

# PLAN DE FORMATION SIMPLIFIÉ

(dernière révision : juillet 2024)

# PSYCHOLOGIE



Psychologie générale, Psychopathologie  
et Psychologie Clinique



# UNITÉ 1 : CONNAIS-TOI, TOI-MÊME

## Attendus et objectifs :

Comprendre les fondements de la psychologie : son histoire jusqu'à nos jours.  
Découvrir quelques thématiques centrales en rapport avec les activités de psychopraticien.

## Étude de l'unité :

- **rappel historique de la psychologie depuis son origine à nos jours.**
- **L'introspection,**
- **L'estime de soi**
- **La relation au corps time**

Pour démarrer cette formation avec cette unité "Connais-toi... Toi-même", nous retraçons l'histoire de la psychologie, de ses débuts jusqu'à nos jours, en insistant notamment sur les fondements de la discipline qui s'occupe du soin psychique, la psychologie clinique.

La section 1 aborde largement la notion d'introspection, véritable plongée à l'intérieur de soi. Nous découvrons les différentes méthodes introspectives et tout particulièrement l'une d'entre elles à l'origine de la psychologie expérimentale : l'introspection provoquée. Nous verrons également comment l'introspection spontanée, longtemps décrite par les psychologues, revient en force.

La section 2 traite en détail d'une thématique centrale en psychologie aujourd'hui : l'estime de soi. Nous en étudions les fondements et expliquons pourquoi elle est si importante pour la construction du psychisme humain. Deux tests vous seront proposés afin d'évaluer votre niveau d'estime de soi.

Dans la section 3, la relation au corps est étudiée selon différentes approches : sociologique, éthologique, psychanalytique. Nous verrons comment le corps peut être à la fois source de bonheur et de désagréments. Une étude sur les facteurs responsables de la somatisation agrémentera le chapitre traitant de ce symptôme. Plusieurs annexes accompagnent les trois sections de cette unité : les mécanismes de défense du moi, le complexe d'Œdipe, l'idéal du moi, l'attachement ou encore l'anorexie mentale.



## **Programme de l'unité 1 :**

Avant-propos et introduction

### **Section 1 : l'introspection, une plongée à l'intérieur de soi**

#### **1. Petite histoire de l'introspection.**

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

#### **2. 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 ?

### **Section 2 : besoin de reconnaissance et estime de soi**

#### **1. Le besoin de reconnaissance**

De la crise identitaire à l'idéal du moi.

#### **2. 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.

### **Section 3 : la relation au corps : être bien dans sa peau**

L'approche sociologique, éthologique et psychanalytique du corps. La somatisation. Le schéma corporel. L'adolescent et son corps.





# UNITÉ 2 : LES TROUBLES PSYCHIQUES (PSYCHOPATHOLOGIE)

## Attendus et objectifs :

Découvrir les principales maladies mentales. Savoir identifier et comprendre la pathologie du patient-client pour proposer la prise en charge thérapeutique la plus adaptée.

## Étude de l'unité :

- **Les pathologies mentales les plus fréquentes**
- **Les troubles anxieux**
- **L'état de stress**
- **La dépression**

Tout au long de cette deuxième unité concernant les troubles du moi, nous étudions le psychisme humain sous l'angle de la pathologie. Quelles sont les maladies mentales les plus fréquentes ? Comment les reconnaître et les identifier ? Nous abordons notamment les névroses et les psychoses, puis nous voyons comment cette classification a évolué au fil du temps.

Nous vous présentons également l'outil qui propose de classer les différentes pathologies mentales : le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux plus connus sous l'abréviation DSM, ainsi que ses différents ajustements au cours des décennies.

La section 1 vous permettra de découvrir les différentes formes de troubles anxieux, troubles d'anxiété généralisée, troubles paniques, phobies, toc, etc. Et de bien faire la différence entre les manifestations de peur, d'angoisse, d'anxiété.

La section 2 aborde le concept de stress : qu'est-ce que le stress ? quelles sont les facteurs responsables de son apparition et de son maintien ? Quelles en sont les causes possibles ? Nous passerons également en revue différentes méthodes permettant de prendre en charge ce dysfonctionnement psychique.

Enfin, la section 3 vous propose d'étudier dans le détail les états dépressifs : quels sont les différents symptômes ? Quelles en sont les causes les plus fréquentes ? Sans oublier l'aspect clinique puisque nous étudierons différentes méthodes permettant de traiter la dépression.

Dernier point : les annexes de cette unité richement documentée constitueront un complément d'information indispensable à la compréhension des troubles du moi.



## **Programme de l'unité 2 :**

Avant-propos et introduction

### **Section 1 : le trouble anxieux**

#### **1. La peur**

La peur ? indispensable ? La peur innée ou conditionnée.

#### **2. L'angoisse**

Peur ou angoisse ? Angoisse et psychanalyse.

#### **3. L'anxiété**

Explications physiologiques. Cycle de l'anxiété et expressions du trouble anxieux. Approche psychanalytique. Anxiété de performance.

### **Section 2 : le stress**

#### **1. Un concept difficile à cerner.**

#### **2. Les données physiologiques.**

#### **3. À l'origine du stress.**

#### **4. Comment lutter contre les stress ?**

#### **5. La technique de relaxation**

#### **6. L'exemple de la colère**

### **Section 3 : la dépression**

#### **1. Tentative de définition.**

#### **2. Les symptômes de la dépression.**

#### **3. Les différents types de dépression.**

#### **4. Évolution des états dépressifs.**

#### **5. Pourquoi la dépression ?**

#### **6. Comment traiter la dépression.**

#### **7. La dépression est-elle passée de mode ?**



## UNITÉ 3 : LA PERSONNALITÉ

### Attendus et objectifs :

Connaitre les différents types de personnalité afin de mieux saisir le profil de la patientèle-clientèle. Intégrer ces données pour proposer une prise en charge adaptée.

### Étude de l'unité :

- **Les tests et questionnaires de personnalité**
- **La caractérologie**
- **La personnalité sous l'angle psychanalytique**
- **Les débats autour de cette notion et sur la crédibilité des tests.**

Cette troisième unité est entièrement consacrée à l'étude de la personnalité.

La section 1 vous présente les différents tests et questionnaires destinés à mieux cerner la personnalité. Grâce à l'apport de la psychanalyse, nous étudierons plus particulièrement les tests projectifs.

La caractérologie sera abordée à l'intérieur de la section 2. Nous vous présentons les classifications proposées par les différents auteurs : Eysenck, Jung ou encore Gaston Berger. Dans cette section, vous aurez l'occasion d'évaluer votre personnalité grâce à deux outils : le questionnaire signalétique GEX et le test de l'arbre.

La section 3 vous propose d'étudier la personnalité sous l'angle psychanalytique. C'est l'occasion d'aborder plusieurs notions fondamentales, comme la théorie de la sexualité infantile ou encore le complexe d'Œdipe.

La section 4 est l'occasion d'ouvrir un débat autour de la personnalité : quel crédit accorder aux tests de personnalité ? Quelles en sont les limites ? Comment éviter d'éventuelles dérives quant à leur utilisation ?

Quant aux annexes, elles vous proposent de passer en revue différents sujets destinés à compléter vos connaissances sur le thème de la personnalité. Vous pourrez également réaliser deux autres tests : le test de Jung et l'échelle d'antisémitisme d'Adorno.



## **Programme de l'unité 3 :**

Introduction

### **Section 1 : les outils**

Définition. Les grands débats autour de la personnalité.

#### **1. Le questionnaire.**

Un outil précis et fiable. Les différents types de questionnaire de personnalité.

#### **2. les tests projectifs.**

Généralités. Le test de Rorschach et les autres tests.

### **Section 2 : la caractérologie**

#### **1. Les différentes classifications en caractérologie.**

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

#### **2. Chapitre 2 : la part des gènes dans la personnalité.**

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

### **Section 3 : l'approche psychanalytique**

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

### **Section 4 : discussion**

Le psychologue et l'Évaluation de la personnalité.



# UNITÉ 4 : CONSCIENT ET INCONSCIENT

## Attendus et objectifs :

Bien connaître le fonctionnement du cerveau afin de mieux comprendre les mécanismes psychiques.

## Étude de l'unité :

- **La structure cérébrale**
- **L'apparition de la conscience**
- **Les mécanismes perceptifs à l'origine de nos différents états de conscience**

La quatrième unité de cette formation aborde les grandes questions autour de l'inconscient.

La première section vous propose un rappel du fonctionnement cérébral : comment le cerveau se développe ? Quelles sont les différentes structures cérébrales ? De quelle manière les neurones communiquent entre eux.

À l'intérieur de la section 2, nous cherchons à définir la conscience. Nous convoquons les travaux des plus grands psychologues de l'enfant afin de comprendre de quelle manière elle apparaît chez l'humain. Nous étudions également les mécanismes perceptifs à l'origine de nos différents états de conscience.

La section 3 s'attaque au cœur de notre problématique : l'inconscient et les différents modèles proposés, pour rendre compte de son fonctionnement. Bien entendu, le modèle psychanalytique constitue le pilier de cet apprentissage, mais nous irons également voir du côté de la psychologie cognitive, qui tente de proposer un modèle concurrent.

Les annexes sont principalement consacrées aux illusions d'optique



## **Programme de l'unité 4 :**

### **Section 1 : 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.

### **Section 2 : l'énigme de la conscience**

#### **1. De la sensation à la reconnaissance des objets.**

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

#### **2. Chapitre 2 : les différents états de conscience.**

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

### **Section 3 : à la recherche de l'inconscient**

#### **1. L'inconscient existe-t-il ?**

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

#### **2. Sommeil, rêves et inconscient.**

Les différents états du dormeur. La place du sommeil et des rêves de l'approche psychanalytique. Discussion.

### **Section 4 : thérapie et conscience**

#### **1. L'hypnose**

#### **2. La sophrologie**

#### **3. La thérapie de plein conscience**

### **Section 5 : philosophie et conscience**

Conscience et phénoménologie, la de Hegel et celle de Saint-Augustin. La conscience de l'ordinateur.



# UNITÉ 5 : LES DÉTERMINANTS DU COMPORTEMENT

## Attendus et objectifs :

Acquérir les différents déterminismes à la base d'un comportement. Bien comprendre les lois du conditionnement et les ressorts de la motivation pour une meilleure pratique.

## Étude de l'unité :

- **L'approche psychophysiological**
- **Les mécanismes du conditionnement.**
- **Le déterminisme environnemental**
- **La théorie de l'apprentissage**
- **Le développement des besoins**
- **Le concept de motivation et son ressort inconscient**

L'unité 5 a pour objet d'études les déterminants du comportement.

La section 1 concerne l'approche psychophysiological du comportement. Nous y étudions plus particulièrement les réflexes ainsi que les mécanismes du conditionnement.

La section 2 aborde la question du déterminisme environnemental : comment le milieu agit sur la construction du psychisme ? Cette étude fournit l'occasion d'aborder les principales théories de l'apprentissage.

À l'intérieur de la section 3, nous étudions la thématique des besoins : quels sont les différents besoins ? Quels sont les principaux modèles proposés par les chercheurs ?

La section 4 développe le concept de motivation. Comment la motivation se manifeste-t-elle chez l'animal ? Et chez l'être humain ? Nous nous intéresserons tout particulièrement au ressort inconscient de la motivation.

Les annexes vous permettront de découvrir plusieurs thématiques en lien avec cette unité : l'épigénétique, le concept de culture et de sa place en psychologie ou encore l'histoire du courant gestaltiste.



## **Programme de l'unité 5 :**

Généralités

### **Section 1 : l'approche psychophysiological du comportement**

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

### **Section 2 : l'importance du milieu.**

L'interaction avec le milieu. Les principales théories de l'apprentissage.

### **Section 3 : les besoins.**

L'Évolution des besoins. Les besoins pour survivre et ceux pour s'épanouir. La pyramide de Maslow. Besoin ou envie de changer ? La psychobiologie des besoins et leur place dans la psychanalyse.

### **Section 4 : la motivation.**

L'apport de l'éthologie. La motivation en psychologie.



# UNITÉ 6 : CERVEAU ET ÉMOTIONS

## Attendus et objectifs :

Comprendre le fonctionnement du psychisme sur un plan émotionnel.  
Découvrir comment développer son empathie face au patient-client.

## Étude de l'unité :

- **Le registre émotionnel**
- **Les ancrages du comportement amoureux : les instincts, les besoins et l'attachement.**
- **Les neuromédiateurs responsables du comportement amoureux**
- **Existe-t-il un centre du plaisir ?**
- **Les hormones sexuelles ?**
- **Le système limbique ?**
- **L'empathie, une ressource majeure du thérapeute.**

Avec cette sixième unité, nous étudions un élément essentiel de notre existence : le registre émotionnel.

Dans la section 1, nous découvrons les ancrages du comportement amoureux, que ce soit au niveau des instincts, des besoins ou encore de l'attachement.

La section 2 porte sur la biologie des patients. Quels sont les neuromédiateurs responsables du comportement amoureux ? Existe-t-il un centre du plaisir ? Qu'en est-il des hormones sexuelles ?

La section 3 traite des émotions. Nous commencerons par nous demander si les émotions existent chez l'animal, puis nous étudierons la liste des émotions les plus répandues chez l'homme. Nous nous intéresserons également au système cérébral à l'origine de nos émotions : le système limbique.

Il sera également question de l'empathie, l'une des ressources fondamentales pour le thérapeute. Enfin, nous vous présenterons un trouble qui touche environ 15% de la population l'alexitimie, une pathologie qui se caractérise par une incapacité à identifier ses propres émotions.



## **Programme de l'unité 6 :**

Test et introduction

### **Section 1 : à la source de l'amour.**

1. L'amour : un besoin instinctif ?
2. les liens d'attachement ?
3. Amour et passion.

### **Section 2 : la biologie des passions.**

1. Le siège des passions : le cœur ou le cerveau ?
2. Passion et cerveau.
3. Hormones sexuelles : les déesses de l'amour.
4. Le déclin de la passion.
5. Passion : vade retro, satanas !

### **Section 3 : les émotions.**

1. Qu'est-ce qu'une émotion ?
2. Universalisme vs culturalisme.
3. Physiologie de l'émotion.
4. Peut-on contrôler ses émotions ?
5. Le langage des émotions.
6. L'empathie.
7. Faut-il parler de ses émotions ?
8. Émotions et sentiments.
9. Une vie sans émotions ni sentiments : l'alexithymie.



# UNITÉ 7 : AMOUR ET PSYCHOLOGIE

## Attendus et objectifs

Comprendre les ressorts du comportement amoureux. Intégrer et mettre à profit ce savoir pour une meilleure prise en charge du client.

## Étude de l'unité :

- **Le comportement amoureux**
- **De la sexualité chez l'animal à l'évolution du comportement sexuel chez l'homme**
- **Les déterminismes inconscients de la relation amoureuse**
- **Les comportements de la relation amoureuse (jalousie, infidélité, etc.)**
- **Les pathologies amoureuses.**

À l'intérieur de l'unité 7, nous étudions le comportement amoureux.

La section 1 aborde plusieurs thématiques : la sexualité chez l'animal, l'évolution du comportement sexuel chez l'humain ou encore les différents critères qui conduisent au choix du partenaire et notamment les déterminismes inconscients.

La section 2 s'intéresse à plusieurs questions en rapport avec le comportement amoureux : la jalousie, l'infidélité, la rupture.

La section 3 fournit l'occasion d'aborder certaines pathologies comme les perversions sexuelles, le masochisme, les abus sexuels ou encore le syndrome d'aliénation parentale.

Deux annexes compléteront l'unité : la théorie de la sexualité infantile, développée par Freud et le traitement des délinquants sexuels.



## **Programme de l'unité 7 :**

Couples : testez votre équilibre relationnel

### **Section 1 : sexe et amour.**

1. Considérations générales sur l'intimité.
4. Le choix du partenaire.
5. La sexualité chez l'animal.
6. L'évolution du comportement sexuel chez l'être humain
7. Les invariants de la séduction
8. La « première fois »

### **Section 2 : l'art d'aimer.**

1. L'art d'aimer selon Erich Fromm.
2. Discussion : analyse critique de l'approche d'Erich Fromm.
3. L'infidélité.
4. La jalousie amoureuse.
5. Exercice personnel : dans la peau d'un psychologue.
6. La rupture amoureuse.

### **Section 3 : l'amour pathologique.**

1. Les perversions sexuelles.
2. Masochisme : une énigme insoluble ?
3. Les abus sexuels.
4. Le syndrome d'aliénation parentale.



# UNITÉ 8 : L'INTELLIGENCE

## Attendus et objectifs :

Comprendre comment le psychisme s'y prend pour traiter de l'information.  
Découvrir et être à jour sur les différents tests de QI.

## Étude de l'unité :

- **L'intelligence ? Une ou multiple ?**
- **L'intelligence ? Innée ou acquise ?**
- **Le Quotient Intellectuel (QI)**
- **Utilisation et validité du QI et les différents tests de mesure**

L'unité 8 étudie en détail une des fonctions cognitives les plus complexes de l'être humain : l'intelligence.

À l'intérieur de la section 1, nous nous poserons une question qui revient sans cesse dans les débats : existe-t-il une ou plusieurs intelligences ? Quel est le point de vue le plus pertinent des plus grands spécialistes sur cette épineuse question ?

La section 2 s'intéresse à une grande thématique : l'intelligence est-elle innée ou acquise ? Là encore, nous nous appuyerons sur l'avis des experts pour tenter de faire évoluer le débat.

Dans la section 3, il sera question du célèbre QI : son histoire, sa validité, son devenir. Nous étudierons également les tests destinés à le mesurer.

Enfin, les documents annexes vous donneront l'occasion de poursuivre votre réflexion à travers plusieurs thématiques en lien avec l'unité : la génétique, les enfants sauvages ou encore la construction d'un test de QI.



## **Programme de l'unité 8 :**

Test et introduction

### **Section 1 : l'intelligence, une ou multiple ?**

1. Les facteurs de l'intelligence
2. Les spécialistes « au chevet » de l'intelligence.
3. La théorie de la modularité de l'esprit

Test sur l'intelligence.

### **Section 2 : l'intelligence innée et acquise ?**

1. Héréditaristes vs environnementalistes.
2. Les données expérimentales.
3. L'interprétation des résultats : les précautions méthodologiques.

### **Section 3 : à propos du QI.**

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



# UNITÉ 9 : LE LANGAGE

## Attendus et objectifs :

Mieux comprendre les mécanismes du langage. Découvrir et savoir identifier les différentes pathologies du langage pour une meilleure prise en charge thérapeutique.

## Étude de l'unité :

- **Les origines du langage et son évolution**
- **Comment le langage est-il rendu possible ?**
- **Le langage chez l'animal.**
- **La communication non verbale chez l'homme.**
- **Les pathologies du langage les plus répandues.**

Quelle est l'origine du langage ? Comment a-t-il évolué au fil du temps ? Quelles sont les compétences du bébé en la matière ? Comment réussit-on à lire ?...

Ce sont toutes ces questions et bien d'autres auxquelles nous allons tenter de répondre à l'intérieur de cette neuvième unité.

La section 1 s'intéressera à la neurophysiologie du langage : Comment parlons-nous ? Comment entendons-nous ? Comment lisons-nous ?

À l'intérieur de la section 2, nous nous intéresserons au langage des animaux et notamment à leur faculté de communication.

La section 3 abordera la communication non verbale chez l'homme : interaction mère-enfant, langage du corps, décodage des expressions faciales.

Quant à la section 4, elle nous permettra de mieux comprendre les pathologies liées au langage : dyslexie, aphasie, bégaiement.

Les documents annexes vous proposeront de découvrir différentes théories en lien avec l'unité : la théorie de l'information, la théorie de Noam Chomski ou encore la théorie de l'évolution.



## **Programme de l'unité 9 :**

Test et introduction

### **Section 1 : les bases du langage.**

#### **1. Au commencement était le verbe...**

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

#### **2. La perception du langage oral chez l'adulte.**

La perception des sons et la compréhension des mots. Percevoir et comprendre les phrases.

#### **3. La lecture.**

Comment lit-on ? Médiation phonologique ou accès direct ? De la lecture à la compréhension d'un texte. L'apprentissage de la lecture chez l'enfant.

#### **4. La production du langage oral.**

Le fonctionnement cérébral et les productions langagières.

### **Section 2 : le langage est-il le propre de l'homme ?**

L'animal, un communicateur d'exception. Le dialogue animal-être humain. Le « propre » de l'homme.

### **Section 3 : la communication non-verbale chez l'homme.**

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

### **Section 4 : les pathologies du langage.**

L'aphasie, La dyslexie, le bégaiement.



# UNITÉ 10 : LA MÉMOIRE

## Attendus et objectifs :

Bien comprendre le fonctionnement de la mémoire. Découvrir et savoir identifier les principales pathologies de la mémoire pour une meilleure prise en charge thérapeutique.

## Étude de l'unité :

- **La philosophie, de Aristote à Saint Augustin**
- **Une mémoire ou des mémoires ?**
- **L'oubli**
- **Les pathologies de l'oubli**

L'unité 10 va nous permet de visiter les méandres de la mémoire.

La section 1 s'intéresse à la manière dont les philosophes présentent la mémoire : Aristote, Descartes, Saint-Augustin ou encore Bergson sont étudiés dans cette section.

La section 2 cherche à répondre à une question centrale : la mémoire est-elle une ou multiple ? À cette occasion, nous découvrirons les différents modèles de mémoire proposés par les auteurs les plus en vue.

À l'intérieur de la section 3, nous aborderons le phénomène de l'oubli : comment et pourquoi oublie-t-on ? Nous étudierons également plusieurs pathologies en rapport avec ce phénomène : Alzheimer, Korsakov, etc.

Les documents annexes proposés vous permettront de découvrir différentes thématiques en lien avec l'unité : la physiologie de la mémoire, les relations entre le sommeil et la mémoire ou encore le système de méta représentation.



## **Programme de l'unité 10 :**

### Introduction

Les mémoires prodigieuses.

### **Section 1 : il était une fois la mémoire.**

Le mémoire et les Anciens. Historique des théories de la mémoire, de Saint-Augustin à Descartes.

Bergson le matérialiste : nouvelles problématiques autour de la mémoire.

### **Section 2 : la ou les mémoires ?**

Description des principaux mécanismes mnésiques. La grande variété des mémoires. Le fonctionnement de la mémoire. Le connexionnisme.

Aux origines de la mémoire.

### **Section 3 : l'oubli.**

Comment et pourquoi oublie-t-on ? Les données neurophysiologiques. Le déclin des capacités mnésiques chez le sujet sain. Apprendre à fonctionner autrement. La mémoire au crépuscule de la vie.

L'apport de la psychopathologie et de la plasticité neuronale.

### Tests



# UNITÉ 11 : LA COMMUNICATION

## Attendus et objectifs :

Se repérer à l'intérieur des différents modèles de communication. Découvrir un outil éprouvée et efficace au service d'une communication améliorée : l'Analyse Transactionnelle.

## Étude de l'unité :

- **Les différentes théories et les modèles de communication**
- **Les différents modes de communication chez l'animal**
- **La communication non verbale**
- **Les bases d'une communication réussie**
- **L'analyse transactionnelle.**

La communication représente un système extrêmement sophistiqué qui permet à l'individu d'entrer en contact avec autrui. C'est l'objet de l'étude de l'unité 11.

À l'intérieur de la section 1, nous découvrirons les différentes théories de la communication : le modèle de Shannon, le modèle d'Éric Berne ou encore celui de l'école Palo Alto.

La section 2 s'intéressera plus particulièrement aux différents modes de communication. Chez l'animal tout d'abord, chez l'humain, ensuite, à travers la communication non verbale. Nous découvrirons également les principales règles qui permettent d'orienter la conversation.

À l'intérieur de la section 3, nous verrons comment réussir à bien communiquer. Nous nous intéresserons notamment à deux techniques : l'écoute active de Carl Rogers et la ressource empathique.

La section 4 sera intégralement consacrée à l'étude d'un outil très prisé en thérapie : l'analyse transactionnelle.



## **Programme de l'unité 11 :**

### **Section 1 : problématique générale.**

#### **1. Qu'est-ce que communiquer ?**

Les processus et les différentes fonctions de la communication.

#### **2. Les théories de la communication.**

Les modèles positivistes et systémiques.

### **Section 2 : la communication en psychologie.**

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

### **Section 3 : comment bien communiquer...**

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

### **Section 4 : thérapie et communication.**

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



# UNITÉ 12 : LA RÉSILIENCE

## Attendus et objectifs :

Aborder les différentes théories autour du concept de résilience. Mieux connaître les différentes techniques de prise en charge des traumatismes pour une meilleure orientation thérapeutique.

## Étude de l'unité :

- **Les auteurs les plus en vue**
- **Les facteurs de protection et facteurs de risque**
- **Les stratégies de mise en place d'un processus de résilience efficace**
- **Les différentes techniques thérapeutiques pour le traitement des traumatismes.**

L'unité 12 s'intéresse à une problématique centrale en psychologie depuis maintenant plusieurs décennies : la résilience.

La section 1 présente les différents modèles de résilience proposés par les auteurs les plus en vue.

La section 2 vous propose de découvrir les facteurs de protection et les facteurs de risque qui caractérisent le processus de résilience.

À l'intérieur de la section 3, nous découvrirons les stratégies qu'il convient de mettre en place pour s'engager dans un processus de résilience efficace.

Enfin la section 4 s'intéressera aux techniques de soins psychiques susceptibles d'aider les personnes traumatisées à devenir résilientes.

Les annexes, quant à elles, vous présenteront différents cas cliniques en lien avec la résilience.



## **Programme de l'unité 12 :**

### **Section 1 : 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.

### **Section 2 : facteurs de protection et facteurs de risque.**

Définitions et l'interaction des facteurs.

### **Section 3 : les schémas de résilience.**

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

### **Section 4 : comment aider les enfants traumatisés ?**

Les techniques à la disposition des professionnels du soin psychique



# UNITÉ 13 : LES DIFFÉRENTES BRANCHES DE LA PSYCHOLOGIE

## Attendus et objectifs :

Connaître son positionnement professionnel et son secteur d'activité. Savoir se repérer à l'intérieur des différents métiers de soignant psychique et pouvoir situer les enjeux de cette profession.

## Étude de l'unité :

- **Historique et évolution de cette science humaine**
- **Les différents domaines d'investigation**
- **État des lieux des disciplines en psychologie**
- **Les différents métiers de psychologue.**

L'unité 13 s'intéresse aux différentes disciplines qui constituent le vaste domaine de la psychologie.

La section 1 vous propose de redécouvrir les origines de cette science humaine, comment elle a évolué au fil du temps et quelles sont ses grands domaines d'investigation.

La section 2 vous présente plusieurs disciplines en lien avec la psychologie, parmi lesquels la psychologie sociale ou encore la psychologie différentielle.

À l'intérieur de la section 3, nous dressons un panorama des différents métiers qui ont pour objet la psychologie.

Enfin, les documents annexes développeront plusieurs axes de réflexion autour de la psychologie expérimentale. Nous reviendrons aussi sur les grandes questions autour du métier de psychologue.



## **Programme de l'unité 13 :**

Introduction

### **Section 1 : les fondements de la psychologie.**

La "préhistoire" de la psychologie. La naissance de la méthode expérimentale.  
L'évolution de la psychologie scientifique.  
Vers une psychologie de l'inconscient. Les grands domaines d'investigation de la psychologie.

### **Section 2 : UNE psychologie ou DES psychologies ?**

La psychologie sociale. La psychologie différentielle.

### **Section 3 : les métiers de la psychologie.**

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

### **Section 4 : Le soignant psychique**

1. Le psychiatre
2. Le psychologue clinicien
3. Le psychothérapeute
4. Le psychanalyste
5. Le psychopraticien



# UNITÉ 14 : LES PSYCHOTHÉRAPIES

## Attendus et objectifs :

Acquérir les compétences nécessaires à l'exercice du soin psychique.  
Découvrir les principaux outils à la disposition du thérapeute.

## Étude de l'unité :

- **La thérapie de soin psychique**
- **Les différentes psychothérapies et concepts ?**
- **Les aptitudes requises pour devenir thérapeute ou psychopraticien**
- **L'efficacité des psychothérapie**
- **Différents outils du professionnel de la thérapie**

La dernière unité de cette formation vous propose de découvrir la thérapie de soin psychique.

À l'intérieur de la section, nous passons en revue les questions essentielles : quelles sont les différentes psychothérapies ? Quelles sont les principaux concepts utilisés ? Quels sont les mécanismes sous-jacents ? Quels sont les aptitudes requises pour devenir thérapeute ?

Et enfin, question centrale : les psychothérapies sont-elles efficaces ?

La section 2 vous permet de découvrir différents outils utilisés par les professionnels, comme l'hypnose, les thérapies cognitives comportementales (plus connus sous l'abréviation TCC) ou encore la PNL (programmation neurolinguistique).

Les documents annexes développeront différentes thématiques en lien avec l'unité : le concept de self, la place de la psychanalyse en France, les modèles de l'empathie ou encore l'éclectisme en psychothérapie.



## **Programme de l'unité 14 :**

Introduction

### **Section 1 : les bases théoriques.**

1. Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?
2. Bref rappel historique.
3. Les 5 niveaux selon Chambon et Marie-Cardine.
4. Les principaux concepts utilisés.

Le transfert, le contre-transfert, la régression, la catharsis, les relations d'objet intériorisées, le scénario.

5. Comment se déroule une psychothérapie.
6. Les ressources mentales du soignant psychique
7. Les psychothérapies sont-elles efficaces ?
8. Les mécanismes thérapeutes communs.

### **Section 2 : quelques exemples de psychothérapie.**

1. Comment choisir sa psychothérapie ?

Vaincre nos résistances. Vers qui se tourner ? Les thérapies à visée humaniste.

2. L'hypnose

Histoire. Les différentes techniques utilisées en hypnose. Fonctionnement et déroulement d'une séance.

3. Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)

Comportementale ou cognitive ? Thérapie brève. TCC et conditionnement. Fonctionnement et technique.

4. La Programmation Neurolinguistique (PNL)



15 rue des Halles 75001 Paris – France

[www.psychostudy.fr](http://www.psychostudy.fr)

[contact@psychostudy.fr](mailto:contact@psychostudy.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 1756149575 auprès du préfet de région d'Ile-de-France



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**

Psychostudy est une marque de Praxisa