

# Les méthodes de recherche en psychologie

Pr. MRIZIK KARIMA

Université Sidi Mohammed Ben Abdellah

« L'examen psychologique continue le chaînon manquant entre l'analyse du problème et les démarches engagés pour le traiter. »

American Psychological Association, 1996.

## Introduction :

Tout au long de notre existence, nous sommes amenés à décrire, à expliquer, à prédire, à prévoir, à modifier certaines conduites, activités et comportement accomplis aussi bien par nous-mêmes que par les êtres qui nous entourent. Toute science, nous dit H.Poincaré (1938), « doit reposer sur l'induction qui nous fait attendre la répétition d'un phénomène quand se produisent les circonstances où il avait, une première fois, pris naissance ».

La science commence donc lorsque deux ou plusieurs individus effectuent le même constat en présence des mêmes événements, elle commence également lorsqu'une même personne observe à diverses reprises le même phénomène.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pierre Benedetto 2004 «introduction à la psychologie »in Hachette supérieur. (P19).

Depuis que les sciences humaines se sont constituées en discipline autonomes la question se pose de savoir si la psychologie relève de la même démarche scientifique ou si les différences d'objet et de relation entre le chercheur et son objet posent des problèmes spécifiques.

Les réponses à cette question ont été très diverses. On peut distinguer deux positions principales :

La première nommée naturaliste croit à l'existence d'une méthode scientifique unique, susceptible d'être appliquée à tout objet.

Selon ce point de vue, les méthodes et les modes de raisonnement qui ont fait leurs preuves en physique ou en biologie doivent être reprises pour l'étude de l'homme ou des phénomènes sociaux.

Il faut donc, comme dans les autres sciences, expérimenter, mesurer et comparer.

La deuxième position estime au contraire que le chercheur en sciences humaines entretient avec son objet une relation particulière, privilégiée, puisqu'il peut s'identifier à lui et le comprendre, ce qui implique un mode de connaissance tout différent. Un physicien ne peut pas se mettre à la place d'un éléction et comprendre ainsi pourquoi il réagit comme il le fait, alors qu'un psychologue peut le faire, plus ou moins bien, là est le problème, pour une autre personne.

Une psychologie scientifique repose essentiellement sur la démarche expérimentale Laquelle se caractérise par le souci de la preuve, fondée sur des observations empiriques publiques et sur des raisonnements explicites et valables pour tous Mais ce n'est là qu'un idéal, et nous verrons qu'il n'est pas aisé à atteindre. Devant l'inévitable difficulté, deux écueils opposés sont à éviter : les ignorer et croire trop facilement avoir abouti à des conclusions incontestables, ou devant les difficultés, se résigner trop vite et, faute de preuves parfaitement rigoureuse, se contenter d'impressions ou d'intuitions, d'évidence qu'on ne remet pas en cause.<sup>2</sup>

Une autre caractéristique de l'attitude scientifique est l'effort de généralisation. On observe

Quelque chose à un moment donné, sur quelque personne, dans des conditions particulières à la suite de manipulations précises et avec certains instruments d'observation.

On peut définir les méthodes en psychologie comme des stratégies mise en œuvre par les chercheurs ou les praticiens soit pour valider des hypothèses, soit pour accéder à une meilleure connaissance et compréhension d'un phénomène, soit pour répondre à des objectifs assignés.

---

<sup>2</sup> Sous la direction de R.GHIGLIONE ET J-F RICHARD. 1999 « Cours de psychologie tome 2 bases, méthodes et épistémologie » Paris 3<sup>e</sup>édition Dunod. p288.

L'ensemble de cet article sera consacré à présenter les principales méthodes utilisées dans la psychologie nous présenterons successivement :

L'observation

Les questionnaires

L'entretien

La plupart de ces méthodes ont été conçues et sont utilisées pour la recherche. Néanmoins, leur connaissance est indispensable à tous les psychologues, mais avant de citer ces méthodes il faut commencer par la définition de la méthode scientifique et la méthode expérimentale en psychologie.

### **1)-La méthode scientifique en psychologie :**

Le cœur de la méthode scientifique est l'expérimentation. Expérimenter, c'est intervenir activement pour réaliser les conditions nécessaires à la vérification des hypothèses relatives aux causes ou aux propriétés des phénomènes étudiés. C'est cette possibilité de créer les conditions nécessaires qui permet des conclusions valides.<sup>3</sup>

Supposons, par exemple, qu'on se demande si un certain entraînement améliore la vitesse avec laquelle on réalise une certaine tâche que ce soit vraisemblable ou que ce soit pour des raisons pratiques ou à cause de préoccupations

---

<sup>3</sup> . Ibid. p 291

théoriques, on pourrait aussi se contenter d'observer les personnes que l'on rencontre et qui se trouveront avoir bénéficié de cet entraînement, et estimer qu'elles réalisent bien une tâche pour laquelle cet entraînement semble efficace. Mais il n'est pas certain que l'on puisse les observer toutes face à des tâches identiques et dans les mêmes conditions : d'autre part, on ne sait pas ce qu'elles auraient fait sans l'entraînement et, même si on trouve des personnes non entraînées, et si on constate qu'il y'a bien une différence entre elles, on peut craindre par exemple que les personnes entraînées soient plus motivées que les autres, et que leur meilleure performance soit due leur motivation, et non à l'entraînement. Ce type d'observation peut éventuellement donner quelques idées, il ne permet certainement pas de conclure. Pour cela il faut expérimenter.

On pourra, par exemple mesurer d'une part le temps mis par des personnes non entraînées, d'autre part le temps mis pour réaliser la même tâche, dans les mêmes conditions, soient par les mêmes personnes après entraînement, soit par d'autres qu'on aura choisies semblables aux premières, mais qui auront été préalablement entraînées. C'est cette comparaison qui permet de vérifier la validité de l'hypothèse. Maitrisons les conditions de nos observations, on les choisira, ou les suscitera, de telle sorte qu'on puisse être sûr que l'unique différence entre les deux groupes de personnes soit l'entraînement. La comparaison mettra en évidence l'effet de celui-ci, toutes choses égales par ailleurs. Si toutes les précautions veulent ont

bien été prise, seule l'efficacité de l'entraînement pourra expliquer une différence observée entre les temps mis par les sujets de deux groupes. C'est cela qui rend la méthode expérimentale particulièrement convaincante. Etant donné la manière dont l'expérience a été conçue et réalisée, une seule conclusion est logiquement possible.

Dans ce cas, la nécessité de l'expérimentation est évidente. Mais il y a des cas où les conclusions à partir d'observation simple semblent suffisantes, il est fréquent par exemple de conclure à l'efficacité d'une forme particulière de psychothérapie après avoir rencontré quatre ou cinq personnes qui ont été ainsi soignées.

### **1-1) Les objectifs de la science :**

Alors les objectifs de la science sont les suivants :

Décrire avec la plus grande précision le phénomène à étudier. La science s'intéresse essentiellement à mettre en évidence et à décrire des régularités dans les faits ;

Explicité les causes du phénomène et, par voie de conséquence, en proposer une explication. Pour ce faire, la science cherche à construire des théories, c'est-à-dire des ensembles de règles capables d'articuler et d'intégrer les relations observées entre les faits ;

Prévoir, prédire et anticiper l'apparition du phénomène ;

Enfin, produire délibérément le phénomène en créant volontairement les conditions susceptibles de le faire apparaître.

Les quatre objectifs de la science que nous venons d'exposer - description, explication, prédiction et production – sont également ceux que nous assignons volontairement ou involontairement, consciemment ou inconsciemment, à toute recherche dépourvue d'ambition scientifique et dirigée vers les autres, et qu'il faut bien désigner par le nom de psychologie quotidienne.

### **1-2)- la technique expérimentale :**

Les caractéristiques principales de cette technique sont l'élaboration et la mise en œuvre de plans expérimentaux stricts, la mise en place de procédures de recueil de données nécessairement quantifiables et mesurables, l'objectivation de l'observation, ainsi qu'un traitement statistique des données, en vue d'établir des lois et des explications de portée générale.

Expérimenter consiste à varier les éléments constitutifs d'une situation dans le but de provoquer un phénomène et de mesurer son évolution. Dans les domaines de la psychologie l'expérimentateur construit des situations permettant de recueillir des données susceptibles de valider des hypothèses, de confirmer des prédictions ou, de façon générale, de répondre à des questions. Il produit des faits en construisant des situations dans lesquelles il contrôle et manipule les variables qui conditionnent l'apparition du phénomène étudié.

## **2)-L'observation :**

L'observation des comportements est d'usage courant en psychologie. Cette activité spontanée est souvent pratiquée par le psychologue en parallèle avec la conduite d'un entretien. Tout en dialoguant avec le sujet, le psychologue note les attitudes corporelles, les gestes et les mimiques, les inflexions de la voix, etc. tous ces faits observés de manière spontanée présentent un intérêt majeur dans une approche que nous qualifierons de « clinique ». L'observation peut être utilisée de deux façons par le psychologue :

- Au cours de la réalisation d'un entretien ou d'un test pour donner tout leur sens aux réponses fournies par le sujet et comprendre selon quelles modalités il établit une relation avec le psychologue ;
- En tant que méthode de recueil des données conduisant à une description fine des conduites utiles à observer, leurs règles d'enregistrement et de codage, puis d'appliquer le grille à la

### **2-1)- l'observation directe :**

En sciences humaines, les enquêtes, les recherches ou les expériences commencent souvent par l'observation des phénomènes à étudier, l'observation directe enregistre les comportements dans les lieux et instants où ils se produisent. Un observateur classe les unités comportementales dans des catégories préalablement définies.

L'observation directe peut se faire à partir d'outils. Elle est alors dite armée. Les outils employés sont des instruments d'enregistrement comme le chronomètre, le caméscope, ou encore les tests, les questionnaires et les grilles d'observation.

Keren et Feldman ont utilisé l'observation afin d'étudier les interactions mère-enfant durant les phases de jeu et d'alimentation en employant le Coding Interactive Behavior (CIB). Il s'agit d'une grille d'observations composées de 42 items rassemblés en six dimensions (présence maternelle aidante, pose de limites par la mère, intrusivité maternelle, manifestations d'affects positifs). Grâce à ce travail d'observation, il a été possible aux auteurs de mettre en évidence un lien entre la situation psychologique (dépression) de la mère et la typologie de l'interaction.

La plupart du temps, il est nécessaire de construire la grille d'observation à partir de laquelle les hypothèses ou la démarche du psychologue pourront être mise en œuvre.

Delhomme et Meyer ont cités cinq étapes structurées le processus d'observation directe :

Décider d'utiliser l'observation directe ;

Décider quoi observer et comment, le psychologue choisit le site sur lequel se déroulera l'observation et définit comment les unités seront recueillies ;

Elaboration d'une grille : construire une taxonomie et poser un critère d'échantillonnage. Les observations identifiées

seront classées, regroupées en catégories pour construire une grille d'observation.

Effectuer l'observation elle-même. Les observations seront classées de manière objective, c'est-à-dire systématique et homogène dans une grille au moment où elles se déroulent.

Analyser les données.

### **2-2)- l'observation participante :**

La seconde approche repose sur une démarche qualifiée d'observation participante, dans laquelle le chercheur se trouve davantage impliqué dans l'expérience de la personne ou du groupe observé. Il peut combiner plusieurs techniques – utilisation de systèmes de classification, entretien- en tenant compte dans tous les cas de différents aspects tels que les caractéristiques des sujets, les composants du contexte, les modalités d'expression des comportements sociaux, ainsi que la durée et fréquence de la situation observée.

La particularité de ces observations est d'être appréhender de l'intérieur, c'est-à-dire à partir d'une réalité dans laquelle le chercheur est lui-même immergé. Les données recueillies constituent souvent une combinaison d'éléments objectifs qui donnent accès à diverses facettes d'une situation donnée en fournissant des informations plus qualitatives que quantitatives.

Selon Delhomme et Meyer, cinq grandes étapes peuvent être dégagées dans le déroulement d'une observation participante :

Disposer d'un cadrage théorique, pour choisir d'étudier un phénomène spécifique, un site (ou groupe) et accumuler le plus possible de connaissances sur le phénomène visé et l'histoire du groupe (ou site) ;

Choisir de mener l'étude par observation participante si cette méthode permet d'accroître la fiabilité des données recueillies afin de tirer des conclusions valides

Se familiariser avec l'environnement (site, etc.), les membres des groupes leur nom, fonction, ce qu'ils font, etc.), l'organisation sociale, les événements qui surviennent. Etablir, si cela s'avère possible et souhaitable, des relations avec les membres du groupe étudié.

Recueillir des faits le plus objectivement possible, les analyser, émettre des hypothèses explicatives, puis à nouveau observer ou orienter ses observations pour appuyer, affiner l'hypothèse, l'étendre à d'autres situations, etc. Les notes doivent être aussi exhaustives que possible. Plus l'information sera rapidement retranscrite, moins il y aura de déperdition de l'information.

Analyser et interpréter l'ensemble des faits observés et s'interroger sur la généralisation des résultats. Cette analyse

peut débaucher sur l'élaboration d'un schéma explicatif de portée plus ou moins générale.<sup>4</sup>

L'observation participante est indissociable de la personne qui mène les observations, c'est-à-dire de sa sensibilité ou de sa subjectivité. C'est la raison pour laquelle cette approche est le plus souvent complétée par le questionnement des acteurs afin de mieux connaître le sens qu'ils donnent à leurs actes et pratiques, d'une part, et par une recherche documentaire fouillée

(Histoire, trajectoire des acteurs, contexte social et organisationnel) qui va alimenter et inscrire le cadre de la recherche, d'autre part

Les méthodes d'observation ont d'avantage de garantir une bonne crédibilité des données recueillies, en raison de leur proximité avec les sources observées et de leur prise en compte de la complexité de la réalité humaine, en particulier lorsqu'elle est confrontée à la maladie.

Il est souvent essentiel de s'entretenir avec les personnes dont on souhaite comprendre le fonctionnement ou qui demande de l'aide. C'est pourquoi le psychologue est souvent conduit à réaliser des entretiens qui peuvent prendre des formes variées.

---

<sup>4</sup> Ibid. (p60)

### 3)- le questionnaire :

L'évaluation de la personnalité a fait l'objet de théorisations et de mises en œuvre à traverses formes de techniques et d'outils<sup>5</sup>. les questionnaires psychologiques constituent l'une des modalités les plus habituelles d'évaluation dans le domaine de l'orientation, en milieu de travail et de formation, mais aussi en santé, où les questionnaires sont utilisés en association avec d'autre formes d'observation plus cliniques, les questionnaires représente, dans le courant psychométrique, une application de la quantification qui touche non pas les caractéristiques cognitives de l'homme (comme les tests), mais ses caractéristiques conatives. L'usage du terme « conatif » désigne, ici, l'ensemble des facteurs intervenant dans la régulation des conduites humaines relevant des motivations, de l'affectivité, des émotions, des intérêt, des tendances personnelles, du tempérament, du caractère, certain facteurs pouvant être associés à des composantes stable de la personne et d'autre étant plus dépendants, dans leurs manifestations, des circonstances et des situations de la vie. L'usage des questionnaires est une pratique ancienne, possédant des caractéristiques tout à fait particulières quant aux modalités de recueil de données et aux systèmes d'interprétation qui leur donnent sens et utilité dans le diagnostic et le pronostic.

---

<sup>5</sup> Jacques Aubret et Serge Blanchard 2010 : « pratique du bilan personnalisé » Dunod paris (p, 91)

Un questionnaire est constitué d'une suite de questions standardisées auxquelles le sujet est invité à répondre. Basé sur l'observation ou issu de l'analyse des données verbales, il est un outil de recueil d'informations et d'analyse des réponses à une série de questions posées,

Et destinée à planifier et à faciliter le recueil de données verbales. On obtiendra des réponses de nature différente suivant que le questionnaire est à questions fermées ou à questions ouvertes. Les premiers sont appelés questionnaire à choix multiples, les seconds questionnaires à réponses libres.

Les questions fermées sont celles dont les réponses sont élaborées au préalable et proposées par le questionnaire. Le sujet n'a ni la liberté d'expression ni la liberté de choix sinon celles qu'offre le questionnaire : trois ou quatre choix. Ces questionnaires s'avèrent très utiles lorsqu'il s'agit de recueillir des informations dans un cadre défini par des conventions précises telles que l'état civil, l'habitat, la catégorie socioprofessionnelle. Mais si ce type de questionnaire convient parfaitement à la recherche d'informations précises telles que les coordonnées psychosociales ou à l'étude des phénomènes assez simple tels que l'existence ou la non-existence de projets professionnels, il présente de réels inconvénients dès qu'une question se révèle délicate ou complexe quant à la formulation de la réponse ou quant à son contenu, les questions fermées n'étant plus capable d'exprimer les nuances indispensables.

Les questions ouvertes ne prévoient pas à l'avance le contenu des réponses. L'individu est totalement libre quant à la formulation et l'expression de ses réponses. Elles sont donc indispensables lors d'investigations susceptibles de provoquer des réticences ou d'inhiber la réponse.

Chaque individu ou groupe est ainsi invité à répondre aux mêmes questions. Les réponses se présentent la plupart du temps dans un format particulier (échelles, choix entre plusieurs alternatives, classement...). L'information est recueillie et traitée le plus souvent statistiquement.

#### **4)-Les Entretiens :**

Les entretiens sont très divers quant à leurs buts et leurs pratiques. On peut distinguer les entretiens selon leur but, entre entretiens exploratoires et méthodes d'observation systématique on peut aussi prendre en compte le caractère plus ou moins directif du mode d'intervention de l'interviewer.

On distingue trois niveaux de directivité :

- **l'entretien non directif**, quelquefois qualifié et libre. Cette façon de procéder est souvent réservée aux entretiens exploratoires ;

- **l'entretien semi-directif**, qui utilise une grille des thèmes à aborder, mais qui respecte un ordre, celui du discours de la personne interrogée ;

- **enfin l'entretien directif** ou standardisé, qui se confond en partie avec le questionnaire à questions ouvertes.

Nous aborderons dans cet article les entretiens de motivation parce que sont les plus utilisés.

**Les entretiens de motivation** représentent une méthode de préparation des patients au processus thérapeutique. Cette méthode est essentiellement cognitive dans son contenu : la prise de conscience du caractère pathologique –et donc à l’origine de conséquences négatives – des troubles affectant le patient est l’objectif principal de ce type d’entretien. Le patient doit être sensibilisé aux aspects en apparence normaux de certaines habitudes psychologiques. La définition du « pourquoi il vient en consultation » doit tenir compte de l’ensemble des conduites qu’il devra modifier s’il s’engage dans un contrat thérapeutique. La décision de poursuivre ou pas la démarche thérapeutique doit être sollicitée activement au moyen des questions par le thérapeute. La prise de décision doit être source de motivation à changer malgré la crainte de « ne plus être le même » après la thérapie. Selon Vallerand et Thill<sup>6</sup>

« le concept de la motivation représente le construit hypothèque utilisé afin de décrire les forces internes et/ou externes produisant le déclenchement, la direction, l’intensité, et la persistance du comportement .»

---

<sup>6</sup> Christine Mirabel-Sarron Luis Vera : « l’entretien en thérapie comportementale et cognitive» 2<sup>e</sup> édition Dunod paris .(p.53).

Le patient motivé devrait donc être en mesure d'appliquer les différentes stratégies thérapeutiques avec régularité et ténacité.

En effet, la motivation du patient a toujours été un facteur essentiel à estimer avant de proposer toute prise en charge thérapeutique. La psychothérapie est une démarche personnelle entreprise dans un souhait de changement. Il est habituel pour le thérapeute. De comprendre les motivations au changement et connaître vers quelle direction le patient veut changer.

### **Les stratégies mises en œuvre pendant les entretiens de motivation**

Manifester de l'empathie ;

Se départir de son autorité de médecin ou thérapeute ;

Encourage le patient à développer ses propos ;

Eviter l'affrontement verbal ;

Ne pas forcer la résistance ;

Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle.

### **Manifester de l'empathie**

Le thérapeute reformule au fur et à mesure clairement ce qu'il entend. Il montre qu'il parvient à se représenter ce que le patient ressent et pense. Il reconnaît le droit de ressentir et de penser sans critique ni approuver. Le thérapeute montre au patient sa disposition à essayer de bien comprendre le point de vue du patient.

### **Se départir de son autorité de médecin ou thérapeute**

Il faut éviter de donner des informations trop tôt, de se poser en expert. Le thérapeute doit tenter de laisser parler le patient dans un premier temps de ce qu'il a envie d'évoquer et pas forcément du problème pour lequel il consulte. Le patient devra montrer une certaine curiosité avant d'être informé sur les modalités thérapeutiques.

### **Encourage le patient à développer ses propos**

Les besoins ou désirs et l'éventuelle contradiction avec ses comportements doit être encouragée à être développée dans tous ses détails.

### **Eviter l'affrontement verbal**

Si le point de vue du patient est en désaccord avec celui du thérapeute, il faut noter ce point de vue sans essayer de lui démontrer qu'il a tort.

### **Ne pas forcer la résistance**

Le thérapeute informe le patient qu'il a le droit de décider si ses habitudes sont bonnes ou non, le thérapeute ne démontre rien, n'impose rien. Il doit pouvoir l'amener à prendre conscience des conflits internes associés au changement.

### **Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle**

Tout propos concernant un désir, un besoin de changement doit être renforcé verbalement par le thérapeute qui

reformulera les propos et informera sur certains moyens d'y parvenir : le changement est possible.

En résumé :

Les entretiens de motivation sont une méthode qui aide le patient :

A prendre conscience du caractère problématique de ses comportements ;

A explorer son ambivalence et ses contradictions, à percevoir et formuler son dilemme auquel son comportement le confronte ;

A déterminer quels changements ils souhaitent entreprendre tout en respectant et en renforçant son sentiment de liberté de choix ;

A prendre la décision d'accomplir ce changement ;

Et enfin à faire le choix de moyens pour atteindre les objectifs auxquels il aspire<sup>7</sup>.

Les techniques motivationnelles :

Quels que soient les problèmes rencontrés, les techniques utilisées dans le cadre de cette approche cherchent à augmenter la motivation interne des patients les moins motivés<sup>8</sup> :

---

<sup>7</sup> Christine Mirabel-Sarron Luis Vera : « l'entretien en thérapie comportementale et cognitive » 2<sup>e</sup> édition Dunod paris. (p.63).

<sup>8</sup> Frédéric Chapelle et al 2011 : « l'aide-mémoire des thérapies comportementales et cognitives » Dunod Paris.(p.201).

- Les questions ouvertes : le thérapeute évite les échanges rapides de questions-réponses brèves et fermées qui risquent d'entretenir ou accroître la réserve ou la méfiance du patient ;
- **L'écoute active « en écho » ou en reflet** : le thérapeute paraphrase les propos du patient afin que celui-ci complète son énoncé. Proche des conceptions pragmatiques d'influence non directive, cette technique favorise l'émoussement en douceur de la résistance du patient ;
- **Les brefs récapitulatifs** : le thérapeute propose de brèves synthèses de ce que le patient a dit, mettant en évidence les étapes de sa réflexion et les déferents termes de ses contradictions dilemmes ;
- **Le renforcement des propos exprimant une motivation personnelle pour le changement** : le thérapeute souligne les choix personnels par rapport au changement et évite les argumentations ; il prend sans insister les paroles du patient lorsque celui-ci exprime l'envie ou le besoin d'un changement, pour supprimer tel inconvénient ou obtenir telle amélioration de sa situation actuelle.

### **Conclusion :**

Dans cet article, nous avons exposé les méthodes et les techniques que le psychologue doit mettre en œuvre lorsqu'il désire faire œuvre de recherche scientifique depuis la simple observation des faits et des situations jusqu'à l'élaboration de plans d'expérience complexes, le chercheur doit manifester un

esprit de rigueur et une objectivité sans faille. La logique mathématique ou la logique des sciences physiques, il est apparu clairement au cours des lignes qui précèdent que cet esprit de rigueur, ce souci constant d'objectivité qui président à la recherche en psychologie s'imposent d'autant plus que les données restent entachées d'un flou inhérent à la nature de toutes les manifestations des conduites en général et plus particulièrement encore celles qui concernent le comportement humain.

En principe, il n'y a pas de dogme en science, tout doit toujours pouvoir être contesté. Mais, en fait, quand une théorie fonctionne bien lorsqu'elle rend compte d'un grand nombre de phénomènes déjà connus et si la plupart des prévisions qu'elle permet se trouvent vérifiées, on hésitera avant de la remettre en cause, et en résoudra à l'abandonner qu'avec de très bonnes raisons, et souvent seulement lorsqu'on dispose d'une théorie meilleure qu'on puisse lui substituer.

Mais ces connaissances d'origines diverses peuvent aussi constituer des obstacles : une grande partie des sciences se sont fondées par une rupture avec le sens commun ou la tradition. En se posant des questions à propos de ce qui était couramment admis et en acceptant de la remettre en cause.

L'esprit critique, à la fois devant ses propres impressions ou les connaissances communes, et devant les « acquis de la science » doit toujours rester en éveil.

## Bibliographie :

- Frédéric Chapelle et al 2011 « l'aide-mémoire des thérapies comportementales et cognitives » Ed Dunod Paris.
- Pierre Benedetto 2004 « introduction à la psychologie » in Hachette supérieur ;
- *Christine MIRABEL-SARRON et Luis VERA, 2004 « L'entretien en thérapie comportementale et cognitive » Dunod ;*
- Christine Mirabel-Sarron Luis Vera : « l'entretien en thérapie comportementale et cognitive » 2<sup>e</sup> édition Dunod Paris ;
- Jacques Aubret et Serge Blanchard 2010 : « pratique du bilan personnalisé » Dunod Paris.
- Sous la direction de R.GHIGLIONE ET J-F RICHARD. 1999 « Cours de psychologie tome 2 bases, méthodes et épistémologie » Paris 3<sup>e</sup> édition Dunod.