



praxisa

Psychologie Générale

Programme de formation

Actualisation au 01/10/2021





Livret 1 : "connais-toi toi même".

"ETRE BIEN DANS SA TETE, ETRE BIEN DANS SON CORPS". Vous étudiez les différentes méthodes historiques pour apprendre à bien se connaître. De l'introspection des débuts de la psychologie aux techniques d'aujourd'hui en mettant l'accent sur la notion clé du développement psychologique personnel : l'estime de soi.

1ère partie : l'introspection.

Chapitre A : petite histoire de l'introspection.

Les origines de l'introspection, les différentes méthodes introspectives. Comment la psychologie s'est éloignée de ces méthodes ?

Chapitre B : l'introspection aujourd'hui.

La connaissance de soi comme point de départ de la connaissance d'autrui ? Un travail sur soi est-il indispensable ? Exemple de thérapie introspective : le rebirth. Qui peut utiliser la méthode introspective et comment ?

2ème partie : le besoin de reconnaissance.

La méthode expérimentale et la méthode clinique. La psychologie : avant tout une science d'observation. La crise identitaire et l'idéal du moi.

3ème partie : de la reconnaissance à l'estime de soi.

Définitions de l'estime de soi. Les notions de confiance en soi, de conscience de soi et d'image de soi. Les théories fondamentales sur l'estime de soi.

4ème partie : la relation au corps.

L'approche sociologique, éthologique et psychanalytique du corps.



Livret 2 : les troubles du moi, nos principales faiblesses au quotidien.

L'anxiété, le stress, la dépression : ces troubles du moi qui empêchent d'être en phase avec soi-même et d'avancer. Description de ces maux, les différentes causes et les remèdes.

1ère partie : l'anxiété.

Les notions de peur, d'angoisse et d'anxiété.

2ème partie : le stress.

Le concept, les données physiologiques, les origines du stress. Les méthodes d'appréhension et de contrôle.

3ème partie : la dépression.

Une tentative de définition. L'évolution des états dépressifs et les traitements de la dépression.



Livret 3 : la personnalité.

Ce livret permet d'étudier en détail la personnalité sous l'angle psychologique, psychanalytique, caractérologique. Vous découvrez les outils (tests et questionnaires).

1ère partie : la personnalité en questions.

Définition. Les grands débats autour de la personnalité.

Chapitre A : les questionnaires.

Le questionnaire : un outil précis et fiable. Les différents types de questionnaire de personnalité.

Chapitre B : les tests projectifs.

Généralités. Le test de Rorschach et les autres tests.

2ème partie : la caractérologie.

Chapitre A : les différentes classifications en caractérologie.

Les débuts de la caractérologie, le tempérament selon Eysenck, l'analyse du caractère selon Gaston Berger et la morphopsychologie.

Chapitre B : la part des gènes dans la personnalité.

Les notions de facteurs génétiques et environnementaux et leur influence sur la caractérologie.

3ème partie : l'approche psychanalytique.

L'idée phare de la psychanalyse et son cadre théorique. Freud et la sexualité infantile.

4ème partie : discussion.

Le psychologue et l'évaluation de la personnalité.



Livret 4 : conscience et inconscience.

Une plongée au coeur du cerveau vue par les neurosciences. Vous abordez les différents états de la conscience (l'éveil, le rêve, l'Etat Modifié de la Conscience, etc.) quand nous percevons, ressentons ou dormons.

1ère partie : quelques éléments de psychophysiologie.

Rappel anatomique sur le cerveau et des généralités à propos des neurones. Le câblage du cerveau, la plasticité neuronale et la régénération nerveuse.

2ème partie : l'énigme de la conscience.

Chapitre A : de la sensation à la reconnaissance des objets.

La sensation à l'origine de la conscience. Le traitement de l'information.

Chapitre B : les différents états de conscience.

L'émergence de la conscience chez l'enfant. Le point de vue phylogénétique et neuroscientifique.

3ème partie : à la recherche de l'inconscient.

Chapitre A : l'inconscient existe-t-il ?

L'inconscient psychanalytique, l'inconscient cognitif : existe-t-il un ou plusieurs inconscients ?

Chapitre B : sommeil, rêves et inconscient.

La place du sommeil et des rêves de l'approche psychanalytique.

Chapitre C : la conscience vue autrement.

Les États Modifiés de Conscience. La philosophie. La conscience « de l'ordinateur ».



Livret 5 : de l'instinct à la motivation.

Le livret 5 aborde plus précisément les déterminants du comportement et la façon dont les gènes et environnement interagissent sur le comportement au travers de l'instinct, des besoins, des habitudes (conditionnement) et de la motivation.

1ère partie : l'approche psychophysiological du comportement.

Les déterminants corporels du comportement, les réflexes conditionnés et les habitudes.

2ème partie : l'importance du milieu.

3ème partie : les besoins.

L'évolution des besoins. La psychobiologie des besoins et leur place dans la psychanalyse.

4ème partie : la motivation.



Livret 6 : cerveau et émotions.

Les émotions en psychologie, ou comment les liens affectifs que nous nouons avec les autres influencent notre rapport au monde. Vous étudiez les principales théories de "l'élan vers autrui" au travers de notions telles que l'empathie, l'attachement, la libido ou encore, le sexe.

1ère partie : à la source de l'amour.

L'amour : un besoin instinctif ?

2ème partie : biologie des passions.

Le siège des passions : le cœur ou le cerveau ? Le danger de la passion et son déclin.

3ème partie : les émotions.

Définitions. L'approche physiologique. Notion de sentiment. Le langage et le contrôle des émotions.

Livret 7 : le mystère de l'amour.

Le livret 7 vous fait travailler sur les déterminants du choix amoureux. Vous étudiez le comportement amoureux chez l'animal et chez l'homme et ses expressions les plus saillantes comme la jalousie, l'infidélité ou la perversion.

1ère partie : sexe et amour.

Considérations générales sur l'intimité, la sexualité chez l'animal et chez l'être humain.

2ème partie : l'art d'aimer.

L'art d'aimer selon Erich Fromm. L'infidélité, la jalousie, la rupture.

3ème partie : l'amour pathologique.

Les perversions sexuelles.

Livret 8 : l'intelligence.

Les grands débats autour de l'intelligence : innée ou acquise, une ou multiple, héritable ou non. Vous affinez votre approche de l'intelligence grâce à l'étude des différents tests de Quotient Intellectuel (QI) et aux dernières contributions sur le sujet (neurosciences, intelligence artificielle, étude des jumeaux...).

1ère partie : l'intelligence : une ou multiple ?

L'analyse factorielle et l'approche multifactorielle. L'intelligence animale. La psychologie cognitive au secours de l'intelligence. Les différentes approches théoriques.

2ème partie : l'intelligence innée et acquise.

L'affrontement des héréditaristes et des environmentalistes. Des analyses de cas avec les précautions méthodologiques et les interprétations.

3ème partie : à propos du QI.

L'histoire du QI. Les avantages et les inconvénients. Les différents tests et échelles du QI.

Livret 9 : le langage.

Voici le langage sous toutes ses formes : production, lecture, communication etc. Dans ce livret, vous étudiez les différentes phases d'acquisition, de consolidation et de maîtrise du langage, mais également les pathologies associées.

1ère partie : les bases du langage.

Chapitre A : au commencement était le verbe...

Généralités historiques. L'approche phylogénétique et neurophysiologique du langage.

Chapitre B : la perception du langage oral chez l'adulte.

Chapitre C : la lecture.

Chapitre D : la production du langage oral.

Le fonctionnement cérébral et les productions langagières.

2ème partie : le langage est-il le propre de l'homme ?

3ème partie : la communication non-verbale chez l'homme.

La communication précoce mère-enfant et le langage du corps.

4ème partie : les pathologies du langage.

L'aphasie, La dyslexie, le bégaiement.



Livret 10 : la mémoire.

Ce livret propose l'étude des différents processus mnésiques, de l'encodage à la récupération en passant par l'oubli. Sont également exposés les différents modèles théoriques pour comprendre comment fonctionne la mémoire : mémoire de court et long terme, mémoire de travail, mémoire épisodique, autobiographique, etc. Enfin, un focus sur les pathologies de la mémoire (Alzheimer, syndrome de Korsakoff, autisme savant, etc.).

Introduction : les mémoires prodigieuses.

1ère partie : il était une fois la mémoire.

Historique des théories de la mémoire.

2ème partie : la ou les mémoires ?

Description des principaux mécanismes mnésiques. Le connexionnisme.

3ème partie : l'oubli.

Comment et pourquoi oublie-t-on ? Les données neurophysiologiques. L'apport de la psychopathologie et de la plasticité neuronale.



Livret 11 : la communication.

Apprendre à communiquer, maîtriser les différents ressorts présents dans le processus communicationnel. Retrouvez dans ce livret 11 les modèles et les ressources cognitives sur lesquels s'appuient la communication et découvrez certaines techniques pour l'améliorer (analyse transactionnelle, thérapie familiale, etc.).

1ère partie : problématique générale.

Chapitre A : qu'est-ce que communiquer ?

Les processus et les différentes fonctions de la communication.

Chapitre B : les théories de la communication.

Les modèles positivistes et systémiques.

2ème partie : la communication en psychologie.

La communication animale et la communication non verbale chez l'homme. L'analyse conversationnelle.

3ème partie : comment bien communiquer...

Le respect, l'écoute, et l'empathie en communication.

4ème partie : thérapie et communication.

Des exemples de thérapie avec l'analyse transactionnelle et la thérapie systémique familiale : brève introduction.



Livret 12 : la résilience.

La résilience est un concept aux multiples facettes. Nous lui consacrons un livret pour mieux comprendre son histoire et les différents critères à retenir en fonction des auteurs concernés, des facteurs de risques et de protection, les voies thérapeutiques pour envisager un tutorat efficace.

1ère partie : problématique générale.

La résilience ou ressort psychologique. Les concepts voisins. Les mécanismes de défense à l'œuvre dans le processus de résilience. La neurophysiologie du traumatisme.

2ème partie : facteurs de protection et facteurs de risque.

Définitions et l'interaction des facteurs.

3ème partie : les schémas de résilience.

Les deux stratégies les plus efficaces selon Boris Cyrulnik et les autres moyens de traitement.

4ème partie : comment aider les enfants traumatisés ?

Les techniques à la disposition des professionnels du soin psychique.



Livret 13 : les différentes branches de la psychologie.

Ce livret est un état des lieux, un panorama complet des problématiques de la psychologie moderne : les enjeux, les différents secteurs d'activité et les débouchés.

1ère partie : les fondements de la psychologie.

La "préhistoire" de la psychologie. La naissance de la méthode expérimentale. L'évolution de la psychologie scientifique.

2ème partie : psychologie ou psychologies ? Quelques exemples.

La psychologie sociale. La psychologie différentielle.

3ème partie : les métiers de la psychologie.

Les chiffres. Le psychologue du travail. Le psychologue scolaire. Le conseiller d'orientation-psychologue.



Livret 14 : les psychothérapies.

Le livret 14 présente la psychothérapie dans tous ses états. Etudiez les principales techniques utilisées : leurs domaines d'intervention, leurs spécificités, les indications thérapeutiques, leur efficacité. Focus sur les TCC et la PNL, les approches théoriques sous-jacentes, les facteurs communs, le rôle et le statut du thérapeute.

1ère partie : les bases théoriques.

Définition et rappel historique. Les 5 niveaux de pratique psychothérapique selon Chambon et Marie-Cardine et les classifications. Concepts utilisés et utilisation. Efficacité.

2ème partie : quelques exemples de psychothérapies.

Comment choisir sa psychothérapie ? Des exemples avec l'hypnose, les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). La Programmation Neuro-Linguistique (PNL).