



# La psychologie démystifiée

## Trousse pour les participantes et participants

**La Formation continue**  
(Le Campus Glendon)

**Durée :** 1 heure 15 minutes



**GLENDON**



# Introduction

## Description

### La psychologie démystifiée

La psychologie joue un rôle important dans de nombreux domaines sociaux. Évidemment, celles et ceux qui exercent et étudient la psychologie œuvrent dans le domaine de la santé mentale, mais elles et ils interviennent aussi dans des secteurs aussi divers que l'éducation, le développement organisationnel et le marketing, pour ne nommer que ceux-ci. Or, en dépit de sa vaste portée, la psychologie fait toujours l'objet d'idées fausses et d'un manque général de connaissances sur le rôle qu'elle joue ailleurs qu'en santé mentale. Le présent atelier aborde certaines de ces idées fausses et vise à démystifier ce que ce signifie d'étudier et de travailler dans le domaine de la psychologie. Les participantes et participants examineront des exemples concrets de la manière dont la recherche en psychologie est menée et se familiariseront avec des contributions tangibles de la psychologie ailleurs que dans le domaine de la santé mentale.

**Running Time:** 1 hour 15 minutes

## À propos de l'auteure de l'atelier

Josée Rivest, Ph. D., C. Psych.

La professeure Rivest mène des recherches dans le domaine de la perception visuelle et de la neuropsychologie. Elle étudie notamment l'attention visuelle chez différentes populations (p. ex., les personnes âgées, bilingues, etc.). De plus, elle offre des services de neuropsychologie clinique (évaluations cognitives, psychoéducation et réadaptation) aux personnes souffrant de lésions cérébrales au niveau du cortex visuel.

## Éducation expérientielle à York

Cet atelier a été mis au point par Isha Dua et Mary-Jo Daher.

Isha Dua est une étudiante en troisième année au programme de spécialisation approfondie en psychologie de l'Université York. Parallèlement à ses études, elle se consacre à l'écriture ainsi qu'à sa grande passion : la musique.

Mary-Jo est une étudiante en troisième année au programme de baccalauréat en psychologie au campus Glendon de l'Université York. Elle s'intéresse beaucoup à la psychologie clinique ainsi qu'aux arts figuratifs.

# Table des matières

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| APERÇU ET PROGRAMME .....                       | 3 |
| PLAN DE L'ATELIER .....                         | 4 |
| RESSOURCES ET INFORMATION COMPLÉMENTAIRES ..... | 5 |
| GLOSSAIRE .....                                 | 6 |
| RÉFÉRENCES .....                                | 7 |

# ✕ APERÇU

| LA PSYCHOLOGIE DÉMYSTIFIÉE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objectifs d'apprentissage :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Examiner les idées fausses les plus répandues sur la psychologie</li><li>• Découvrir ce que c'est que d'étudier la psychologie</li><li>• Découvrir les professions auxquelles se destinent les étudiantes et étudiants en psychologie</li><li>• Établir si les études en psychologie sont susceptibles de t'intéresser</li></ul> |
| <b>Matériels requis :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trousse de participation</li><li>• - Ordinateur ou tablette munis d'une connexion Internet (s'il s'agit d'une prestation virtuelle)</li></ul>                                                                                                                                                                                             |
| <b>Durée :</b> 1 heure 15 minutes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# ✕ PROGRAMME

| DURÉE                                    | ACTIVITÉ                                                    |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 5 minutes                                | <b>Présentations</b>                                        |
| 10 minutes                               | <b>Partie 1:</b> Mythes et réalités sur la psychologie      |
| 15 minutes                               | <b>Partie 2:</b> La conception d'expériences en psychologie |
| 25 minutes                               | <b>Partie 3:</b> La psychologie à l'œuvre                   |
| 15 minutes                               | <b>Partie 4:</b> Les professions                            |
| 5 minutes                                | <b>Conclusion</b>                                           |
| <b>Durée totale :</b> 1 heure 15 minutes |                                                             |

# Plan de l'atelier

## **PRÉSENTATIONS : 5 minutes**

L'animatrice ou l'animateur se présentera et passera en revue le programme de l'atelier.

## **PARTIE 1 – MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA PSYCHOLOGIE : 10 minutes**

Tu répondras à une série de questions sur ce que tu sais déjà sur le domaine de la psychologie à l'aide de la plateforme en ligne Mentimeter. L'animatrice ou l'animateur abordera également certaines des principales idées fausses entretenues à l'égard de la psychologie.

## **PARTIE 2 – LA CONCEPTION D'EXPÉRIENCES EN PSYCHOLOGIE : 15 minutes**

L'animatrice ou l'animateur présentera une vue d'ensemble de la méthode scientifique telle qu'elle est appliquée dans le domaine de la psychologie. Comme tu le verras dans cette section, l'un des éléments clés de la conception d'une bonne expérience de psychologie consiste à définir ce que l'on étudie en termes observables et mesurables - c'est ce qu'on appelle des « définitions opérationnelles ». Une fois que l'animatrice ou l'animateur aura expliqué comment élaborer une définition opérationnelle, tu t'entraîneras à formuler les tiennes.

## **PARTIE 3 – LA PSYCHOLOGIE À L'ŒUVRE : 25 minutes**

Tu participeras à une expérience classique de psychologie portant sur le « biais inattentionnel » - un concept lié à l'attention et à la perception. Ensuite, tu détermineras les variables de l'expérience et la façon dont ces variables ont été définies de manière opérationnelle dans le contexte de l'étude. Enfin, tu discuteras de certaines implications du biais inattentionnel dans la vie courante.

## **PARTIE 4 – LES PROFESSIONS : 15 minutes**

L'animatrice ou l'animateur décrira les aptitudes que les étudiantes et étudiants en psychologie développent au cours de leurs études et explorera les différentes professions et études supérieures vers lesquelles elles et ils s'orientent le plus souvent. L'animatrice ou l'animateur expliquera également les distinctions entre les divers professionnels du domaine de la psychologie, telles que les psychiatres, les psychologues et les thérapeutes, qui sont souvent mal comprises ou confondues.

## **CONCLUSION: 5 minutes**

L'animatrice ou l'animateur résumera les principaux apprentissages de l'atelier et t'invitera à formuler tes dernières questions ou observations puis à remplir une courte évaluation de l'atelier.

# III Ressources et information complémentaires

**Crash Course Psychology** [Cours accéléré de psychologie] : Cette série de courtes vidéos animées par Hank Green couvre un large éventail de sujets liés à la psychologie d'une manière intéressante et informative.

- <https://thecrashcourse.com/topic/psychology/> (anglais)

**Psychology Department, Glendon, York University:** the home page for Glendon's Psychology Department, where there are descriptions of the programs offered and other useful information for current and prospective students.

- <https://www.yorku.ca/glendon/psychology/?lang=fr> (français)

**Simply Psychology** [La psychologie, tout simplement] : Ce site web propose une foule d'informations sur divers sujets liés à la psychologie, depuis la psychologie du développement jusqu'à la psychologie sociale, et présente de nombreux exemples tirés de la vie courante. C'est un excellent moyen d'obtenir une vue d'ensemble des différents concepts en psychologie.

- <https://www.simplypsychology.org/> (anglais)

**Conférences TED sur la psychologie :** Les conférences TED représentent une ressource fantastique pour d'innombrables sujets, et la psychologie ne fait pas exception à la règle. Il existe de nombreux exposés sur divers sujets touchant à la psychologie, présentés par des spécialistes du domaine d'une manière accessible et intéressante, pour les personnes qui n'ont pas d'expérience en la matière.

- <https://ed.ted.com/lessons?category=psychology> (anglais avec sous-titres en français)

**Le cerveau à tous les niveaux :** Il s'agit d'une excellente ressource qui explique les différents niveaux de fonctionnement du cerveau, du niveau moléculaire au niveau sociétal. Elle est très interactive et peut aider les étudiantes et étudiants à comprendre la complexité du cerveau.

- <https://lecerveau.mcgill.ca/> (français)

# Glossaire

**Biais d'attention sélective :** Le fait de ne pas remarquer un stimulus ou un événement parce que son attention est mobilisée ailleurs.

**Définition opérationnelle :** La description d'une variable ou d'un concept d'une façon observable et mesurable. Par exemple, le concept de « stress » pour être opérationnellement défini comme « le taux de cortisol dans la salive d'une personne à un moment précis ».

**Fiabilité :** La cohérence des résultats d'un test ou d'une expérience. Par exemple, si j'ai un thermomètre fiable et que la température de mon corps est constante, chaque fois que je prends ma température, la valeur relevée devrait être la même ou presque.

**Réplique (d'une étude) :** Répétition d'une étude antérieure en recourant à la même méthode, dans les mêmes conditions.

**Science :** L'exercice intellectuel et pratique qui comprend l'étude systématique de la structure et du comportement du monde physique et naturel grâce à l'observation et à l'expérimentation.

**Validité :** Le degré auquel un test, un questionnaire ou une étude reflète fidèlement le phénomène qu'il dit mesurer.

# Références

- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575.
- Mattu, A. Top 10 Myths about Psychologists. YouTube. <https://youtu.be/rAph86iIagA>
- Neisser, U. (1979). The concept of intelligence. *Intelligence*, 3(3), 217-227.
- Newcomer, J. W., Selke, G., Melson, A. K., Hershey, T., Craft, S., Richards, K., & Alderson, A. L. (1999). Decreased memory performance in healthy humans induced by stress-level cortisol treatment. *Archives of general psychiatry*, 56(6), 527-533.
- Quirkology. (2012, November 21). Colour Changing Card Trick [Video]. YouTube. <https://youtu.be/v3iPrBrGSJM>
- Simons, D. (2010, April 28). The Monkey Business Illusion [Video]. YouTube. [https://youtu.be/IGQmdoK\\_ZfY](https://youtu.be/IGQmdoK_ZfY)
- Simons, D. (2010, March 13). The "Door" Study [Video]. YouTube. <https://youtu.be/FWSxSQsspiQ>





Depuis plus de cinquante ans, le Campus Glendon de l'Université York offre un enseignement universitaire exceptionnel unique au Canada dans les deux langues officielles. Nos programmes de transition sont conçus pour donner aux étudiantes et aux étudiants l'opportunité d'utiliser leurs compétences, enrichir leur vocabulaire et acquérir des aptitudes et des compétences importantes, en participant à des ateliers interactifs sur la littératie financière, le leadership, la géographie urbaine, la biologie, la psychologie et un large éventail de sujets du domaine des sciences sociales.

Contactez-nous dès aujourd'hui pour savoir comment nous pouvons vous aider à promouvoir l'enseignement et la participation de vos étudiantes et étudiants, en classe et à l'extérieur de l'université.

[www.glendon.yorku.ca/destinationreussite](http://www.glendon.yorku.ca/destinationreussite)  
[destination@glendon.yorku.ca](mailto:destination@glendon.yorku.ca)

Katie Ablett, MBA, PMP | [katie.ablett@glendon.yorku.ca](mailto:katie.ablett@glendon.yorku.ca)  
Directrice, La Formation continue

Vanessa Paquette, B.A., M.A. | [vanessa.paquette@glendon.yorku.ca](mailto:vanessa.paquette@glendon.yorku.ca)  
Coordinatrice, La Formation continue

Le Campus Glendon de l'Université York  
2275 avenue Bayview, Toronto ON l Canada M4N 3M6 | [www.glendon.yorku.ca](http://www.glendon.yorku.ca)