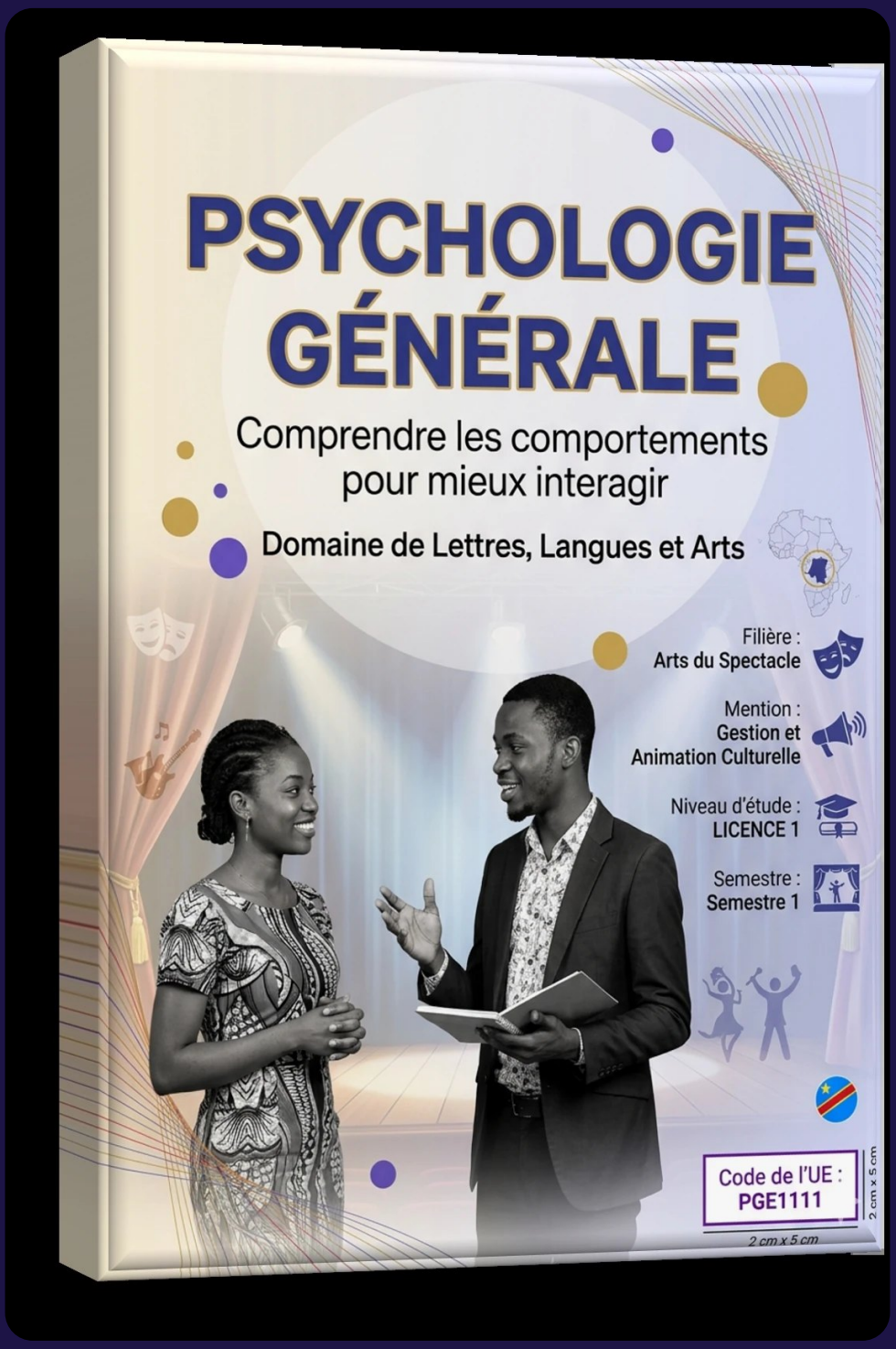


COURS COMPLET · PGE1111

Psychologie générale — Licence 1 (LMD) · semestre 1

manuels-scolaires-rdc.com

UE PGE1111

Psychologie générale

Compréhension des mécanismes comportementaux pour l'optimisation des interactions humaines.

Niveau	Licence 1 (L1) · système LMD
Semestre	1
Domaine	Lettres, Langues et Arts
Mention	Gestion et Animation Culturelle
Volume	45 heures · 4 crédits
Édition	2026 · République démocratique du Congo

Support de cours conforme aux programmes LMD de l'enseignement supérieur et universitaire (ESU) de la RDC.
Exemplaire personnel vendu par manuels-scolaires-rdc.com — reproduction et revente interdites.

Sommaire

Avant-propos 6
Objectifs et compétences visées 7
Chapitre 1 — La psychologie : définition, objet et histoire 9
1.1 Définition et objet de la psychologie 9
1.2 Psychologie scientifique et sens commun 10
1.3 Les origines philosophiques et physiologiques de la psychologie 11
1.4 La fondation de la psychologie scientifique : Wundt et James 12
1.5 La psychanalyse : Freud et l'inconscient 12
1.6 Le behaviorisme : Watson et Skinner 13
1.7 La Gestalt-théorie et le cognitivisme 14
1.8 Le constructivisme de Piaget et l'approche socio-cognitive de Bandura 15
1.9 L'approche humaniste : Maslow et Rogers 16
1.10 Les branches de la psychologie contemporaine 16
1.11 La psychologie en contexte africain et congolais 17
Chapitre 2 — Les méthodes de la psychologie 21
2.1 La démarche scientifique en psychologie 21
2.2 L'observation 22
2.3 L'entretien 23
2.4 Le questionnaire et les échelles de mesure 24
2.5 La méthode expérimentale 24
2.6 La méthode corrélationnelle 25
2.7 L'étude de cas 26
2.8 Les tests psychologiques 26
2.9 L'éthique de la recherche en psychologie 27
Chapitre 3 — Les bases biologiques du comportement 31
3.1 Le neurone, unité de base du système nerveux 31
3.2 La synapse et les neurotransmetteurs 32
3.3 Organisation du système nerveux : central et périphérique 33
3.4 Le cerveau : structures et localisations fonctionnelles 34
3.5 Le système endocrinien 35
3.6 Hérédité et milieu 36
Chapitre 4 — Sensation et perception 39
4.1 Sensation, perception et psychophysique 39
4.2 Les seuils et la loi de Weber-Fechner 39

4.3 Les systèmes sensoriels 40
4.4 L'organisation perceptive : la Gestalt 41
4.5 Constances perceptives et perception de la profondeur 42
4.6 Illusions perceptives et influence de la culture 42
Chapitre 5 — Attention, conscience et états de conscience 46
5.1 L'attention sélective 46
5.2 L'attention partagée et ses limites 47
5.3 La conscience et ses niveaux 48
5.4 Le sommeil et les rêves 48
5.5 L'hypnose 49
5.6 Les substances psychoactives 50
Chapitre 6 — L'apprentissage 54
6.1 Définir l'apprentissage 54
6.2 Le conditionnement classique : Pavlov et Watson 55
6.3 Le conditionnement opérant : Thorndike et Skinner 57
6.4 Les apprentissages cognitifs : Tolman et Köhler 59
6.5 L'apprentissage social : Bandura 61
6.6 Applications à l'école congolaise 62
Chapitre 7 — La mémoire 66
7.1 Le modèle d'Atkinson et Shiffrin 66
7.2 La mémoire de travail de Baddeley 67
7.3 Les systèmes de la mémoire à long terme 68
7.4 Encodage, stockage et récupération 69
7.5 L'oubli : Ebbinghaus et les interférences 70
7.6 Techniques pour mieux mémoriser en préparant les examens 71
Chapitre 8 — Pensée, langage et intelligence 76
8.1 Les concepts et le raisonnement 76
8.2 La résolution de problèmes, les biais et les heuristiques 77
8.3 Le langage et son développement 78
8.4 Le multilinguisme en République démocratique du Congo 80
8.5 L'intelligence : de Binet au QI 81
8.6 Les modèles pluralistes de l'intelligence et leurs biais culturels 82
Chapitre 9 — Motivation et émotion 87
9.1 La motivation : besoins, pulsions, homéostasie 87
9.2 Motivation intrinsèque et extrinsèque ; Maslow et la motivation d'accomplissement 88
9.3 Qu'est-ce qu'une émotion ? 90
9.4 Les grandes théories de l'émotion 90

9.5 Expression des émotions et culture 91
9.6 Stress et stratégies de faire face (coping) 92
Chapitre 10 — Le développement psychologique 96
10.1 Piaget et le développement cognitif 96
10.2 Vygotski et la médiation sociale du développement 97
10.3 Erikson et le développement psychosocial 98
10.4 L'attachement : Bowlby et Ainsworth 99
10.5 L'adolescence 100
10.6 Le rôle de la famille élargie africaine 101
Chapitre 11 — Personnalité et psychologie sociale 104
11.1 L'approche psychanalytique de la personnalité (Freud) 104
11.2 L'approche humaniste (Rogers) 105
11.3 L'approche des traits : le modèle des Big Five 106
11.4 L'évaluation de la personnalité 107
11.5 Perception sociale et attitudes 107
11.6 Conformisme et obéissance : Asch et Milgram 108
11.7 Groupes, préjugés et tribalisme 109
11.8 Santé mentale, troubles psychologiques et recours aux soins en RDC 110
Annexe 1 — Fiches de révision 114
Annexe 2 — Banque de 50 QCM 125
Annexe 3 — Sujets d'examen corrigés 137
Annexe 4 — Glossaire 140
Annexe 5 — Bibliographie 146

Avant-propos

Cette unité d'enseignement, **Psychologie générale** (code PGE1111), ouvre la première année de licence des filières de psychologie, de sciences de l'éducation et des sciences sociales organisées selon le système LMD en République démocratique du Congo. Placée au premier semestre, pour un volume de 45 heures et 4 crédits, elle constitue le socle sur lequel reposeront, aux semestres et années suivants, la psychologie du développement, la psychologie sociale, la psychopathologie, la psychométrie et les psychologies appliquées — du travail, de l'éducation, clinique. Comprendre dès ce semestre ce qu'est la psychologie comme science, quel est son objet et comment elle produit des connaissances vérifiables conditionne la réussite dans l'ensemble du parcours de licence.

Ce support se compose de chapitres organisés selon une progression unique : objectifs du chapitre, plan annoncé, développement en sections numérotées, encadrés « Exemple » ancrés dans le vécu congolais — le marché, l'école primaire, l'université, la famille élargie, le quartier — encadrés « À retenir » qui condensent l'essentiel de chaque grande section, résumé du chapitre, puis six exercices suivis de leurs corrigés détaillés.

L'étudiant est invité à lire d'abord l'objectif et le plan du chapitre, puis le développement en prenant des notes personnelles, à mémoriser le contenu des encadrés « À retenir », et enfin à traiter les six exercices sans consulter immédiatement les corrigés : c'est la confrontation entre la réponse personnellement élaborée et le corrigé proposé qui constitue la partie la plus formatrice du travail, bien davantage que la seule lecture.

Cette première partie du support couvre deux chapitres. Le premier retrace la naissance de la psychologie comme discipline scientifique autonome, depuis ses racines philosophiques jusqu'aux grands courants contemporains. Le second présente les méthodes par lesquelles le psychologue produit des connaissances vérifiables, de l'observation à l'expérimentation, sans négliger les exigences éthiques qui encadrent toute recherche impliquant des personnes. Une maîtrise solide de ces deux chapitres est indispensable avant d'aborder, dans la suite du cours, les grandes fonctions psychologiques : sensation, perception, attention, mémoire, apprentissage, motivation, émotion et personnalité.

Objectifs et compétences visées

Objectif général

Au terme de cette unité d'enseignement, l'étudiant de première année de licence sera capable de définir la psychologie en tant que science, de situer historiquement ses principaux courants théoriques et de décrire les méthodes par lesquelles elle construit ses connaissances, afin de développer une attitude scientifique critique face aux explications spontanées du comportement humain et de poursuivre, avec la rigueur requise, l'étude des processus psychologiques dans les semestres ultérieurs.

Objectifs spécifiques

1. Définir la psychologie et délimiter son objet d'étude par rapport aux disciplines voisines — philosophie, sociologie, psychiatrie, anthropologie.
2. Retracer les grandes étapes de l'histoire de la psychologie et situer chronologiquement ses principaux courants théoriques.
3. Identifier les apports spécifiques des auteurs fondateurs : Wundt, James, Freud, Watson, Skinner, les gestaltistes, Piaget, Bandura, Maslow et Rogers.
4. Distinguer les grandes branches contemporaines de la psychologie et leurs champs d'application respectifs.
5. Décrire les principales méthodes de collecte de données en psychologie : observation, entretien, questionnaire, expérimentation, corrélation, étude de cas et test.
6. Différencier la méthode expérimentale de la méthode corrélationnelle et reconnaître les limites de chacune, notamment la confusion fréquente entre corrélation et causalité.
7. Construire un instrument simple de collecte de données — grille d'observation, guide d'entretien ou questionnaire court — adapté à une problématique concrète.
8. Appliquer les principes éthiques de la recherche en psychologie — consentement libre et informé, confidentialité, protection des personnes vulnérables — à des situations rencontrées en République démocratique du Congo.

Prérequis

Aucun prérequis disciplinaire strict n'est exigé au-delà du diplôme d'État (baccalauréat). Sont néanmoins attendues une capacité de lecture analytique en français, une

aptitude à la prise de notes structurée et les notions élémentaires de méthodologie scientifique abordées dans le cours d'introduction aux sciences du tronc commun.

Modalités d'évaluation

L'évaluation de l'unité d'enseignement combine un contrôle continu et un examen final, selon la répartition suivante :

Composante	Pondération	Nature
Contrôle continu (CC)	40 %	Interrogations écrites, travaux pratiques (grilles d'observation, questionnaires), exposés, assiduité
Examen final	60 %	Épreuve écrite : questions de cours et étude de cas pratique

La note finale de l'unité d'enseignement résulte de la somme pondérée de ces deux composantes ; conformément au règlement des études, la note globale doit atteindre au moins 10/20 pour que les crédits de l'unité soient acquis.

Chapitre 1 — La psychologie : définition, objet et histoire

Objectifs du chapitre

- Définir la psychologie scientifique et la distinguer du sens commun.
- Décrire l'objet d'étude de la psychologie : comportements et processus mentaux, conscients et inconscients.
- Retracer les racines philosophiques et physiologiques qui ont précédé la naissance de la psychologie scientifique.
- Exposer les apports de Wundt, James, Freud, Watson, Skinner, des gestaltistes, de Piaget, de Bandura, de Maslow et de Rogers.
- Reconnaître les grandes branches de la psychologie contemporaine et leurs débouchés.
- Situer les enjeux propres à la psychologie en contexte africain et congolais.

Plan du chapitre

1. Définition et objet de la psychologie
2. Psychologie scientifique et sens commun
3. Les origines philosophiques et physiologiques de la psychologie
4. La fondation de la psychologie scientifique : Wundt et James
5. La psychanalyse : Freud et l'inconscient
6. Le behaviorisme : Watson et Skinner
7. La Gestalt-théorie et le cognitivisme
8. Le constructivisme de Piaget et l'approche socio-cognitive de Bandura
9. L'approche humaniste : Maslow et Rogers
10. Les branches de la psychologie contemporaine
11. La psychologie en contexte africain et congolais

1.1 Définition et objet de la psychologie

Le terme « psychologie » vient du grec *psukhê* (l'âme, le souffle vital) et *logos* (le discours, l'étude raisonnée) : étymologiquement, « étude de l'âme ». Cette étymologie est trompeuse si on la prend au pied de la lettre, car la psychologie contemporaine ne traite plus de l'âme comme substance métaphysique, mais se définit comme **la science qui étudie le comportement et les processus mentaux de l'être humain, ainsi que les facteurs internes et externes qui les déterminent**. Deux

termes méritent d'être précisés. Le *comportement* désigne tout ce qu'un organisme fait et que l'on peut observer, directement ou à l'aide d'instruments : parler, pleurer, résoudre un problème, fuir un danger, participer à un rite. Les *processus mentaux* désignent les activités internes — percevoir, mémoriser, raisonner, désirer, ressentir — qui ne sont pas directement observables mais que l'on infère à partir du comportement, du discours ou de mesures physiologiques.

L'objet de la psychologie couvre ainsi un double registre : le comportement observable (ce que fait la personne) et la vie mentale, consciente comme inconsciente (ce qui se passe « à l'intérieur »). Selon les courants théoriques, l'accent est mis davantage sur l'un ou sur l'autre, mais la discipline, prise dans son ensemble, ne renonce à aucun des deux versants.

> **Exemple**
>
> Un étudiant de l'Université de Kinshasa (UNIKIN) qui échoue à un examen peut manifester un comportement observable — il évite désormais la bibliothèque, dort peu, s'isole de ses camarades — et vivre des processus mentaux inférés à partir de ces indices : anxiété anticipatoire, pensées de dévalorisation, perte de motivation. Le psychologue s'intéresse aux deux : ce que l'étudiant fait et ce qu'il vit intérieurement, en reliant l'un à l'autre.

> **À retenir**
>
> La psychologie est la science du comportement et des processus mentaux. Elle articule un versant observable (le comportement) et un versant inféré (la vie mentale consciente et inconsciente), et se distingue en cela des approches qui ne retiennent que l'un des deux aspects.

1.2 Psychologie scientifique et sens commun

Chacun possède des connaissances spontanées sur le comportement humain, issues de l'expérience personnelle, de la tradition orale ou des croyances religieuses. Ces savoirs de sens commun, parfois appelés « psychologie naïve », rendent des services pratiques mais présentent des limites méthodologiques : ils reposent sur des cas isolés, sont sujets au biais de confirmation (on retient les faits qui confirment une croyance et on oublie ceux qui l'infirment), et énoncent souvent des maximes contradictoires sans qu'aucun critère ne permette de trancher — on dit aussi bien « qui se ressemble s'assemble » que « les contraires s'attirent ».

La psychologie scientifique s'en distingue par une démarche qui respecte des exigences précises : la formulation d'hypothèses vérifiables, le recueil systématique de données sur des échantillons représentatifs, l'usage de méthodes reproductibles, le

contrôle des biais de l'observateur et du sujet, et la soumission des résultats à la critique de la communauté scientifique avant publication. Elle ne prétend pas remplacer toute sagesse pratique, mais elle offre des connaissances dont la validité peut être mise à l'épreuve et corrigée.

Exemple

Au marché de la Liberté à Kinshasa, une vendeuse explique qu'elle a de mauvaises ventes parce qu'un rival lui aurait « jeté un mauvais œil ». Cette explication, de sens commun, n'est pas vérifiable et ne permet aucune action corrective ciblée. Un psychologue du travail, lui, chercherait à vérifier des hypothèses précises et testables : emplacement de l'étal, variation saisonnière de la demande, qualité de l'accueil client, concurrence des prix — autant de facteurs observables, mesurables et modifiables.

À retenir

Le sens commun et la psychologie scientifique traitent souvent des mêmes objets, mais seule la seconde soumet ses explications à des procédures de vérification systématique, reproductible et critiquable par la communauté scientifique.

1.3 Les origines philosophiques et physiologiques de la psychologie

Avant de devenir une science autonome au dix-neuvième siècle, les questions psychologiques appartenaient à la philosophie. Dans l'Antiquité, **Aristote**, dans son traité *De Anima* (« De l'âme »), distingue déjà plusieurs fonctions de l'âme — nutritive, sensitive, intellective — et s'interroge sur la mémoire, le rêve et la perception. Au dix-septième siècle, **René Descartes** pose le dualisme corps-esprit : le corps, matériel, obéit aux lois mécaniques, tandis que l'esprit, immatériel, pense et veut librement ; cette séparation marquera durablement la réflexion occidentale sur l'homme, même si la psychologie scientifique la remettra largement en question.

Au dix-neuvième siècle, deux apports décisifs viennent de la physiologie. **Hermann von Helmholtz** mesure la vitesse de conduction de l'influx nerveux, montrant que les processus mentaux ont une base physiologique mesurable, donc étudiable scientifiquement. **Gustav Fechner**, fondateur de la psychophysique, établit des lois mathématiques reliant l'intensité d'un stimulus physique à l'intensité de la sensation perçue (loi de Weber-Fechner), démontrant pour la première fois qu'un phénomène mental — la sensation — peut être mesuré avec la même rigueur qu'un phénomène physique. Ces travaux ouvrent la voie à la fondation, en 1879, du premier laboratoire de psychologie expérimentale.

À retenir

La psychologie hérite de deux traditions : la réflexion philosophique sur l'âme (Aristote, Descartes) et la physiologie expérimentale (Helmholtz, Fechner), qui a démontré que des phénomènes mentaux pouvaient être mesurés avec rigueur, ouvrant la voie à une science autonome.

1.4 La fondation de la psychologie scientifique : Wundt et James

En 1879, à Leipzig, **Wilhelm Wundt** fonde le premier laboratoire de psychologie expérimentale, acte généralement retenu comme la naissance officielle de la psychologie en tant que discipline scientifique autonome, distincte de la philosophie. Wundt développe le *structuralisme* : il cherche à décomposer la conscience en éléments simples — sensations, images mentales, sentiments — par la méthode de l'*introspection analytique*, c'est-à-dire l'observation systématique et entraînée de sa propre expérience consciente en laboratoire, dans des conditions contrôlées.

Aux États-Unis, **William James** publie en 1890 *Principles of Psychology*, ouvrage fondateur du *fonctionnalisme*. Contrairement à Wundt, James s'intéresse moins à la structure de la conscience qu'à sa fonction : à quoi servent les processus mentaux dans l'adaptation de l'organisme à son environnement ? Influencé par la théorie de l'évolution de Darwin, il introduit la notion de « flux de conscience » (*stream of consciousness*), insistant sur le caractère continu et changeant de la vie mentale, par opposition à la décomposition en éléments fixes proposée par Wundt.

À retenir

Wundt (1879, Leipzig) fonde la psychologie expérimentale et le structuralisme, centré sur la description des éléments de la conscience. James fonde le fonctionnalisme, centré sur la fonction adaptative des processus mentaux. Ces deux orientations inaugurent les débats méthodologiques et théoriques qui traverseront toute l'histoire de la discipline.

1.5 La psychanalyse : Freud et l'inconscient

Au tournant du vingtième siècle, le médecin viennois **Sigmund Freud** élabore, à partir de sa pratique clinique auprès de patients hystériques, une théorie radicalement nouvelle : l'essentiel de la vie psychique échappe à la conscience. L'*inconscient* contient des désirs, des souvenirs et des conflits refoulés qui, bien qu'inaccessibles directement à la conscience, continuent d'influencer pensées, émotions et comportements. Freud propose une topique de l'appareil psychique en trois instances : le *ça*

(pôle pulsionnel, principe de plaisir), le *moi* (instance de régulation, en contact avec la réalité) et le *surmoi* (instance morale, intériorisation des interdits). Il décrit également des stades de développement psychosexuel et met au point des techniques d'exploration de l'inconscient : l'association libre et l'interprétation des rêves, considérés comme la « voie royale » d'accès à l'inconscient.

La psychanalyse a profondément marqué la clinique psychologique et la culture du vingtième siècle, tout en suscitant des critiques méthodologiques importantes, notamment sur la difficulté à soumettre certains de ses concepts à une vérification empirique rigoureuse.

Exemple

Un jeune homme de Lubumbashi, élevé par un père très autoritaire, développe à l'âge adulte une difficulté récurrente à accepter toute autorité hiérarchique au travail, sans en comprendre clairement l'origine. Une lecture psychanalytique chercherait un lien entre ce conflit présent et des conflits non résolus de l'enfance avec la figure paternelle, restés actifs dans l'inconscient.

À retenir

Freud fonde la psychanalyse sur l'hypothèse d'un inconscient dynamique, structuré en ça, moi et surmoi, exploré par l'association libre et l'interprétation des rêves. Cette théorie a profondément influencé la clinique, malgré les débats persistants sur sa scientificité.

1.6 Le behaviorisme : Watson et Skinner

En réaction à l'introspectionnisme de Wundt et à la spéculation psychanalytique, jugés trop subjectifs, **John B. Watson** publie en 1913 un manifeste qui fonde le *behaviorisme* : seul le comportement observable mérite d'être étudié scientifiquement, la conscience et les états mentaux internes, non observables directement, devant être exclus du champ de la science. Watson s'appuie sur les travaux du physiologiste russe Ivan Pavlov sur le conditionnement classique (association entre un stimulus neutre et un stimulus inconditionnel, par exemple la salivation du chien au son d'une cloche associée à la nourriture) et illustre sa thèse par l'expérience controversée du « petit Albert », où il conditionne un nourrisson à craindre un rat blanc en associant sa présence à un bruit effrayant.

Burrhus F. Skinner approfondit cette orientation avec le *conditionnement opérant* : un comportement suivi d'une conséquence agréable (renforcement) tend à se répéter, tandis qu'un comportement suivi d'une conséquence désagréable (punition) tend à disparaître. À l'aide de dispositifs expérimentaux appelés « boîtes de Skinner », il étu-

die systématiquement les effets de différents schémas de renforcement sur l'apprentissage, posant les bases de nombreuses applications ultérieures en éducation, en thérapie comportementale et en gestion des organisations.

Exemple

Dans une école primaire de Kinshasa, un enseignant félicite publiquement chaque élève qui lève la main avant de parler. Progressivement, ce comportement se généralise dans la classe : c'est une application directe du renforcement positif décrit par Skinner, l'approbation de l'enseignant agissant comme conséquence agréable qui augmente la fréquence du comportement souhaité.

À retenir

Le behaviorisme (Watson, puis Skinner) restreint l'objet de la psychologie au comportement observable et explique son acquisition par le conditionnement, classique chez Pavlov et Watson, opérant chez Skinner, via les mécanismes de renforcement et de punition.

1.7 La Gestalt-théorie et le cognitivisme

En Allemagne, au début du vingtième siècle, **Max Wertheimer**, **Wolfgang Köhler** et **Kurt Koffka** fondent la *psychologie de la forme* (Gestalt-théorie), centrée sur la perception. Leur principe fondateur tient en une formule devenue classique : « le tout est différent de la somme des parties ». Percevoir, selon eux, n'est pas additionner des sensations élémentaires comme le proposait Wundt, mais organiser spontanément les éléments perçus en formes structurées, selon des lois décrites par la Gestalt — proximité, similarité, continuité, clôture — qui expliquent, par exemple, pourquoi l'œil perçoit des ensembles cohérents plutôt que des points isolés.

Dans les années 1950-1960, la « révolution cognitive » marque le déclin de l'hégémonie behavioriste en réintroduisant l'étude scientifique des processus mentaux internes — attention, mémoire, langage, raisonnement — mais cette fois à l'aide de méthodes rigoureuses, souvent inspirées du traitement de l'information par les ordinateurs. **Ulric Neisser**, dans son ouvrage *Cognitive Psychology* (1967), consacre ce nouveau courant, le *cognitivisme*, qui modélise l'esprit comme un système traitant, stockant et récupérant de l'information, avec des étapes identifiables : encodage, stockage, récupération.

À retenir

La Gestalt-théorie montre que la perception organise les éléments en formes globales irréductibles à la somme des parties. Le cognitivisme, un demi-siècle plus tard, réhabilite l'étude scientifique des processus mentaux internes en les modélisant comme un traitement d'information.

1.8 Le constructivisme de Piaget et l'approche socio-cognitive de Bandura

Le psychologue suisse **Jean Piaget** consacre sa carrière à l'étude du développement de l'intelligence chez l'enfant, qu'il nomme « épistémologie génétique ». Il montre que l'enfant construit activement sa connaissance du monde par l'action, à travers deux processus complémentaires : l'*assimilation* (intégrer une nouvelle information à des schémas mentaux existants) et l'*accommodation* (modifier ses schémas existants pour intégrer une information qui ne s'y adapte pas). Il décrit quatre stades universels du développement cognitif : le stade sensori-moteur (de la naissance à deux ans), le stade préopératoire (deux à sept ans), le stade des opérations concrètes (sept à onze ou douze ans) et le stade des opérations formelles (à partir de onze ou douze ans), chacun caractérisé par des capacités de raisonnement qualitativement différentes.

Le psychologue canado-américain **Albert Bandura** développe la *théorie de l'apprentissage social* (ou socio-cognitive), selon laquelle une grande partie des comportements humains, en particulier ceux de l'enfant, s'acquièrent par *observation et imitation* de modèles, sans nécessiter de renforcement direct, contrairement à ce que soutenait le behaviorisme strict. Sa célèbre expérience de la « poupée Bobo » montre que des enfants ayant observé un adulte frapper une poupée gonflable reproduisent ce comportement agressif bien plus que des enfants n'ayant pas observé ce modèle. Bandura introduit également le concept de *sentiment d'efficacité personnelle* (auto-efficacité), c'est-à-dire la croyance d'un individu en sa propre capacité à réussir une tâche, déterminant central de la motivation et de la persévérance.

Exemple

Dans une famille élargie de Kananga, un cadet de huit ans observe son grand frère adolescent résoudre des disputes de cour par l'intimidation plutôt que par la discussion. Quelques semaines plus tard, le cadet reproduit ce même comportement avec ses camarades d'école, sans avoir jamais été lui-même renforcé pour agir ainsi : c'est un exemple typique d'apprentissage par observation tel que le décrit Bandura.

> **À retenir**
>
> Piaget décrit le développement de l'intelligence comme une construction active, par assimilation et accommodation, à travers quatre stades universels. Bandura montre qu'une large part des comportements s'acquiert par observation et imitation de modèles, et souligne le rôle du sentiment d'efficacité personnelle.

1.9 L'approche humaniste : Maslow et Rogers

Dans les années 1950-1960, aux États-Unis, une « troisième force » se constitue en réaction à ce que ses représentants jugent les limites du behaviorisme (trop mécaniste) et de la psychanalyse (trop centrée sur la pathologie) : la *psychologie humaniste*. **Abraham Maslow** propose une hiérarchie des besoins humains, souvent représentée sous forme de pyramide, allant des besoins physiologiques (se nourrir, dormir) aux besoins de sécurité, puis d'appartenance, d'estime, jusqu'au sommet : le besoin de *réalisation de soi* (*self-actualization*), c'est-à-dire la tendance de chaque individu à développer pleinement son potentiel propre.

Carl Rogers développe, parallèlement, une approche centrée sur la personne, appliquée notamment à la psychothérapie, fondée sur trois attitudes fondamentales du thérapeute : la *congruence* (authenticité), le *regard positif inconditionnel* (acceptation de la personne sans jugement) et l'*empathie* (compréhension du vécu subjectif d'autrui). Pour Rogers, chaque individu possède en lui-même les ressources nécessaires à son développement, à condition de bénéficier d'un climat relationnel favorable.

> **À retenir**
>
> La psychologie humaniste (Maslow, Rogers) met l'accent sur les potentialités positives de la personne et sa tendance naturelle à la réalisation de soi, plutôt que sur les mécanismes pathologiques ou les conditionnements.

1.10 Les branches de la psychologie contemporaine

La psychologie contemporaine s'est diversifiée en nombreuses branches spécialisées, qui partagent le même socle théorique et méthodologique général mais se distinguent par leur objet et leur champ d'application : la *psychologie du développement*, qui étudie les changements psychologiques tout au long de la vie, de la naissance à la vieillesse ; la *psychologie sociale*, qui étudie l'influence du contexte social sur les pensées, émotions et comportements ; la *psychologie clinique et la psychopathologie*, centrées sur la souffrance psychique et sa prise en charge thérapeutique ; la *psychologie du travail et des organisations*, qui applique les connaissances psycholo-

giques au monde professionnel (recrutement, motivation, bien-être au travail) ; la *psychologie de l'éducation*, qui s'intéresse aux processus d'apprentissage et d'enseignement ; et la *psychométrie*, qui conçoit et valide les instruments de mesure des aptitudes, de la personnalité et de l'intelligence.

> **À retenir**
>
> La psychologie contemporaine se décline en branches spécialisées — développement, social, clinique, travail, éducation, psychométrie — qui partagent un socle commun mais appliquent les connaissances psychologiques à des objets et des publics différents.

1.11 La psychologie en contexte africain et congolais

L'enseignement et la pratique de la psychologie en République démocratique du Congo, notamment à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Kinshasa, s'inscrivent dans un double défi. D'une part, il s'agit de maîtriser le corpus théorique international, largement développé en Europe et en Amérique du Nord, avec ses concepts, ses méthodes et ses références classiques. D'autre part, il s'agit d'interroger la pertinence de ce corpus face aux réalités socioculturelles congolaises : les représentations traditionnelles de la souffrance psychique (attribuée, dans certains milieux, à la sorcellerie ou à des forces spirituelles plutôt qu'à des causes psychologiques ou biologiques identifiables), l'organisation familiale élargie et ses effets sur le développement de l'enfant, le poids du groupe et de la communauté dans la construction de l'identité, ou encore les conditions concrètes d'exercice de la psychologie clinique dans un contexte où l'offre de soins en santé mentale reste limitée.

Cette tension entre universalité des processus psychologiques fondamentaux et variabilité culturelle de leurs expressions et de leurs interprétations constitue un axe de réflexion que l'étudiant congolais est invité à garder présent à l'esprit tout au long de sa formation, sans pour autant rejeter la rigueur scientifique au profit d'un relativisme qui rendrait toute connaissance impossible.

> **À retenir**
>
> La psychologie, discipline universelle par sa méthode, doit s'articuler en RDC avec les réalités socioculturelles locales — représentations traditionnelles de la souffrance psychique, organisation familiale élargie, poids du groupe — sans renoncer à l'exigence de rigueur scientifique qui la fonde.

Résumé du chapitre

La psychologie est la science du comportement et des processus mentaux, conscients et inconscients. Elle se distingue du sens commun par une démarche de vérification systématique et reproductible. Issue de la philosophie (Aristote, Descartes) et de la physiologie expérimentale (Helmholtz, Fechner), elle devient une science autonome en 1879 avec le laboratoire de Wundt (structuralisme), bientôt suivi par le fonctionnalisme de James. Au vingtième siècle se succèdent la psychanalyse de Freud (l'inconscient), le behaviorisme de Watson et Skinner (le comportement observable et le conditionnement), la Gestalt-théorie (les lois de la perception) et le cognitivisme (le traitement de l'information), le constructivisme de Piaget et la théorie socio-cognitive de Bandura (le développement et l'apprentissage), puis l'approche humaniste de Maslow et Rogers (la réalisation de soi). La discipline contemporaine se décline en branches spécialisées — développement, social, clinique, travail, éducation, psychométrie — et doit, en RDC comme dans toute l'Afrique, articuler sa rigueur scientifique universelle avec les réalités socioculturelles locales.

Exercices

1. (Question de cours) Donnez la définition de la psychologie scientifique en précisant les deux versants de son objet d'étude.
2. (Question de cours) Citez trois limites méthodologiques des connaissances de sens commun sur le comportement humain.
3. (Question de cours) Associez chaque auteur à son courant théorique : Wundt, James, Freud, Watson, Skinner, Piaget, Bandura, Maslow.
4. (Cas pratique) Un commerçant de Mbuji-Mayi, après plusieurs semaines de mauvaises ventes, consulte un guérisseur traditionnel qui lui annonce un sort jeté par un concurrent. Analysez cette explication du point de vue de la psychologie scientifique, puis proposez, à la place, trois hypothèses vérifiables qu'un psychologue du travail pourrait examiner.
5. (Cas pratique) Une fillette de six ans, à Kisangani, se met à frapper ses camarades de jeu après avoir passé plusieurs semaines de vacances chez un cousin plus âgé qui règle ainsi ses propres conflits. Expliquez ce comportement à l'aide de la théorie de Bandura, puis distinguez-le d'une explication freudienne possible.
6. (Application) Un enseignant du secondaire à Goma souhaite augmenter la participation orale de ses élèves les plus timides. En vous appuyant sur les apports de Skinner, proposez deux actions concrètes qu'il pourrait mettre en œuvre en classe.