche veut dire la nourriture
- Extinction:** l'élimination ou la disparition d'une réponse conditionnée
- récupération spontanée** est la réapparition d'une réponse conditionne après une période d'extinction
- 8 a 10 seance pour que l'association a completer

2eme midterm: 7 ou 8 questions sur le conditionnement

- **Généralisation:** tendance chez les organismes à produire une réponse conditionnée à des stimuli similaires au stimulus qui a engendré cette réponse
- **Discrimination:** phénomène qui en entraînent un chien préalablement conditionné a saliver devant un cercle à ne pas produire de salive devant une ellipse

Ex: if u dont have an iphone, and an iPhone rings, you won't look down if its yours because you don't have the same ringtone and you're not conditioned to answer it

- Signaux ambigu: chiens on devenu depressive
- **Le conditionnement d'ordre supérieur:** un stimulus auparavant neutre devient un stimulus conditionnel après avoir associant plusieurs fois un éclat de lumière au son de la cloche

Ex: seeing dad scares a kid. Doesn't necessarily need to see him to be scared, hearing him walking down the stairs scares them too

- **Contre conditionnement (petits albert):** si les réactions de peur peuvent être conditionnées par des expériences pénibles, peut être peuvent elles être conditionné en remplaçant l'expérience désagréables par une expérience agréable
- Immersion et désensibilisation systématique sont des méthode de thérapies comportementale utilisée dans le traitement de phobies
- **Immersion:** stimulus provoque la peur sont présenté de façon soutenue, mais sans conséquences néfaste, si bien que la réaction de peur s'amenuise ou disparaît,  
Ex: kid scared of dogs in parks? Force it to go say hi  
Ex: scared of snakes? Lock in cage and show snakes for 24 hours, brain will realize not that bad
- **Désensibilisation systématique:** exposer graduellement la personne aux stimuli qui déclenchent sa peur, mais dans un contexte de détente, base de plusieurs thérapie, tres efficace

## Lecture #11, october 29th, 2019

### L'apprentissage

#### Le conditionnement operant

- Organismes apprennent à faire ou ne pas faire certaines choses à cause des conséquences de leurs comportements
  - Skinner-gros penseurs
  - Conséquences nous forcent à modifier nos comportements, récompense: répétition de comportement
  - Skinner- les pigeons à conduire des missiles
  - Un renforçateur est un stimulus qui accroît la probabilité que les comportements qui l'ont précédé soient répétés
  - Les renforçateurs positifs augmentent la probabilité qu'un comportement se reproduit
  - Les renforçateurs négatifs augmentent la probabilité qu'un comportement se manifeste quand ils sont supprimés
  - On peut donner et enlever des punitions ou récompenses
  - Primaires- tout qui est essentiel à l'intégrité physique ou psychologique (affection, nourriture, oxygène)
  - Secondaires- tout qui n'est pas primaire
  - Négative (enlève)
  - Récompenses (donne)
  - Punir ou récompenser à intervalle ou à proportions
  - Intervalles (temps):
- Fixe: une paye de l'emploi
  - Variables: Des rabais au magasin, des poses peuvent être intervalles invariables
    - Proportions (# de fois)
  - Fixe: Tim's rewards, cartes de fidélité
  - Variables: Roll up the rim chez Tim Hortons, Lotto
- L'action qui compte, non les conséquences

#### EX:

#### Une punition négative primaire à intervalle variable:

- Forcer à sortir dehors, un grippe qui enlève ta santé, don't know when u could get sick
- Kid on a time out- affect them psychologically, doesn't know when he'll be let out

#### Récompense positive primaires

- partage et reçoit de l'affection

#### Punitions négatives:

- retirer d'une licence

#### Punitions efficaces: punir à chaque fois que c'est produit, proportion fixe

Si tu donnes toujours la même récompense, ça va perdre la valeur

Punit et récompense- varie de la personne

Exemple: De fouetter (whip) some people like it, some people don't

#### Le façonnement-

Un principe de renforcement qui consiste à souligner chaque progrès en vue de l'acquisition du comportement visé.

EX: when a baby learns how to talk, ride a bike

Les facteurs cognitifs de l'apprentissage:

### **L'apprentissage latent: creations de cartes cognitives**

-Des choses qu'on apprend même si on n'est pas immédiatement récompensé ou puni, l'être humain est curieux, veut apprendre de leur entourage et le monde autour d'eux

### **Theorie de contingence:**

L'apprentissage ne se produit que lorsque le stimulus conditionnel donne de l'information sur le stimulus inconditionnel

Ex: if I ring a bell randomly, the dog wouldn't understand what it means because it does not give information that its connected to food

-Si ça ne donne pas d'info, le stimulus neutre ne deviendra jamais un stimulus conditionnelle

-Le délais entre comportement et récompense doit être le plus court possible

### **L'apprentissage par observation:**

-On peut apprendre en observant les autres

## **Lecture #12, audio de memoire**

**La memoire:** persistance de l'apprentissage au cours du temps

**Deux processus:** le stockage et le rappel de l'information

On peut identifier des informations déjà apprises

**Les preuves:**rappel, reconnaissance, reapprentissage

**Deux voies:**

**Memoire explicite:**

- faits ou événement qu'on peut consciemment décrire
- Traitement avec effort
- Declarative

**Memoire implicite:**

- Competences acquises et comportement conditioner
- Traitement automatique
- Non declarative

**Hippocampe-** consolidation

**Amygdale-** formation des souvenirs

**Cervelet-** stockage des souvenirs

**Noyaux gris centraux-** apprentissage procédural

## Lecture #12, november 12th, 2019

### La motivation

Definition: besoin ou désirs qui anime et dirige un comportement

4 theories:

1. Instinct et psychologie évolutionniste: nos comportements sont programmés génétiquement
2. Pulsions et invitations: retrouver l'homeostasie
3. Activation optimale: stimuler mais juste assez
4. Pyramide de Maslow

Charles Darwin: sélection naturelle,

Les êtres humains ont des instincts: (5759)

Ex: la reproduction, la survie, regrouper, concept de famille, marche sur deux jambes, se nourrir

**Un instinct**- un comportement, structure fixe, ne pas être appris, gènes prédisposent à certains comportements, propre à toute espèce

Plus le système nerveux est complexe- plus l'organisme est capable d'adaptation

**Théorie de contrôle de pulsions**: besoins physiologique motive les êtres humains à satisfaire ce besoin

Les pulsions nous amènent à vouloir diminuer l'inconfort- nous agissons

**Homéostasie**: savoir le maintien constant de composition des caractéristiques du milieu interne, équilibre entre notre système et nos demandes

- hydratation
- Satiété

**Incitation**: stimulus environnemental (+ ou -) qui motive le comportement, gens consomment car la ressource est disponible,

**L'activation optimale**: humains ont des comportements qui ont un objectif d'augmenter le niveau de stimulation,

-Trop: diminuer

-Pas assez: augmenter le niveau

Constamment à la recherche de stimulation

La curiosité

Besoins de MASLOW: L'être humain est la seule race qui peut déterminer l'importance des besoins basés sur leurs propres valeurs

1% de la population de l'être humain accomplir leurs rêves actuels

### Hormones:

Testostérone:

- Masculin dominant
- Le développement des caractères primaires et secondaires masculins

Oestrogène:

- Développement des caractères sexuels secondaires féminins
- Présentes chez les hommes également
- S'effondre à la ménopause

### Cycle de la réponse sexuelle:

Excitation-Plateau-Orgasme-Résolution

### **Psychologie de la sexualité:**

- Viens de: Stimuli externes
- Stimulés par ecoutes, vision ou la lecture des scènes érotiques
- Habituation joue un rôle dans la stimulation
- Exposition répétée à des éléments sexuelles peut avoir des effets néfastes:
  - Culture du viol
  - Dévalorisation du partenaire
  - Satisfaction émoussés

### **Stimuli Imaginaires**

- Le cerveau est l'organe sexuel le plus puissant
- Pas un signe de déviance
- 95% des individus ont des fantasmes

### **Orientation Sexuelle**

- Thérapie pour changer l'orientation sexuelle?: Peu de chances de réussir et présent risque de blessures psychologique

### **Appartenance et Accomplissement:**

- Liens sociaux et la coopération augmentent les chances de survie de nos ancêtres
  - Combat
  - Reproduction
  - Ennemis
  - Nourriture
- L'être humain est un animal social
- Socialiser affecte nos émotions, nos pensées et nos comportements
- Être isolé a des conséquences sur la santé mentale et physique
- La douleur est exclus
  - Existe plusieurs formes d'exclusion
  - L'exclusion amène une douleur physique
  - Peut mener à l'agression, la dépression

### **Émotions**

Les composantes de l'émotions:

- activation physiologique
- Expérience consciente
- Comportements expressifs

2 questions majeures:

1. Activation physiologique AVANT ou APRÈS expérience émotionnelle?
2. Interaction entre la pensée et la cognition?

### **Théories:**

James-Lange: Activation AVANT l'émotion:

- L'expérience de l'émotion suit l'activation physiologique
- Coeur bat, conscience du corps, peur, émotion

## LECTURE WITH new prof:

Obeisité:

- Dangers: Alzeihmhers, death
- Pourquoi? Genes
- Cellules adipeuses: reste pour toujours
- MÉtabolisme de base shute lorsqu'on manque de sommeil
- Dopamine: molecule de plaisir
- Serotonin nous detente, nous relaxe
- Ignorance sur un abondance de la nourriture
- Technology-on bouge moins
- Double de portions au courant des années

## La motivation sexuelle:

Le cycle de la réponse sexuelle \*\*\*\*\*: (SUR EXAMENS):

- **La dysfonction sexuelle:** empêche la personne de compléter le cycle de la réponse sexuelle EX:
  1. **Ejacualtion precoce** ( homme a un orgasme trop tôt dans le cycle ce qui laisse la partenaire insatisfait)
  2. **Dysfonction érectile** (homme qui ne peut pas avoir un érection, et si il en a une il ne peut pas la maintenir)
  3. **L'anorgasmie** (femme qui ne peut pas atteindre un orgasme par n'importe quelle moyenne)
- Vie sexuelle: associée à une plus longue vie, la santé mental
- Cycle menstrual ne controle pas le desir sexuelle de la femme
- Testostérone: hormone qui a le plus d'effet sur le désirs sexuelle (chez homme et femme)
- Hypothalamus- joue un rôle dans la sexualité
- Plasicité erotique: degree auquel notre sexualité est influencer par des facteurs externes: education, culture, religion, notre orientation notre orientation sexuelle est éligible ou pas
- Femme on une plus grande plasicité erotique que les hommes
- On n'apprend pas a etre gay, **environnement n'a pas d'effet**
- Homosexualité a une composante génétique
  - Jumeaux identique
  - Manipulation (mouche de fruits- changer leur orientation sexuelle)
- Hormones prénatales anormaux peut influencer orientation sexuelle
- Lien entre cerveau et orientation sexuelle
- UNE partie de l'hypothalamus est plus grande chez les homme heterosexuelles, mais on ne pouvait pas déterminer la cause
- Asymétrie du cortex chez les homme hetero et le femmes hommo, hemishpere droit est plus large que leur hémisphère gauche
- Chez homme homo et femme hetero- deux hemisphere sont de la meme taille
- Asymétrie du cortex se forme soit dans l'utérus ou juste après la naissance: différence n'est pas causer par le comportements sexuelle
- Connections de amygdale: Homme hetero sont plus similaire a celle des femmes homosexuelles, et l'inverse
- Plus de 1,500 especes on ete etudier
- Préjugé sexuelle: sentiments de haine a cause de leur orientation sexuelle, peut mener a la violence

## Besoins psychologique:

Le rejet et le cerveau:

- Rejet social: réseaux de stress, une menace
- Notre cerveau traite la douleur émotionnelle de la même façon que la douleur physique
- Le CCA s'active lorsqu'on a des douleurs physiques
- Anti-douleur- diminuer l'activité du CCA, donc les douleurs diminuent
- CCA s'active aussi durant les douleurs émotionnelles
- Analgésiques naturels sont relâchés lorsqu'on a des douleurs émotionnelles
- Personnes les plus résilientes qui en libèrent plus
- Besoins d'appartenance sont des besoins innés
- **Besoins innés: Satisfaction du besoin est essentielle pour le bon fonctionnement**
- Lorsqu'on n'a pas ce besoin satisfait, il y a des conséquences néfastes

## CHAPTER 12: EMOTIONS

- Processus psychologique complexe
- Trois composantes:
  - 1. Expérience consciente- être conscient de ce qu'on sent**
  - 2. Activation corporelle - battement de cœur, tension dans la poitrine**
  - 3. Comportement expressif de l'émotion- en colère, donne un coup de pied à quelqu'un**
- Émotions sont adaptatives, aide à adapter à notre environnement d'une manière saine
- Peut être maladaptive- sur-exagérer, paralysante
- **2 dimensions:**
  - la valence- degré auquel une émotion est plaisante ou déplaisante
  - L'activation corporelle
- Émotion Diversité- capacité à vivre une grande gamme d'émotions suivantes
- Plus on vit des émotions variées, plus on vit mieux

## Theories des émotions:

- **Théorie de James-Lange:**
- Contraire du sens commun
- **Expérience consciente- stimuli éprouvés=1. grand peur=2.coeur bat rapidement, 3.prendre la fuite=résultat de l'expérience (3 composantes)**
- La peur suit les deux autres composantes
- 
- **Theorie Canon-Bard:**
- Les trois composantes vont être déclenchées au même temps et indépendamment l'une de l'autre
- Trois composantes ne s'influencent pas
- 
- **Theorie de Schachter (bifactorielle des émotions)**
- Pour vivre une émotion, 2 facteurs doivent être présents
- 1. Activation corporelle- sans activation corporelle il n'y a pas d'émotions, cœur qui bat, similaire à travers toutes les émotions, c'est pourquoi on a besoin des deux facteurs
- 2. Labelle cognitive- comprendre, savoir quelle émotion on ressent
- Interpréter l'activation corporelle (bonheur ou tristesse), situation et contexte qui déterminent le labelle cognitive qu'on utilise
- Si je suis au funérail, mon cœur bat vite- labelle cognitive est tristesse
- Mariage, cœur bat vite- labelle est bonheur

- 
- 
- **Effet de débordement (shacter):**
- 2 situation: A et B
- A precede situation B
- Activation corporelle dans la situation A
- Cette activation corporelle de A va transférée à la situation B
- Augmenter, intensifier toutes emotions cree par la situation B
- Exemple: ta soeur volle tes vetements
- Situation A: tu regardé une filme d'horreur, ton activation corporelle active et t'est peur
- Situation B: Ta soeur rentre dans ton robe, tu devient enragé et tu la frapper
- Exemple: make up sex
- Situation A: fight
- Situation B: plus intense

### **Cognition et emotions:**

- Est ce que les cognitions précède les émotions ou vice versa?
- **Therapie cognitive:**
- Bien établi, efficace pour traitement de grand nombre de problème psychologique
- **Nos pensées, nos croyances, nos attentes, qui vont influencer et déterminer nos émotions**
- Cognitions vient en premier, suivi par emotions
- Déprimé, anxieux: à cause de nos pensée irrationnelle, nos croyances dysfonctionnelle, attentes pas raisonnable
- **Identifier** les pensées irrationnelles, **confronter et remplacer** par des attentes plus raisonnables
  
- **Zajonce:**
- Nos émotions sont trop soudaine, trop rapide et on n'a pas de temps à penser, impossible qu'elle vient d'une cognition
- Émotions peut exister sans cognitions
- Maison noire, il y a une ombre, t'es peur immédiatement, mais quand tu commence a penser, c'est rien
  
- **Lazarus:**
- Toute emotions, meme les un trop rapide, sont résultat d'une évaluation cognitive, évaluation peut etre conscient ou inconscient
- Quand on a une émotion soudaine, c'est parce que le cerveau a DÉJÀ évaluer la situation comme un danger
  
- **LeDoux:**
- **2 routes émotionnelle dans le cerveaux:**
  1. **Route lente-** information sensorielle va arriver au thalamus, va l'envoyer au cortex, cortex analyse information et décide si c'est un menace ou non, cortex envoyé sa conclusion à l'amygdale, va déclencher un réaction ou non si il aussi pense que c'est un menace
    - route de l'interprétation consciente,
    - emotions complexe comme amour et la haine, émotions qui requiert une interprétation consciente
  2. **Route rapide-** information sensorielle arrive au thalamus, envoyer information DIRECTEMENT à l'amygdale, l'amygdale décide seul si c'est un menace ou non SANS CORTEX, si c'est un menace, on va avoir un émotion rapide
    - route des emotions simples, simple choses qu'on aime ou on aime pas
    - route des emotions rapide et soudain

- Les deux ensembles: thalamus vas envoyés information sensorielle aux deux route a meme temps, route rapide va réagir en premier, après, la route lente va intervenir, et va dire au amygdale que ce n'est pas un menace après plus d'analyse, et l'amygdale va se calmer qui calme les émotions de humains

### **Emotions et le corps (Continued)**

- SNA(systeme nerveux)- joue un role principale dans le stimulation associer avec le simulation
- Sympathique- préparer aux combat ou à la fuite
- Parasympathique- nous aide à nous calmer et détendre lorsque la menace est partie

### **Physiologie des emotions:**

- Differences et similarités:
- Similarités: Quand on a peur, notre coeur bat rapidement, quand on est en colère notre coeur bat rapidement
- Differences: Peur: Température de notre corps baisse, Colere: temperature eleve
- Emotions positives: activités élevé dans le lobe frontale gauche
- Emotions negatives de tristesse ou disgust: Droit

### **Expressions des emotions:**

- Language
- Mode principal: communication non verbale, mouvement du corps, ton de la voie, expressions du visage
- Les femmes tend a exprasser plus
- Hommes sont plus à l'aise avec expression de la colère
- Les femmes sont plus à l'aise avec la tristesse et de l'empathy
- On est socialiser differemment
- Il ny à pas de difference significative d'experience d'emotions entre homme et femme
- La personnalité fait une différence avec les émotions  
Ex: introvertis, extravertis, neurotique
- PErsonne introvertis sont meilleur à la détection des émotions des autres

### **Effet de la rétroaction de l'expression faciale:**

- Ce sont nos expressions faciales elle même qui vont influencer et déterminer nos émotions  
**Ex:** mime expressions faciale de l'autre personne ont peut devenir plus empathique  
**Ex:** On est dans une état neutre ou triste et on met un sourire sur notre bouche, on peut se finir par se sentir mieux  
**Ex:** Si on baisse nos soucis et se met une expression de colère, on pourrait devenir moins contente

### **Effet de la rétroaction du comportement:**

- Ce sont aussi le mouvement et position de notre corps qui vont influencer et déterminer nos émotions  
**Ex:** si on marche tête bas, posture horrible, lent on peut se sentir déprimé  
**Ex:** si on marche avec le tête haut, marche avec confiance on peut devenir plus heureux, plus content, plus énergétique

### **Ressentir l'emotion:**

#### **La peur:**

- Essentielle à la survie
- Adaptive
- Peut être maladaptive
- Dysfonctionnelle, perturbante, paralysante
- Mortelle, cas médicaux des personnes décédées à cause des peurs très intense, facteur important dans la guerre, hate crimes, massacres des autres
- Certaines de nos peurs sont apprises, à travers du conditionnement classique (alberts), le conditionnement opérant et observation et imitation
- Peut aussi être innés, composante génétique

- Ont est génétiquement préparé à être peur aux menaces des choses qui ont menacé nos ancêtres
- Disposition génétique à avoir peur
- Amygdale joue un rôle central dans notre système naturel de peur
- Destruction amygdale peut avoir des conséquences désastreuses,
- joue un rôle important dans l'expérience et la détection de la peur
- Joue un rôle de la détection des menaces dans la nature, c'est elle qui sonne l'alarme interne
- Elle va détecter les menaces même quand les sujets ne sont pas conscients

#### **La colère:**

- La colère peut être saine, sans violence, très adaptative et très importante
- Ex: quand on se met en colère, on sort des relations abusives, des choses changent

#### **Hypothèse de la catharsis ou cathartique:**

- si on se sent en colère, il ne faut pas la refouler ou supprimer, il faut la laisser sortir en pleine force, exprimer par expression ou fantasme

Ex: jouer des jeux de vidéo, frapper des oreilles

- Selon cette hypothèse, cela va nous libérer de toute trace de colère et on va se calmer
- **À court terme**, la catharsis peut nous calmer **temporairement**
- Justifier, contre la personne qui nous a fait du mal, et la personne ne peut pas être intimidant
- **À long terme**, on va devenir plus méchant, vengeur, vindicatif
- Venting to reduce anger is like using gasoline to put out a fire

Pourquoi?

- On se met en colère quand on croit que nos droits ont été violés
- Quand on croit que la personne l'a fait intentionnellement ou par exprès

#### **La bonheur:**

- Majorité de personnes sont plus heureuses le vendredi, samedi et dimanche
- On est plus positif au début de la journée qu'au fin
- On a des hauts et des bas dans notre vie émotionnelle
- Nos émotions vont équilibrer et ajuster
- On va sur-estimer la durée des émotions à cause des situations
- On va sous-estimer notre résilience, notre capacité de rebondir, et on va sous-estimer qu'on est fort psychologiquement
- Psychologie positive est l'étude scientifique de les forces qui vont aider les individus et communautés à épanouir, de la résilience et du fonctionnement humain sain

#### **Le phénomène du niveau d'adaptation:**

- On adapte et ajuste à nos circonstances
- Nos circonstances vont devenir notre normale
- Vont devenir un filtre à travers lequel on va juger les nouvelles situations dans notre vie
- C'est pourquoi le même stimulus est perçus différemment par différentes personnes, car leur expérience de vie est différente
- Le même stimulus va être perçus différemment par la même personne si les circonstances changent
- 200\$ is different for a poor person than for a rich person

#### **Principe de privation relative:**

- Si on compare notre vie à celle des personnes plus favorisées, qui réussissent plus que nous, on peut finir par se sentir privé et désavantagé
- Sentiment d'insatisfaction, colère ou dépression

- **EXAMEN FINALE:**
- prologue et 8 chapitre de cours
- equally distributed
- Quoi étudier: (émotions)
- **Etudier tableau 12.2**
- **La peur, la colère et le bonheur**
- **Les notes de cours ET le livre**
- **En profondeur**
- **Toutes les théories discuter dans la chapitre d'émotion**
- **Etudier le résumé du chapitre, qui se trouve à la fin du livre**
- **Étudier les définitions dans les marges**
- 

#### **STUDY NOTES FROM THE BOOK:**

##### **Questions in the book:**

Prologue:

1. **Quel événement était le point de départ de la psychologie scientifique?**  
→ Née en Allemagne, 1879, Wilhel, Wundt a fait la premiere laboratoire
2. **Pourquoi l'introspection ne s'est pas avérée efficace pour comprendre le fonctionnement de l'esprit?**  
→ Il y a une grande variabilité interindividuelle de la qualité de l'introspections. Elle est fonction de l'expérience, de l'intelligence, et des aptitudes verbales de la personne
3. **Le \_\_\_\_\_ utilisait l'introspection pour définir la constitution de l'esprit; Le \_\_\_\_\_ s'intéresse à la manière dont les processus mentaux nous permettent de nous adapter, de survivre et de nous développer**  
→ Structuralisme, fonctionnalisme
4. **Entre les années 1920 et la fin 1960, les deux courants majeurs de la psychologie étaient \_\_\_\_\_ et la psychologie \_\_\_\_\_**  
→ Le comportementalisme (behaviorisme); Freudienne
5. **Finish page 6,7 questions at home**

#### **REVIEW OF DEFINITIONS FROM BOOK:**

##### **PROLOGUE:**

##### **Structuralisme:**

École de pensée promue par Wundt et Titchener, met en oeuvre l'introspection pour relever la structure de l'esprit humain

- Introspection: regard à l'intérieur (self evaluate), réflexion sur eux même

**Fonctionnalisme:**

- William James, inspirer 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

**Femmes en psychologie:**

- Mary Whiton Calkins: recherche sur la memoire et premiere femme presidente de l'American Psychological Association
- Margeret Floy Washburn: Premiere femme a avoir un doctorat en psychologie, recherche sur comportement animal

**Behaviorisme:**

- La psychologie doit être une science objective
- Look up own notes

**Psychologie Freudienne**

- Les réponses émotionnelle aux expériences accumulées pendant l'enfance ainsi que nos processus de pensée inconscients affecte nos comportements

**Psychologie Humaniste**

- Carl Rogers and Abraham Maslow
- Attention sur la manière dont les influences environnementales peuvent accroître ou limiter notre potentiel d'épanouissement et sur l'importance de satisfaire notre besoin d'amour et de reconnaissance

**Revolution Cognitive:**

- Exploré scientifiquement nos manières de percevoir , de traiter, et de nous souvenir des informations
- ➔ **Neuroscience Cognitive:** Étude interdisciplinaire de l'activité du cerveau liée a la cognitive (comprenant la perception, la pensée, la mémoire, et le langage)

**Psychologie:**

- Science du comportement et des processus mentaux

**Psychologie evolutionniste:**

- Étude de l'évolution du comportement et de l'esprit, qui met en oeuvre les principes de la sélection naturelle
- ➔ **Sélection naturelle (DARWIN):** Principe selon lequel les caractères héréditaires contribuent à la reproduction et la survie ont plus de chance d'être transmis aux générations à venir

**Psychologie Positive:**

- Etude scientifique du fonctionnement humain, avec les objectifs de découvrir et de promouvoir les points forts et les vertus qui aident les individus et le communautés à prospérer

**Trois principaux niveaux d'analyse de la psychologie:**

→ **Approche biopsychosociale:** Permet d'obtenir une vision plus globale de chaque comportement ou processus mental donné

**1. Influences psychologiques:**

- Craintes apprises ou autres attentes apprises
- Responses emotionnelles
- Processus cognitifs et interprétations perceptuelles

**2. Influences biologiques:**

- Selection naturelle des caracteres adaptifs
- Prédispositions génétiques répondant à l'environnement
- Mecanismes cerebraux
- Influences hormonal

**3. Influences socioculturelles:**

- Presence des autres
- Attentes culturelles, sociales et familiales
- Influences des pairs et d'autres groupes
- Modeles captivants (comme les medias)

LOOK ON PAGE 10

**Psychologie juridique:**

- Les psychologues spécialisés dans les sciences criminelles appliquent les principes et les méthodes de la psycho au service de la justice pénale.

**CHAPTER 1**

**La théorie:**

- Une explication qui utilise un ensemble de principes pour organiser les observations et prédire des comportements ou des événements

**L'hypothèse:**

- Prediction, souvent interférée par une théorie, qui doit être testée

**Definition operationelle:**

- Description minutieuse des procedures (des operations) utilisées pour une recherche. Par exemple, l'intelligence humaine peut être définie de manière opérationnelle comme étant ce que mesure une batterie de tests

**Replication:**

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

**La méthode scientifique:**

- Un processus qui est mis en oeuvre pour poser des questions et observer les réponses que la nature nous renvoie, et qui est continuellement corrigé
  - La THÉORIE conduit à une HYPOTHÈSE qui conduit à des RECHERCHES ET OBSERVATIONS qui confirme, rejette ou révisé LA THÉORIE (it restarts)

**Étude de cas:**

- Technique d'observation par laquelle on étudie de façon approfondie une personne dans l'espoir de mettre à jour des principes universels

**Observation naturaliste:**

- Une technique descriptive et de l'enregistrement du comportement manifesté dans des situations qui se produisent naturellement sans modifications expérimentales

**Enquête:**

- Une technique descriptive d'auto évaluation des attitudes ou des comportements d'un groupe particulier, généralement et en interrogeant un représentant, *échantillon aléatoire* du groupe
- **Échantillon aléatoire:** un échantillon qui représente une population, parce que chaque membre a une chance égale d'être inclus

**Expérience:**

- Une méthode de recherche dans laquelle un enquêteur manipule un ou plusieurs facteurs (variables indépendantes) pour observer l'effet sur certains comportements ou processus mentaux (variables dépendante). Par répartition aléatoire des participants dans les groupes expérimentaux étudiés, l'expérimentateur a pour objectif de maîtriser d'autres facteurs pertinents
- **Groupe expérimental:** Dans une expérience, le groupe est exposé au traitement, à une version des expressions de la variable indépendante
- **Groupe contrôle:** dans une expérience, le groupe non-exposé au traitement, à l'intervention, set de 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

**Significativité statistique:**

- Une estimation statistique de la probabilité qu'un résultat soit seulement dû au hasard

## **L'intelligence- chapitre 10**