

# Psychologie : 12<sup>e</sup> année

Code de cours 1010

Crédit du cours 1,0

Programme **FRANÇAIS**

## Survol de la discipline

La psychologie est l'étude scientifique du comportement et des processus mentaux. Elle utilise la méthode scientifique pour découvrir des façons de comprendre les complexités de la pensée et du comportement humains, de même que les différences entre les gens. Étudier la psychologie donne aux élèves des connaissances et des compétences qui leur seront utiles toute leur vie, notamment aborder les choses de manière proactive, faire de la résolution de problème, apprendre et entretenir des relations saines. Ils apprennent et réfléchissent sur leurs propres expériences pour mieux comprendre comment les perceptions et les préjugés forment une lentille imparfaite à travers laquelle l'expérience est filtrée. Elle aide aussi les élèves à comprendre les problèmes sociétaux comme la toxicomanie, l'agression et la discrimination. L'apprentissage et l'application de concepts psychologiques les encouragent à évaluer de manière critique les pratiques actuelles dans les institutions et à participer à des solutions plus éclairées pour les problèmes contemporains, tout en les préparant à choisir une carrière dans une profession d'aide après l'école secondaire.

## Survol du cours

La psychologie cherche à comprendre le comportement humain et les processus mentaux à partir d'une approche biologique, cognitive et socioculturelle. Ce cours expose les élèves aux domaines principaux abordés dans le domaine de la psychologie, en mettant l'accent sur les questions qui intéressent directement les élèves qui terminent leurs études secondaires. Les élèves explorent les méthodes scientifiques utilisées en psychologie pour tirer des conclusions sur le comportement et les processus mentaux à partir de preuves empiriques. Ils apprennent les perspectives, les théories, les concepts et les recherches en psychologie et les appliquent au développement personnel et à d'autres aspects de la vie quotidienne. L'objectif de l'étude de la psychologie est d'acquérir une meilleure compréhension de son propre comportement et de celui des autres et, par là même, d'avoir un meilleur sentiment de contrôle sur sa vie.

Les cinq domaines représentent des domaines généraux de la matière. Ils sont :

1. Introduction et méthodes de recherche
2. Biopsychologie
3. Psychologie du développement
4. Psychologie cognitive
5. Variations du comportement individuel et collectif

# Compétences globales en psychologie



## La pensée critique

**La pensée critique en psychologie** fait partie intégrante de la discipline car elle constitue la base de l'étude permanente du comportement humain. Elle exige que les élèves questionnent, testent et réévaluent constamment les principes de psychologie dans un monde en constante évolution. La pensée critique est importante pour analyser les forces et les faiblesses des conclusions et vérifier la validité et la fiabilité des principes généraux du comportement humain tout en respectant aussi les différences individuelles.

Lorsque la pensée critique est mobilisée en psychologie, les élèves :

- **trouvent et utilisent** des sources et méthodes variées pour contextualiser les connaissances et **réfléchissent** sur leur portée et leur capacité à aider à comprendre le comportement humain et les différences individuelles;
- appliquent les concepts en méthodologie de recherche pour **évaluer** la fiabilité et la validité des preuves, tout en reconnaissant que nos perceptions et nos biais influencent la façon dont nous comprenons le monde, à travers une vision personnelle qui n'est jamais totalement objective;
- **appliquent des critères** en cherchant et en rassemblant diverses sources de **preuves** afin de vérifier des conclusions;
- comprennent **que toutes les perspectives en psychologie sont profondément ancrées dans le temps, le lieu et la culture**, et que ces perspectives imposent des limites à leur capacité à expliquer le comportement humain;
- **font preuve de pensée flexible** pour réfléchir constamment à leurs propres biais et évaluer la manière dont ceux-ci influencent leurs choix et leurs croyances;
- **posent des questions efficaces, pertinentes et éclairantes** qui visent à résoudre des problèmes de manière plus efficace;
- **prennent des décisions et portent des jugements éclairés** fondés sur les observations, les informations ou les données disponibles;
- **évaluent** des méthodes, des données ou des conclusions en utilisant des critères et font des recommandations éthiques.



## La créativité

**La créativité en psychologie** implique l'investigation et l'exploration d'idées et de concepts par l'utilisation innovante de construits et d'approches. En raison de la nature non observable d'une grande partie de ce que la psychologie englobe, la créativité est essentielle dans la formulation de questions, la résolution de problèmes et l'élaboration de théories. La créativité est également présente dans l'application de nouvelles connaissances ou découvertes pour favoriser des

changements positifs dans nos vies, nos organisations et nos communautés. La créativité en psychologie invite les élèves à reconsidérer leurs façons de penser et à utiliser la résolution de problèmes pour envisager des versions alternatives de leurs intuitions.

Lorsque la créativité est mobilisée en psychologie, les élèves :

- **prennent des risques** en s'ouvrant à de nouvelles idées et en les prenant en considération;
- abordent leurs propres perspectives et expériences du monde, ainsi que celles des autres, avec **curiosité** et démontrent une volonté d'explorer des idées en **posant des questions pertinentes**;
- développent, entretiennent et utilisent une variété de **stratégies** pour améliorer la recherche, affiner leurs hypothèses et résoudre les problèmes inhérents à la nature non observable de la psychologie;
- établissent des liens entre les modèles de recherche et **s'appuient sur les idées des autres** pour contextualiser leurs connaissances;
- **planifient** la recherche, puis vérifient, affinent ou **adaptent** leur démarche en fonction de leurs résultats;
- **testent** leurs hypothèses sur le monde qui les entoure et comprennent, acceptent et **persévèrent** face à l'incertitude ou aux limites de leur recherche;
- réfléchissent à leurs processus et **recherchent et utilisent** les rétroactions pour affiner leurs choix.



## La citoyenneté

---

**La citoyenneté en psychologie** commence par la reconnaissance que chaque élève a une perspective unique et précieuse au sein de la communauté des élèves. Ceci s'accompagne de la responsabilité de participer, de s'interroger et de partager les résultats afin d'en élargir ou d'en approfondir la fiabilité et la validité. Les membres de cette communauté d'apprenants comprennent et respectent leurs rôles dans la valorisation de la diversité, la promotion de l'équité et le renforcement de l'inclusion, dans la poursuite d'une société plus juste, en appliquant les principes psychologiques pour transformer positivement les vies, les organisations et les communautés.

Lorsque la citoyenneté est mobilisée en psychologie, les élèves :

- sont encouragés à explorer des enjeux et à comprendre leur complexité afin de mieux comprendre **leurs propres perspectives**;
- reconnaissent les fondements de la **discrimination, de l'équité et des droits de la personne** dans leur monde;
- explorent l'interconnectivité **entre eux-mêmes et les autres**, au sein des communautés et entre les communautés dans le monde social et naturel;

- recherchent des communautés **diverses** aux **perspectives, croyances** et **points de vue** uniques;
- cherchent à comprendre et à faire preuve d'**empathie** envers des perspectives différentes des leurs;
- interagissent avec les autres de manière **responsable, respectueuse et inclusive**, tant en personne que dans les contextes numériques;
- **réalisent leur potentiel** en appliquant des principes psychologiques pour contribuer à l'amélioration des autres, des organisations et des communautés;
- s'efforcent de trouver des **solutions équitables** et éclairées pour soutenir la diversité, l'inclusion et les droits de la personne, et favoriser une société plus juste;
- font des **choix éthiques** pour promouvoir un monde sain en appliquant des normes psychologiques éthiques.



## La connaissance de soi

---

**La connaissance de soi en psychologie** implique l'apprentissage du comportement individuel tel qu'il s'applique aux principes psychologiques. En réfléchissant à leur propre façon d'être, les élèves acquièrent un sentiment de contrôle sur leur vie et prennent les décisions en pleine conscience de soi lorsqu'ils interagissent avec leurs mondes émotionnel, intellectuel, physique et sociale.

Lorsque la connaissance de soi est mobilisée en psychologie, les élèves :

- reconnaissent et contextualisent leurs propres **forces, dons, défis et opportunités** dans un monde diversifié avec des différences individuelles, afin de soutenir leur apprentissage et leur bien-être;
- examinent les **facteurs** biologiques, sociaux et culturels **qui façonnent l'identité**;
- examinent les facteurs qui influencent leur **régulation émotionnelle** et acquièrent, sélectionnent et appliquent une gamme de stratégies pour la soutenir;
- découvrent leur propre profil d'apprenant en **réfléchissant** à leurs propres expériences, éclairées par des principes psychologiques;
- **réfléchissent** à leurs choix, à leurs expériences, et aux réactions des autres pour progresser;
- **fixent** et révisent des **objectifs** pour leur apprentissage;
- développent l'espoir et la résilience en apprenant les principes du développement et de la maturation, qui peuvent être intentionnellement façonnés pour leur permettre d'atteindre leurs **objectifs futurs**;
- comprennent et **persévèrent face aux** obstacles, acceptés comme inhérents à l'acquisition de connaissances et de compréhension;

- développent la capacité à **s'adapter** et à **changer** leur conception de soi et leur compréhension des autres à mesure qu'ils acquièrent de nouvelles connaissances;
- comprennent et respectent le fait que l'humanité est en constante évolution et **reconnaissent et assument pleinement leur rôle** dans leur bien-être et leur épanouissement tout au long de leur vie, qui exige un réexamen et un renouvellement continus.



## La collaboration

---

**La collaboration en psychologie** est essentielle pour s'adapter à la nature fluide et dynamique du comportement humain. Elle implique une ouverture à l'adoption de différentes perspectives, à la remise en question des croyances, ainsi qu'une volonté de considérer et d'exprimer des points de vue. Cette approche de la connaissance en psychologie encourage les élèves à examiner et à reconsidérer les idées afin de les affiner, dans le but collectif d'une compréhension plus complète du comportement humain.

Lorsque la collaboration est mobilisée en psychologie, les élèves :

- collaborent avec d'autres pour rechercher des **perspectives diverses** et ainsi élargir leur compréhension des preuves et des facteurs qui influent sur le comportement;
- travaillent ensemble pour approfondir leur compréhension en **s'appuyant sur les idées des autres** afin de mieux comprendre le comportement;
- coconstruisent et appliquent des critères qui leur permettent de **valoriser** et de faire confiance aux contributions des autres;
- écoutent **activement et posent des questions** qui leur permettent d'intégrer les perspectives des autres dans de nouvelles connaissances et compréhensions;
- établissent des relations avec les autres qui leur permettent de **surmonter les différences individuelles et faire des compromis ou modifier leurs perspectives** pour favoriser une compréhension plus approfondie des principes psychologiques;
- comprennent que les connaissances en psychologie sont **co-construites** au sein d'une communauté collaborative d'élèves cherchant une compréhension plus profonde et plus fiable des principes psychologiques;
- valorisent, honorent et respectent les contributions de chaque individu et de leurs points de vue comme contribuant équitablement **à la raison d'être collective ou au but commun** d'une compréhension plus complète des principes psychologiques.



## La communication

---

**La communication en psychologie** exige une compréhension réfléchie de l'importance d'exprimer clairement et précisément les idées et les concepts, ainsi qu'un effort pour chercher à comprendre les messages des autres à cause de la nature dynamique et collective du savoir. Elle exige des élèves qu'ils considèrent attentivement leurs choix de mots et ceux des autres, la communication non verbale, les représentations visuelles, graphiques et statistiques des données, ainsi que d'autres indices contextuels afin de développer une compréhension plus approfondie des autres et des idées, théories ou concepts proposés. La communication est essentielle pour permettre aux élèves de remettre en question et d'élargir leur réflexion sur le comportement humain.

Lorsque la communication est mobilisée en psychologie, les élèves :

- expriment leurs idées et partagent des informations en étant conscients de l'importance des **indices contextuels** et des conventions (communication verbale et non-verbale, voix passive, représentation graphique et visuelle, etc.);
- adaptent leur communication de multiples façons en **fonction du public cible**, notamment par le ton, le choix du langage, les visuels, les graphiques, les tableaux statistiques, les résumés ou les conclusions;
- comprennent et apprécient **l'impact de leurs paroles et de leurs actions** dans la formation de l'identité, les contextes de communication, l'appartenance à un groupe, les relations ou les écarts de pouvoir;
- prennent en compte à la fois le contenu et le contexte de la communication, y compris les expressions non verbales et les cadres ou approches théoriques, pour améliorer la compréhension lors de **la réception et l'interprétation des messages**;
- **cherchent à comprendre les autres** par l'écoute active, l'observation attentive et le questionnement;
- reconnaissent que **la compréhension peut être influencée** par des perspectives individuelles, linguistiques, expérientielles et culturelles;
- comprennent que le sens est ancré dans la relation entre la pensée, l'expérience et le **langage**;
- développent une compréhension plus complète et équilibrée des principes psychologiques et **approfondissent leurs relations** grâce à la communication et au dialogue tant en personne que dans des contextes numériques;
- apprécient la manière dont une communication appropriée et efficace **renforce la communauté** ainsi que le respect de la psychologie en tant que corpus de connaissances.



## Apprentissages durables

### La psychologie est une science humaine

La psychologie affirme que l'esprit humain peut être étudié scientifiquement à l'aide de preuves empiriques. De nouvelles données peuvent permettre de développer et d'affiner des modèles et des théories en s'appuyant sur diverses méthodes, perspectives ou sources afin d'accroître la crédibilité de la recherche.

### La psychologie cherche à comprendre et à expliquer le comportement

La psychologie utilise plusieurs approches pour comprendre et expliquer le comportement, notamment en étudiant comment les facteurs biologiques, sociaux et culturels influencent le comportement et les processus mentaux. Ces processus mentaux (comme la perception, la mémoire, la prise de décision) guident le comportement et sont également influencés par l'environnement social et culturel.

### La psychologie est interactive et multidimensionnelle

En raison de la nature dynamique du comportement humain, la psychologie adopte une approche holistique, s'appuyant simultanément sur différentes perspectives et approches pour comprendre et expliquer le comportement. Chaque approche – biologique, cognitive ou socioculturelle – apporte des éclairages précieux mais aucune n'est suffisante à elle seule. Ces perspectives interactives et multidimensionnelles permettent de décrire avec précision la dynamique du comportement et de formuler des prédictions fiables et valides pour les interventions thérapeutiques.

### La psychologie a un impact considérable sur le monde

La psychologie englobe de nombreux sous-domaines et carrières, chacun représentant l'application des principes psychologiques à différents aspects de la vie humaine. L'application de ces principes psychologiques peut transformer positivement nos vies, nos organisations et nos communautés, dans notre recherche du Mino-Pimatisiwin (bien-vivre). La psychologie peut contribuer à l'épanouissement individuel et à l'amélioration des communautés confrontées à des enjeux tels que la santé mentale, les préjugés et l'agressivité.

### La psychologie exige une pensée critique

La psychologie implique l'évaluation des preuves, la reconnaissance des biais et la remise en question des hypothèses. Ainsi, toute connaissance en psychologie peut être considérée comme provisoire et soumise à la nature changeante et évolutive du comportement humain. Cela inclut la façon dont nos perceptions et notre expérience du monde sont filtrées à travers une lentille personnelle biaisée et imparfaite. Les théories et découvertes psychologiques ne sont donc pas universellement applicables à travers le temps et les cultures.

# Apprentissages

Un bon nombre des résultats d'apprentissage établis dans ce cadre reposent sur le National Standards for *High School Psychology Curricula*, copyright © 2022 de la American Psychological Association. Vous pouvez consulter la version intégrale du document à : [www.apa.org/ed/natlstandards.html](http://www.apa.org/ed/natlstandards.html).

## Domaine A : Introduction et méthodes de recherche

### Sujet 1 : Introduction (APA 17)

- PSY.12.A1.1** Définir la psychologie et énumérer et expliquer ses buts.
- PSY.12.A1.2** Décrire et comparer les perspectives biologique, comportementale, cognitive, socioculturelle, humaniste et psychodynamique.
- PSY.12.A1.3** Explorer les possibilités de carrière dans les principaux sous-domaines de la psychologie.

### Sujet 2 : Méthodes de recherche (APA 17)

- PSY.12.A2.1** Décrire et comparer les stratégies de recherche quantitatives et qualitatives.
- PSY.12.A2.2** Explorer l'emploi des statistiques dans la recherche en psychologie.
- PSY.12.A2.3** Explorer les questions d'éthique dans la recherche en psychologie.
- PSY.12.A2.4** Traiter du développement de la psychologie comme science empirique.


## Domaine B : Biopsychologie

### Sujet 1 : Fondements biologiques du comportement (APA 22)

- PSY.12.B1.1** Décrire la structure, la fonction et l'organisation du système nerveux.
- PSY.12.B1.2** Décrire la structure et la fonction des principales régions du cerveau.
- PSY.12.B1.3** Explorer les progrès scientifiques qui ont été faits dans l'analyse du comportement et des maladies du cerveau.
- PSY.12.B1.4** Décrire la relation entre les glandes endocrines et le système nerveux.
- PSY.12.B1.5** Explorer les effets de l'hérédité, de l'évolution et du milieu sur le comportement.

### Sujet 2 : Sensation et perception (APA 28)

- PSY.12.B2.1** Identifier les concepts fondamentaux des processus sensoriels et expliquer leurs capacités et leurs limites.



**PSY.12.B2.2** Lier les connaissances sur les processus sensoriels à des applications dans des domaines tels que l'ergonomie, la publicité, la musique et l'architecture.

**PSY.12.B2.3** Explorer l'interaction entre la personne et son environnement dans le processus de la perception.

### Sujet 3 : Motivation et émotion (APA 38)

**PSY.12.B3.1** Appliquer les concepts de motivation au comportement des êtres humains et d'autres animaux.

**PSY.12.B3.2** Examiner le rôle de la biologie et de l'apprentissage dans la motivation et l'émotion.

**PSY.12.B3.3** Décrire les théories de la motivation.

**PSY.12.B3.4** Décrire les théories de l'émotion.

**PSY.12.B3.5** Traiter des facteurs culturels dans les émotions et les motivations.

### Sujet 4 : Stress, adaptation et santé (APA 41)

**PSY.12.B4.1** Identifier les sources de stress et expliquer les réactions psychologiques et physiologiques au stress.

**PSY.12.B4.2** Identifier et expliquer les stratégies physiologiques, cognitives et comportementales utilisées pour faire face au stress et favoriser la santé.

**PSY.12.B4.3** Examiner différentes approches holistiques utilisées pour faire face au stress et favoriser la santé.

## Domaine C : Psychologie du développement

---

### Sujet 1 : Développement continu (APA 31)

**PSY.12.C1.1** Décrire les changements physiques, sociaux, affectifs et cognitifs qui prennent place durant la vie humaine.

**PSY.12.C1.2** Discuter de la manière dont la biologie et/ou les normes de genre façonnent les expériences des individus tout au long de la vie humaine.

**PSY.12.C1.3** Examiner le développement de l'identité ethnique.

### Sujet 2 : Personnalité et évaluation (APA 36)

**PSY.12.C2.1** Définir la personnalité.

**PSY.12.C2.2** Expliquer les caractéristiques de l'approche psychodynamique, de l'approche cognitive-comportemental, de l'approche humaniste et de l'approche des traits.

**PSY.12.C2.3** Explorer diverses formes d'évaluation de la personnalité.



## Domaine D : Psychologie cognitive

---

### Sujet 1 : Apprentissage (APA 32)

- PSY.12.D1.1** Définir l'apprentissage d'un point de vue psychologique.
- PSY.12.D1.2** Décrire le conditionnement classique.
- PSY.12.D1.3** Décrire le conditionnement opérant.
- PSY.12.D1.4** Expliquer les approches observationnelles et cognitives de l'apprentissage.
- PSY.12.D1.5** Traiter du rôle de la biologie et de la culture dans l'apprentissage.

### Sujet 2 : Mémoire (APA 27)

- PSY.12.D2.1** Décrire l'encodage.
- PSY.12.D2.2** Décrire les systèmes de mémoire : mémoire sensorielle, mémoire à court terme et mémoire à long terme.
- PSY.12.D2.3** Décrire la remémoration.
- PSY.12.D2.4** Étudier les stratégies d'amélioration de la mémoire.

### Sujet 3 : Pensée et langage (APA 26)

- PSY.12.D3.1** Expliquer comment la pensée implique la manipulation et la compréhension d'information.
- PSY.12.D3.2** Reconnaître que l'information est classée en catégories, qui contiennent des propriétés semblables appelées concepts.
- PSY.12.D3.3** Explorer les différentes stratégies et différents obstacles associés à la résolution de problème et à la prise de décision.
- PSY.12.D3.4** Discuter de l'acquisition du langage dans les différentes espèces.

### Sujet 4 : États de conscience (APA 24)

- PSY.12.D4.1** Décrire les états et niveaux de conscience.
- PSY.12.D4.2** Décrire le cycle du sommeil.
- PSY.12.D4.3** Comparer les théories qui expliquent pourquoi nous dormons.
- PSY.12.D4.4** Explorer les types de troubles du sommeil.
- PSY.12.D4.5** Comparer les différentes théories des rêves.
- PSY.12.D4.6** Décrire l'hypnose et son utilisation en psychologie.
- PSY.12.D4.7** Caractériser les principales catégories de drogues psychotropes et leurs effets.

## Sujet 5 : Différences individuelles

- PSY.12.D5.1** Expliquer comment l'intelligence et la personnalité peuvent être influencées par l'hérédité et le milieu. (APA 22)
- PSY.12.D5.2** Traiter des théories de l'intelligence. (APA 29)
- PSY.12.D5.3** Explorer comment on mesure l'intelligence. (APA 29)

## Domaine E : Variations du comportement individuel et collectif

---

### Sujet 1 : Troubles psychologiques et traitements (APA 40)

- PSY.12.E1.1** Différencier entre comportement normal, anormal et dysfonctionnel.
- PSY.12.E1.2** Traiter des principales catégories de troubles de comportement.
- PSY.12.E1.3** Distinguer les caractéristiques communes des troubles de comportement et en donner des exemples.
- PSY.12.E1.4** Explorer les principales méthodes utilisées pour traiter les personnes souffrant de troubles psychologiques.

### Sujet 2 : Dimensions sociales et culturelles du comportement (APA 35)

- PSY.12.E2.1** Explorer la formation des impressions, l'attraction, le jugement social et la formation des attitudes.
- PSY.12.E2.2** Identifier les catégories sociales et culturelles fondamentales et traiter de leur influence sur le comportement.
- PSY.12.E2.3** Explorer l'effet de la présence d'autres personnes sur le comportement individuel.
- PSY.12.E2.4** Décrire comment la structure sociale peut influencer les relations intergroupes.
- PSY.12.E2.5** Explorer la nature et l'effet des préjugés et de la discrimination à l'endroit de groupes tels que les autochtones, les immigrants et les réfugiés.
- PSY.12.E2.6** Traiter des circonstances qui favorisent la conformité, la docilité et l'obéissance.
- PSY.12.E2.7** Discuter de la nature de la bienfaisance et de l'altruisme dans la société.
- PSY.12.E2.8** Explorer le rôle de l'agression dans la société.