



سرشناسه:	Hagani, Abolhasan, 1959 / ۱۳۳۸ ، ابوالحسن ، حقانی
عنوان قراردادی:	روان شناسی کاربردی (۱) فرانسه
عنوان و نام پدیدآور:	/ Abolhasan Hagani; traduit et écrit par Mohamed Kanyinda Mukadi. [Book] Psychologie Pratique Tome
مشخصات نشر:	قم ، مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ . ۱۴۰۰ = ۲۰۲۲ م .
مرجع تولید:	پژوهشگاه بین المللی المصطفی ﷺ
مشخصات ظاهری:	ص ۴۸۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۴۲۹-۹۲۲-۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	فرانسه
موضوع:	روان شناسی عملی / Psychology, Applied
شناسه افزوده:	موکادی محمد، کانیندا، مترجم / Mukadi Mohammad, Kanyinda
شناسه افزوده:	جامعه المصطفی ﷺ العالمية. مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی ﷺ
شناسه افزوده:	Almustafa International UniversityAlmustafa International Translation and Publication center
زده بندی کنگره:	BF۶۳۶
زده بندی دیویی:	۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۰۵۸۰۷
این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است	BA۰۴۹۹

© Centre International de Traduction et de Publication «Al Mustafâ»

Psychologie Pratique, Tome 1

Par: Abolhasan Hagani

Traduit et écrit par: Mohamed Kanyinda Mukadi

Année de publication (Deuxième édition): 2022 / 1400 sh / 1443 AH

Publié à Qom: Centre international de Traduction et de Publication «Al Mustafâ»

Imprimerie: Centre international de Traduction et de Publication «Al Mustafâ»

Print-run: 500 copies

ISBN: 978-600-429-922-0

روان شناسی کاربردی ، جلد اول

مؤلف: ابوالحسن حقانی

مترجم: محمد کانیندا موکاد

چاپ اول: ۱۴۰۰ ش / ۲۰۲۲ م / ۱۴۴۳ ق

چاپ: چاپخانه دیجیتال المصطفی ﷺ **قیمت:** ۷۲۰،۰۰۰ ریال **شمارگان:** ۵۰۰

Nos remerciements à tous ceux qui ont pris part à la réalisation de cette oeuvre

- Alley No. 18, Muallim Gharbi Street (Hujjatiyeh), Qom, Iran
Tel: +98 25 378 36 134 Tel-Fax: +98 25-37839305-9 (Ext 105)
- Boulevard Muhammad Ameen, Y-track Salariyah, Qom, Iran
Tel: +98 25-32133106

Psychologie Pratique

Tome 1

Par:
Abolhasan hagani

Traduit et écrit par:
Mohamed Kanyinda Mukadi



**Centre international de Traduction
et de Publication "Al Mustafá"**

Préface de l'éditeur

Le programme d'enseignement se veut dynamique et adapté aux changements qui surviennent dans le système éducatif. L'évolution, le besoin de nouveauté et le progrès social requièrent une ponctuelle révisitation du programme ainsi que la création de nouvelles filières pour former des agents qualifiés.

En effet, le seul moyen de lutter contre l'invasion culturelle de l'impérialisme, lequel cherche à dépraver le monde et à le dominer par le biais des médias, consiste à former une élite à l'esprit créatif imprégnée de hautes valeurs morales et dotée de bonnes manières, à même de créer de nouvelles filières pour élargir la sphère de l'enseignement.

L'efficacité de l'enseignement dépend étroitement de la fiabilité du système, du pragmatisme du programme, de la richesse du contenu des matières ainsi que de l'efficacité d'un corps enseignant capable d'user des méthodes et des stratégies d'apprentissage appropriées.

Les centres d'enseignement religieux se sont inscrits dans cette logique de la réforme de l'enseignement depuis l'éclatante Révolution islamique. Et c'est pour répondre à ce besoin que l'Université internationale "Al Mustafa ﷺ" a créé un bureau de planification et de conception des programmes d'enseignement lequel use de nouvelles méthodes d'enseignement et de récentes découvertes scientifiques pour élaborer des manuels didactiques.

Nous exprimons notre profonde gratitude à toutes les personnes, aussi bien physiques que morales, qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à la réalisation de cette œuvre, et prions les honorables lecteurs de daigner nous faire parvenir leurs critiques et suggestions.

***Presses universitaires "Al Mustafa ﷺ".
Université Internationale "Al Mustafa ﷺ"***

Table Des Matières

Note de l'éditeur	23
Préface du traducteur	25
Premier chapitre: Généralités sur la psychologie	27
Introduction	27
Historique de la psychologie	28
Les philosophes et physiologistes modernes de l'esprit	29
La philosophie empirique et associationniste anglaise	29
L'associationnisme de Hume	30
L'associationnisme psychophysiologique de Hartley	31
L'école associationniste anglaise du 19e siècle:	32
Mill et Bain	32
La psychologie empirique allemande après Kant	33
Les philosophies idéalistes de Fichte, Schelling et Hegel	33
Le début de la psychologie scientifique	34
Définition et objet de la psychologie	36
Objectifs de la psychologie	37
Importance de la psychologie	37
Les approches psychologiques	38
1. Approche psychanalytique ou psychodynamique (1890)	38
Évaluation de l'approche psychanalytique:	40
Les théories néo-psychodynamique	42
La psychologie individuelle d'Adler Alfred	42
La psychologie analytique de Carl Gustave Jung	43
Horney et le concept freudien d'envie du pénis	44
2. L'approche Béhavioriste (1912)	45
3. L'approche cognitiviste (1950)	45
4. L'approche humaniste (phénoménologique) (1950)	46
5. L'approche neurobiologique	47
Quelques autres approches	47
L'approche socioculturelle	48
L'approche Evolutionniste	49
L'approche Ecologique	50

Méthodes de recherche en psychologie	52
1. Méthode expérimentale	53
2. L'observation systématique	54
3. L'enquête	55
4. L'étude de cas	56
5. L'histoire de cas	56
6. Méthode de test	56
7. Méthode corrélationnelle	57
Champs d'application de la psychologie	57
1. Psychologie clinique	58
2. Psychologie du conseil et de l'orientation	58
3. Psychologie de l'éducation	58
4. Psychologie physiologique	59
5. Psychologie industrielle-organisationnelle	59
6. Psychologie de la personnalité	59
7. Psychologie du développement	60
8. Psychologie sociale	60
9. Psychologie appliquée ou pratique	60
1. La psychologie et les sciences de l'éducation	62
2. La psychologie et la physiologie	63
3. La psychologie et la philosophie	63
4. La psychologie et la sociologie	63
5. La psychologie et la psychiatrie	63
Résumé du chapitre	64
Questions:	65
Bibliographie	66
Deuxième chapitre: Les bases biologiques-nerveuses comportementales	69
Introduction	69
Le Système nerveux	70
Système nerveux central	72
Moelle épinière	72
Le Cerveau	73
Le Système nerveux périphérique	74
Les glandes endocrines	76
La Glande Pituitaire	77
L'hypothalamus	77
La thyroïde	77
La Glande adrénale	78
Le Pancréas	79
La Glande sexuelle	79
Relation entre l'âme et le corps	80
Résumé du chapitre	84
Questions	85
Bibliographie	86

Troisième chapitre: La perception et les sensations	87
Définition de Perception	87
1- les sens tactiles	88
Le toucher, la douleur, le chaud et le froid	88
Les récepteurs cutanés	89
2- Le goût	90
a) Le système gustatif	90
Le fonctionnement du goût	92
Les différences de sensibilité	93
c) L'odorat	94
La neuroreception des odeurs	95
d) L'Audition	96
Les mécanismes récepteurs	96
3- La perception des couleurs	97
La perception visuelle	98
La perception de la forme	99
La PROXIMITÉ	100
La fermeture	100
La similarité	101
La perception de la profondeur	101
Le recouvrement	102
La parallaxe de mouvement	102
L'ombre et la lumière	102
La grandeur relative	102
Le gradient de texture	103
La perspective linéaire	103
Les constances visuelles	103
Les illusions visuelles	104
Quatrième chapitre: Le développement	105
Introduction	105
Définition	105
L'étude scientifique du développement humain	107
Les études sur l'enfance	107
Les études sur l'adolescence, l'âge adulte et le vieillissement	108
Les études sur le cycle complet de la vie	109
L'importance de l'étude du développement	110
Les types de changement	110
La complexité du développement	111
Les principes du développement	111
a) Céphalo-caudale	112
b) Proximo-distale	112
La progression du simple au complexe	112
1. Le développement est un processus continu	112

Les périodes du cycle de vie _____	113
1. Différences individuelles _____	114
Les Etapes de l'équilibre et du déséquilibre _____	115
Les déterminants du développement _____	116
1. Les bases biologiques _____	117
L'Hérédité _____	117
Le Chromosome _____	118
1. l'Aberration chromosomique _____	120
Le Gène _____	120
Le Gène dominant et le gène récessif _____	120
Le génotype et le phénotype _____	122
2. L'environnement _____	122
Environnement prénatal _____	123
1. L'alimentation _____	123
L'état psychique de la mère _____	124
La cigarette _____	124
Les médicaments et les drogues _____	125
Les médicaments _____	125
La nicotine _____	125
L'alcool _____	127
L'âge de la mère _____	127
L'incompatibilité des groupes sanguins _____	127
Le sida _____	128
Les influences liées au père _____	128
L'Environnement postnatal _____	129
L'Environnement naturel _____	129
L'Environnement social _____	130
La famille _____	130
Les pairs _____	131
Les centres culturels et religieux _____	131
Les moyens de communication sociale _____	132
L'hérédité et l'environnement _____	133
La volonté _____	134
La conception, le développement prénatal, la naissance et le nouveau-né _____	135
La conception _____	135
La fécondation _____	135
Les naissances multiples _____	136
La naissance _____	136
L'accouchement _____	137
L'accouchement par césarienne _____	138
L'utilisation de médicaments _____	138
Le contexte de la naissance _____	139
La préparation à l'accouchement _____	139

Le syndrome du troisième jour ou baby blues _____	139
Les bébés de faible poids à la naissance _____	140
Les répercussions immédiates sur la santé du bébé _____	140
Les effets à long terme _____	141
L'allaitement _____	141
Les bienfaits de l'allaitement maternel _____	142
Résumé _____	143
Questions _____	145
Cinquième chapitre: Développement (2) _____	147
Les dimensions du développement _____	147
Le développement physique _____	147
Le Développement prénatal _____	148
Le désir d'enfant _____	148
Les périodes du développement prénatal _____	149
La période germinale (de la fécondation à deux semaines environ) _____	149
La période embryonnaire (de la deuxième à la huitième semaine) _____	150
La période fœtale (de la huitième semaine à la naissance) _____	150
Le développement du nouveau-né _____	152
Le développement physique _____	152
Le développement social _____	153
Quelques effets du développement social _____	154
a) Le visage _____	154
b) le sourire _____	154
E. Erikson: la théorie psychosociale _____	155
Le développement cognitif _____	157
Les principes du développement cognitif de Piaget _____	158
Les étapes du développement cognitif selon Piaget _____	160
1) Stade sensori-moteur (de la naissance jusqu'à deux ans 0 _ 2 ans) _____	160
2) Stade préopérateur (de deux à onze ans-douze ans) _____	161
a) Période marquée par les préconceptions (de deux à sept ans) _____	162
b) Période des opérations concrètes (de 7 à 11 ans) _____	163
3) Période des opérations formelles (de 11 ans jusqu'à l'âge de puberté) _____	163
Le développement moral _____	164
Niveau 1: morale préconventionnelle (de 4 à 10 ans) _____	166
Niveau 2: morale conventionnelle (de 10 à 13 ans et plus): morale basée sur les principes _____	166
Résumé du chapitre _____	169
Questions _____	169
Bibliographie _____	171
Sixième Chapitre: Le développement physique et cognitif de l'enfant, de la naissance à deux ou trois ans _____	173
1- Le développement physique _____	173
Les réflexes _____	173
La plasticité du cerveau _____	174

Le développement de la motricité _____	176
Les jalons du développement de la motricité _____	176
Les influences du milieu sur le développement de la motricité _____	178
Les recherches de Thelen _____	178
Les influences culturelles _____	179
2- Le développement cognitif _____	180
Le développement du langage _____	180
Les étapes du développement du langage _____	180
La reconnaissance des sons _____	180
Septième chapitre: L'apprentissage et la Mémoire _____	183
1. Définition et importance de l'apprentissage _____	183
1- Les théories béhavioristes _____	184
Le conditionnement _____	184
a) Le conditionnement Répondant ou Classique _____	184
Les principes du conditionnement répondant _____	186
Conditionnement d'ordre supérieur _____	187
Conditionnement d'ordre supérieur _____	187
Après le conditionnement _____	187
Le conditionnement répondant dans la vie de tous les jours _____	188
Quelques points essentiels sur le conditionnement répondant _____	190
Les différentes sortes de contingences _____	193
Le stimulus discriminatif _____	194
La durée entre le comportement et les conséquences _____	195
Les types de renforcements et de punitions _____	196
Les agents de renforcement primaires et secondaires _____	197
Règle: comportement ou réponse (R) -conséquences (C) _____	199
Les principes du conditionnement opérant _____	200
Plat à nourriture _____	201
L'extinction _____	201
La généralisation et la discrimination du stimulus _____	201
Les programmes de renforcement _____	202
Le façonnement _____	203
Le conditionnement opérant dans la vie de tous les jours _____	204
Les côtés négatifs de la punition _____	205
La personne punie réagit souvent par de l'anxiété, de la peur ou de la rage _____	206
Les effets d'une punition sont parfois temporaires et dépendent grandement de la présence de la personne qui a administré la punition _____	206
Il est difficile de punir sur-le-champ la plupart des écarts de conduite. _____	207
La punition n'indique pas la «bonne conduite» à adopter. _____	207
En ayant recours à la punition, il est possible de renforcer le comportement de la personne puisqu'une attention lui est prêtée _____	207
2- Les théories cognitives _____	208
La théorie de l'apprentissage par observation de Bandura _____	208

Les processus cognitifs _____	212
La mémoire _____	214
La définition de la mémoire _____	214
La mesure de la mémoire _____	214
Les étapes du traitement de l'information _____	217
L'encodage _____	217
Le stockage et la récupération _____	219
Le modèle des trois mémoires _____	219
La mémoire sensorielle _____	220
La mémoire à court terme _____	222
La mémoire à long terme _____	223
L'organisation de l'information dans la mémoire à long terme _____	223
Comment nous souvenons-nous? _____	225
Quelques méthodes de mémorisation _____	226
Qu'est-ce qui provoque l'oubli? _____	227
La détérioration graduelle _____	229
L'oubli motivé _____	229
L'oubli lié aux indices _____	230
La mémoire autobiographique _____	231
L'altération des souvenirs _____	234
L'hypnose et la mémoire _____	235
La stimulation cérébrale et la mémoire _____	236
Les indices de récupération: _____	237
Les adresses des souvenirs _____	237
Huitième chapitre: La Motivation et l'émotion _____	239
Introduction _____	239
Définition _____	239
1- Les besoins biologiques _____	240
Les mécanismes innés de déclenchement _____	240
Les déclencheurs innés _____	241
Les phéromones _____	241
Les bases neurobiologiques _____	242
Les hormones _____	242
L'hypothalamus _____	242
Les systèmes de récompense, le centre du plaisir _____	244
2- Les besoins appris _____	244
Loi du renforcement: _____	244
3- Les besoins symboliques _____	245
Représentations mentales et anticipation du renforcement _____	245
L'anticipation du renforcement _____	245
La théorie hiérarchique d'Abraham Maslow _____	246
4- Les besoins cognitifs _____	247
La théorie de l'auto-efficacité perçue de Bandura _____	247

Besoin d'estime _____	247
But et auto-efficacité perçue _____	248
La Motivation intrinsèque et auto-détermination: la théorie de Deci et Ryan _____	249
Motivation intrinsèque et motivation extrinsèque _____	249
La théorie de l'évaluation cognitive (Deci et Ryan) _____	249
La motivation selon la théorie de Freud _____	250
La motivation selon la théorie humaniste _____	251
La motivation selon la théorie cognitive _____	252
La théorie de l'instinct _____	253
L'émotion _____	254
La place de l'émotion _____	254
Définition de l'émotion _____	255
Les théories de l'émotion _____	256
1- Les théories périphériques de James-Lange _____	256
1- Les théories centrales de Cannon-Bard _____	257
2- Les théories cognitivo-physiologiques de Schachter-Singer _____	257
Neuvième chapitre: La personnalité _____	259
Introduction _____	259
Historique du concept de la personnalité _____	259
Définition de la personnalité _____	261
Pourquoi étudier la personnalité ? _____	262
Les déterminants de la personnalité _____	262
1- L'hérédité _____	263
2- L'environnement _____	264
Les rapports entre les déterminants génétiques et les déterminants environnementaux _____	264
Les théories de la personnalité _____	264
La personnalité selon le béhaviorisme _____	264
L'approche analytique _____	265
Les niveaux de conscience _____	266
Les structures de la personnalité _____	267
Les mécanismes de défense _____	269
1- L'anxiété réelle _____	269
2- L'anxiété morale _____	269
3- L'anxiété névrotique _____	270
La théorie des traits de personnalité _____	271
La phénoménologie _____	273
La théorie de Carl Rogers _____	274
La structure de la personnalité _____	274
La congruence et l'incongruence _____	275
1- La congruence entre le soi et l'organisme _____	275
2- La congruence entre le soi et le soi idéal _____	276
3- La congruence entre la réalité subjective et la réalité objective _____	276
La réalisation de soi ou actualisation de soi _____	277

Les caractéristiques des personnes parvenues à l'actualisation de soi	278
La vision islamique de l'anthropologie	278
1- L'homme est un être à deux dimensions	279
2- Il est la meilleure créature de Dieu	279
3- Il a le choix	279
Les méthodes d'évaluation de la personnalité et l'intelligence	279
1- Les tests d'intelligence	280
2- Les tests de personnalité	281
a- L'observation	281
b- Le questionnaire	281
c- Les tests projectifs	282
Résumé du chapitre	284
Questions:	285
Dixième chapitre: Psychologie clinique des difficultés à l'école	287
Introduction	287
Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent	287
Définition de la psychopathologie	287
La psychopathologie infantile	288
La psychose	289
La schizophrénie	291
L'autisme	293
Psychologie clinique de l'échec scolaire	294
1- L'échec scolaire	294
2- Échec, retard ou difficulté scolaire	295
3- Refus, inhibition ou désintérêt scolaire	296
Le refus	296
Le désintérêt scolaire	297
L'inhibition scolaire	298
Troubles des apprentissages:	298
Dyslexie, dysorthographe, dyscalculie	298
La dyslexie	298
La dysorthographe	299
La dyscalculie	299
Onzième chapitre: Les psychothérapies comportementales et cognitives	301
1- Les principes fondamentaux de la thérapie comportementale et cognitive (TCC)	301
La thérapie et modification de comportement	302
Le Déroulement des thérapies	302
L'Analyse fonctionnelle	302
La Définition d'un objectif au traitement	303
La Mise en œuvre d'un programme de traitement	303
L'évaluation des résultats du traitement	303
Le problème de la motivation au changement	303
Le cadre thérapeutique	304

La séance de TCC _____	305
Relation et alliance thérapeutique _____	306
La relation et alliance thérapeutique _____	307
Les Méthodes d'entretien et découverte guidée _____	309
Bibliographie _____	310
2- L'historique et situation actuelle des TCC _____	311
Le développement des thérapies comportementales _____	311
Le développement des thérapies cognitives _____	312
Ellis et la thérapie «rationnelle-émotive» _____	313
Beck et la thérapie cognitive _____	313
Thérapie comportementale, thérapie cognitive et thérapie cognitivo-comportementale _____	314
Bibliographie _____	315
3- Psychopathologie: les modèles expérimentaux _____	318
Les Phobies _____	318
Les Phobies spécifiques _____	318
Conditionnement classique _____	318
Conditionnement opérant (voir chapitre six) _____	319
Les Modèles cognitifs _____	320
Modèle de Barlow (2002) _____	321
La Phobie sociale _____	321
Les Modèles des obsessions-compulsions _____	322
Habituation et modèles cognitivo-comportementaux _____	322
Les Modèles du stress post-traumatique _____	323
Les Modèles de la dépression _____	324
Modèles dérivés du conditionnement opérant _____	324
Dépression et perte de renforcement positif _____	324
Impuissance apprise (résignation ou désespérance apprise) _____	324
Bibliographie _____	326
4- les principes et les procédures du changement _____	329
Contre-conditionnement et inhibition réciproque _____	329
Habituation et principe d'exposition in vivo _____	329
Conditionnement opérant _____	331
Accroître les comportements _____	331
Renforcement positif _____	331
Renforcement négatif _____	331
Principe de Premack _____	332
Façonnement progressif (shaping) _____	332
Procédure en chaîne _____	332
Généralisation et discrimination _____	333
Généralisation du stimulus _____	333
Généralisation de la réponse _____	333
Discrimination _____	333
Diminuer les comportements _____	334

Extinction _____	334
Satiation et déprivation _____	334
Aversion _____	335
Isolement par rapport au renforcement (time out) _____	335
Coût de la réponse _____	335
Les Programmes de renforcement _____	335
Programmes de renforcement continu _____	336
Programmes de renforcement partiel ou intermittent _____	336
Renforcement intermittent en fonction de l'intervalle de temps entre la réponse et le renforcement _____	336
Le Renforcement différentiel du débit de la réponse _____	336
Les Programmes complexes _____	336
Renforcement accidentel et comportement superstitieux _____	337
Principe de rétroaction biologique (biofeedback) _____	338
Apprentissage vicariant par imitation _____	338
Le Principe d'autocontrôle _____	340
Les Principes de modification cognitive _____	340
Bibliographie _____	342
5- L'Analyse fonctionnelle et méthodes de mesure _____	343
L'Analyse fonctionnelle: approche qualitative _____	343
L'analyse fonctionnelle en clinique _____	343
Analyse du comportement problème _____	344
Clarification de la situation problème _____	344
Schéma SORC _____	345
Organisme _____	346
Réponse _____	346
Conséquence _____	346
L'Analyse prospective des conséquences d'un résultat positif _____	347
Grille BASIC IDEA _____	347
Grille de Fontaine et Ylief (Fontaine et al. , 1984) _____	348
Mener à bien l'analyse fonctionnelle _____	349
Le jeu de rôle _____	351
Les méthodes de mesures: l'approche quantitative _____	352
La mesure directe des comportements _____	352
Mesure par échantillonnage de temps (time sampling) _____	352
La mesure de fréquence de la réponse _____	353
La mesure directe de l'évitement (test comportemental d'évitement) _____	354
L'Auto-enregistrement (self monitoring) _____	354
Les échelles d'évaluation _____	355
Bibliographie _____	356
Douzième Chapitre: Les techniques et histoires de cas _____	357
1- Les phobies spécifiques _____	357
Les techniques de base: les méthodes d'exposition aux situations anxiogènes _____	357

La désensibilisation systématique _____	358
Cas clinique: phobie des oiseaux _____	359
1re séance _____	360
2e séance _____	361
3e séance _____	361
Postcure _____	362
La réalité virtuelle: applications dans le domaine des phobies spécifiques _____	362
2- Agoraphobie et attaques de panique _____	364
Relaxation: réduction de l'anxiété _____	364
La modification des attaques de panique _____	364
Régulation respiratoire _____	364
Les techniques vagues _____	365
Les techniques cognitives _____	365
Cas clinique _____	365
Séance: _____	366
L'exposition aux situations anxiogènes: modification de l'évitement _____	366
Exposition graduée en imagination _____	366
Exposition graduée in vivo _____	366
Bibliographie _____	368
3- Les phobies sociales et perturbations des compétences sociales _____	369
L'affirmation de soi _____	369
Affirmation de soi et concept d'assertivité _____	369
Les deux pôles de l'affirmation de soi _____	370
Pôle oppositionnel _____	370
Pôle expressif _____	370
La relativité de l'affirmation de soi _____	371
Les principes d'affirmation de soi _____	371
Le processus thérapeutique _____	372
Les techniques pour les situations sociales de grande fréquence _____	372
Les techniques pour modifier l'inhibition _____	373
Schéma d'un groupe d'affirmation de soi _____	374
1re séance _____	374
2e séance _____	374
Les autres séances (3 à 20) _____	374
Les thérapies cognitives _____	375
Modèle d'Ellis _____	375
Les dix croyances irrationnelles selon Ellis (1962) _____	376
Le modèle de Beck _____	377
Le modèle cognitif des phobies sociales _____	377
Le style relationnel: la collaboration empirique _____	378
La séance de thérapie cognitive _____	378
Agenda de séance _____	378
Revue des tâches _____	378

Récapitulations	378
La méthode socratique	379
L'utilisation de techniques cognitives	379
Définition des pensées automatiques	380
Mise au jour des pensées automatiques	380
Isoler les pensées automatiques	381
Utilisation d'enregistrements audio	381
Fiche d'auto-évaluation des pensées automatiques	381
La modification des pensées automatiques (séances 2 à 5). Discuter les pensées automatiques	381
Discussion des pensées automatiques	382
Avantages et désavantages des pensées automatiques	382
Les tâches cognitives en situation sociale	383
Modification des postulats (séances 5 à 15)	383
L'étude de cas: phobie sociale avec éreutrophobie	384
Antécédents	384
Analyse fonctionnelle (grille SECCA)	385
Situation	385
Émotion	385
Cognition	385
Comportement	385
Anticipation	386
Contrat	386
Méthodes de mesure	386
Protocole	386
Mesures	387
Anxiété	387
Personnalité	387
Échelle d'évaluation	387
Évaluation des données enregistrées en vidéo	387
Déroulement de la thérapie	388
Désensibilisation systématique (quatre séances)	388
Affirmation de soi (sept séances)	388
Le travail à polarité affirmative	388
Le travail à polarité expressive	389
Postcure	390
Analyse des résultats	390
Bibliographie	392
4- Trouble obsessionnel-compulsif	393
Le traitement des rituels	393
Les principes	393
Techniques: exposition et prévention de la réponse ritualisée	393
Aspects relationnels	393
Aspects techniques	394

Exposition in vivo _____	394
Prévention de la réponse ritualisée _____	395
Prescription de tâches à domiciles _____	395
Flooding (exposition en imagination) _____	396
Les rituels de lavage et rituels de vérification _____	396
Rituels de lavage _____	396
Rituels de vérification _____	396
La thérapie cognitive: traitement des rituels et des ruminations _____	397
Analyse fonctionnelle des obsessions _____	397
La pensée intrusive _____	397
Le Schémas de danger _____	397
Pensées automatiques _____	397
Les pensées et comportements de neutralisation (rituels internes et externes) _____	398
Techniques cognitives _____	398
Isoler la pensée intrusive et «décatastropher» _____	398
Réattribution de la culpabilité _____	398
Isoler et discuter les pensées intrusives et leurs relations avec les rituels _____	398
Isoler et discuter les postulats _____	399
Utilisation de cassettes où sont enregistrées les pensées obsédantes _____	399
Tâches d'exposition avec prévention de la réponse et responsabilisation _____	399
Les techniques cognitives pour faciliter l'exposition: histoire de cas _____	400
Cas clinique: trouble obsessionnel-compulsif avec cancérophobie - modifications des systèmes de croyances _____	402
Bibliographie _____	405
5- Le trouble anxieux généralisé _____	406
Clinique et analyse fonctionnelle _____	406
Les méthodes d'intervention _____	406
La relaxation _____	407
Les programmes comportementaux _____	407
Les programmes cognitivo-comportementaux _____	408
Relaxation contrôlée sur indices _____	408
L'exposition en imagination et restructuration cognitive _____	409
Prévention des réponses de vérification et des comportements d'évitement _____	410
Le modèle cognitif d'intervention de Ladouceur (2003) _____	410
Bibliographie _____	412
6- Le Stress post-traumatique _____	413
Clinique et analyse fonctionnelle _____	413
Critères _____	413
Épidémiologie _____	414
Étiologie _____	414
Psychobiologie _____	415
Complications _____	415
Évaluation _____	415

Les méthodes d'intervention _____	416
Exprimer l'indicible: les difficultés du récit _____	416
Cas clinique: le rideau déchiré _____	417
Relaxation _____	418
Exposition _____	418
Inoculation du stress _____	418
Gestion du stress _____	419
Les thérapies cognitives _____	419
Cas clinique de stress post-traumatique traité par TCC: un flash-back de plus de quarante ans ____	420
Désensibilisation par les mouvements oculaires et retraitement de l'information (EMDR) _____	422
Bibliographie _____	424
7- La dépression _____	426
Introduction: les dépressions _____	426
Clinique de la dépression et cognitions dépressives _____	426
Thérapie cognitive _____	427
Techniques cognitives _____	427
Techniques comportementales _____	428
Déroulement de la thérapie cognitive _____	428
Déroulement typique d'une séance _____	428
Déroulement chronologique habituel d'une thérapie _____	429
Résultats: rétablir une balance entre les pensées négatives et positives _____	431
Séance de fin de traitement, prise de congé et programme de maintenance _____	431
Indications et contre-indications _____	431
Les thérapies socio-comportementales de la dépression _____	432
Le modèle de l'apprentissage social de Lewinsohn _____	432
Développement de la compétence sociale (social skills training) _____	433
La thérapie du deuil _____	433
L'approche cognitivo-comportementale des troubles bipolaires _____	434
Bibliographie _____	436
8- Les troubles de la personnalité _____	437
De la personnalité normale au trouble de personnalité _____	437
Mise au jour des postulats de base de chaque type de personnalité _____	439
Les schémas précoces de personnalité _____	440
Thérapie cognitive des troubles de la personnalité _____	441
Établir une relation thérapeutique positive et utiliser les fluctuations relationnelles _____	441
Format des séances _____	441
Résolution de problème _____	442
Modification des communications pathologiques _____	442
Modifications des pensées négatives dépressogènes _____	442
Thérapie cognitive centrée sur les schémas cognitifs précoces _____	443
Méthodes cognitives _____	443
Mise au jour des scénarios de vie _____	443
Mise au jour et modification des pensées automatiques _____	443

Mise au jour et modification des distorsions cognitives _____	443
Modification des schémas précoces inadaptés Attitude _____	444
Techniques _____	444
Méthodes affectives _____	446
Jeux de rôle sur le passé _____	446
Discussion de la responsabilité personnelle _____	446
Jeu de rôle: l'avocat du schéma (point et contrepoint) _____	446
Méthodes interpersonnelles _____	446
Empathie _____	447
Limites _____	447
Méthodes comportementales _____	447
Tâches graduées et épreuves de réalité pour tester les schémas _____	447
Tâches et renforcement dans le milieu naturel et thérapeutique _____	447
Méthodes de consolidation _____	447
Thérapie _____	449
Résultat _____	449
Thérapie cognitive appliquée à la personnalité borderline _____	449
Problèmes spécifiques _____	449
Adaptation de la thérapie cognitive au trouble de personnalité borderline _____	450
Résolution de problème et stress social _____	451
Tentatives de suicide _____	451
Impulsivité et autocontrôle _____	452
Thérapie dialectico-comportementale des patients borderline _____	452
Bibliographie _____	455
9- Dysfonctions sexuelles, problèmes de couple et déviations sexuelles _____	457
Thérapie des dysfonctions sexuelles _____	457
Les programmes de Masters et Johnson _____	458
Schéma de prise en charge _____	458
Évaluation du problème _____	458
Perturbation généralisée ou situationnelle _____	458
Situer la dysfonction par rapport aux réponses sexuelles _____	459
Recueillir l'histoire personnelle _____	459
Échelles d'évaluation _____	459
Relation du couple _____	459
Le rapprochement du couple _____	460
Cure des dysfonctionnements _____	460
Approche générale _____	460
Les techniques spécifiques pour les principales dysfonctions sexuelles _____	461
Ejaculation prématurée _____	461
L'apprentissage d'une position de contrôle éjaculatoire Technique du Squeeze. _____	461
Les dysfonctions érectiles ou impuissance _____	462
L'anorgasmie chez la femme _____	462
Le vaginisme _____	463

Cas clinique: un vaginisme de plus de trente ans _____	463
Cas clinique: un mariage non consommé _____	464
Résultats _____	465
L'anéjaculation _____	465
Les troubles du désir: modèle cognitif _____	465
Le désir et vie de couple: problèmes spécifiques _____	466
La sexualité du troisième âge _____	467
La thérapie de couple _____	468
Thérapie comportementale de couple _____	468
Principes _____	469
Techniques de communication _____	469
Les thérapies de couple par contrats _____	470
Règles de base des contrats de couple _____	470
Contrats de contingences de renforcement _____	470
Caractéristiques des contrats de couple _____	470
La thérapie comportementale de couple _____	471
Techniques spécifiques _____	471
Résolution de problème _____	471
Maintenance et prévention _____	471
La thérapie cognitive de couple _____	472
Les thérapies des déviations sexuelles _____	473
La désensibilisation systématique _____	473
Le reconditionnement orgasmique _____	473
La sensibilisation interne ou couverte _____	473
Le renforcement positif par sensibilisation interne _____	473
Le renforcement négatif par sensibilisation interne _____	474
L'extinction par sensibilisation interne _____	474
L'imitation de modèles par sensibilisation interne _____	474
Cas clinique: traitement d'un comportement de viol par sensibilisation interne _____	475
Demande de traitement _____	475
L'histoire personnelle _____	475
Le comportement cible: le comportement sexuel _____	475
Le programme de traitement _____	477
Les scènes d'autocontrôle _____	477
Les scènes de renforcement de la sexualité normale (sept séances) _____	477
Des scènes utilisant le modèle imaginaire ou couvert (covert modeling) _____	478
Bibliographie _____	480