

# Chapitre 1 : Fondements de la psychologie de la santé



Dr : Ait-aldjet Megdouda

Département de psychologie  
et Orthophonie

Faculté des sciences  
humaine et sociales

Université Abderrahmane  
Mira de Bejaia

E-mail : megdouda.  
aitaldjet@univ-bejaia.dz

1.0  
2025

# Table des matières

<b>I - Préface</b>	<b>3</b>
<b>II - La relation entre la psychologie et la santé</b>	<b>4</b>
<b>III - Histoire de la psychologie de la santé</b>	<b>5</b>
<b>IV - Introduction générale à la psychologie de la santé</b>	<b>6</b>
1. La psychologie de la santé .....	6
2. La santé .....	6
<b>V - Les méthodes de recherche en psychologie de la santé</b>	<b>7</b>
1. Méthodes quantitatives .....	7
2. Méthodes qualitatives .....	7
3. Méthodes expérimentale .....	7
<b>VI - Conclusion</b>	<b>8</b>

# I Préface

La psychologie de la santé est un domaine en pleine expansion qui s'intéresse aux interactions complexes entre les facteurs psychologiques, sociaux et comportementaux impliqués dans la santé et la maladie. Cette discipline reconnaît que la santé et le bien-être ne dépendent pas uniquement de facteurs biomédicaux, mais également de la façon dont les individus perçoivent, gèrent et s'adaptent à leurs conditions de santé.

## II La relation entre la psychologie et la santé

Les psychologues de la santé s'intéressent aux voies d'influences directes et indirectes entre psychologie et santé. L'association directe est représentée dans la littérature physiologique et peut être illustrée par les recherches explorant l'impact du stress sur des maladies comme les maladies cardiovasculaires et le cancer.

De cette perspective, la façon dont une personne perçoit son environnement « je me sens stressé » à un impact direct sur son organisme et son état de santé.

L'association indirecte est davantage présente dans littérature comportementale et peut-être illustrée par les recherches sur le tabagisme, l'alimentation, l'exercice physique et les comportements sexuels.

De ce point de vue, ce que pense une personne « je me sens stressé » influence son comportement « je vais fumer une cigarette » qui à son tour peut avoir un impact sur sa santé.

# III Histoire de la psychologie de la santé

La psychologie de la santé s'est d'abord développée dans le contexte Anglo-Saxon et nord-américains, en particulier. Ses objectifs ont été liés, initialement du moins, à une conception de la santé essentiellement médicale et aux caractéristiques socio-économiques du système de soins basé sur des assurances privées.

C'est dans ce cadre que la psychologie de la santé, s'est organisée sur un modèle quantitatif qui a privilégié, des approches évaluatives des pathologies dans une perspective épidémiologique la psychologie de la santé a été créée officiellement en 1979 par l'association américaine de psychologie, et ses principales orientations ont été précisées en 1985: contribuer à la prévention, au diagnostic et à la prise en charge de la maladie; étudier les facteurs psychologiques, sociaux, émotionnels et cognitifs qui jouent dans les comportements de santé et de maladie; développer les connaissances dans le domaine de l'étiologie des maladies et des facteurs qui protègent la santé.

# IV Introduction générale à la psychologie de la santé

## 1. La psychologie de la santé

La psychologie de la santé est une application des savoirs fondamentaux de la psychologie à la compréhension de la santé et de la maladie (Matarazzo, 1984).

Cette première définition contient les objectifs principaux de cette nouvelle discipline promouvoir les comportements et style de vie sains, prévenir différentes maladies, améliorer la prise en charge des patients et de leur entourage (Sarafino, 1994).

Sur ces bases, la psychologie de la santé peut être définie comme l'étude de la santé et de la maladie centrée sur l'importance et le rôle de l'interdépendance des facteurs psychologiques, sociaux et biologiques dans le maintien de la santé ou le déclenchement et l'évolution des maladies.

## 2. La santé

### *Qu'est-ce qu'un la santé ?*

Est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. C'est la définition officielle de la santé adoptée par l'organisation mondiale de la santé (OMS) en 1946.

### Exemple

---

Deux patients atteints de la même maladie peuvent réagir très différemment selon leur personnalité, leur entourage, leurs émotions ou leurs croyances. La maladie est donc expérience personnelle, influencée par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux

# V Les méthodes de recherche en psychologie de la santé

La psychologie de la santé utilise plusieurs méthodes pour étudier les liens entre comportement et santé.

## 1. Méthodes quantitatives

approche basée sur des données chiffrées, mesurables et analysables statistiquement questionnaires, échelles, statistiques.

## 2. Méthodes qualitatives

approche centrée sur le vécu, les perceptions et les significations subjectives entretiens semi-directifs, observations cliniques, études de cas.

## 3. Méthodes expérimentale

méthode qui consiste à manipuler une variable pour observer son effet sur une autre.

### Exemple

---

étude sur l'effet de la méditation sur le niveau d'anxiété chez des patients hospitalisés.

Ces méthodes permettent de mieux comprendre les facteurs qui influencent la santé et d'évaluer les interventions.

# VI Conclusion

La psychologie de la santé est une discipline essentielle qui permet de comprendre les interactions entre les facteurs psychologiques et biologiques dans le maintien de la santé et l'apparition de la maladie. Cette première séance a permis de poser les bases conceptuelles du champ, en soulignant l'importance du lien corps-esprit, l'évolution historique de la discipline, et les définitions fondamentales de la santé et de la maladie.