



جامعة بجاية  
Tasdawit n Bgayet  
Université de Béjaïa

**Université Abderrahmane Mira - Bejaia**  
**Faculté des Sciences Humaines et Sociale**  
**Département De psychologie**

**Filière :** Psychologie

**Niveau :** Licence L3.

**Spécialité :** Psychologie Clinique

**Matière :** Psychologie de la santé

**UE :** Découverte **Code:** . **Crédits:** **Coefficients:**

**Cours Préparé Par :** Dr BELBESSAI Rachid

---

**COURS DE:**  
**PSYCHOLOGIE DE LA**  
**SANTE**

---

**Destinés aux étudiants**  
**(Licence 3) Psychologie Clinique**

# Plan des cours

## I- **COURS 01** : (Définitions, origines, objectifs, domaines)

- INTRODUCTION \_\_\_\_\_
- 1. QU'EST-CE QUE LA SANTE ? \_\_\_\_\_
- 2. QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE ? \_\_\_\_\_
- 3. ORIGINES DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_
- 4. LES OBJECTIFS DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_
- 5. DOMAINES D'EXPERTISE DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_
- 6. L'IMPORTANCE DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_

## II- **COURS 02** : (RELATION PATIENT-MÉDECIN)

- 1. UNE VISION GLOBALE DE L'ÊTRE HUMAIN \_\_\_\_\_
- 2. LA RELATION PATIENT-MÉDECIN \_\_\_\_\_
- 3. LA PSYCHOLOGIE AU SERVICE DE LA SANTÉ PUBLIQUE \_\_\_\_\_
- 4. BIBLIOGRAPHIE \_\_\_\_\_
- 5. SITE INTERNET \_\_\_\_\_

## III- **COURS 03** : (La PSYCHOLOGIE POSITIVE)

- 1. UNE RENCONTRE INATTENDUE CHANGE L'ORIENTATION D'UN CHERCHEUR \_\_\_\_\_
- 2. TROIS NIVEAUX D'ANALYSE : L'INDIVIDU, LE GROUPE, LES INSTITUTIONS \_\_\_\_\_
- 3. DIAGNOSTIQUER LES FORCES DU CARACTÈRE \_\_\_\_\_
- 4. LA SANTÉ MENTALE, CE N'EST PAS SEULEMENT L'ABSENCE DE TROUBLES PSYCHIQUES \_\_\_\_\_
- 5. BIBLIOGRAPHIE \_\_\_\_\_
- 6. SITE INTERNET \_\_\_\_\_

## I- **COURS 01** : (Définitions, origines, objectifs, domaines)

- INTRODUCTION \_\_\_\_\_
- 7. QU'EST-CE QUE LA SANTE ? \_\_\_\_\_
- 8. QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE ? \_\_\_\_\_
- 9. ORIGINES DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_
- 10. LES OBJECTIFS DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_
- 11. DOMAINES D'EXPERTISE DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_
- 12. L'IMPORTANCE DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_

### INTRODUCTION \_\_\_\_\_

Aujourd'hui les préoccupations relatives à la santé tiennent une place de plus en plus importante dans nos sociétés. Mais la santé est une question complexe ; elle n'est plus seulement considérée comme une affaire purement médicale, mais aussi comme une expérience humaine qui concerne tout l'individu.

Depuis la fin du xxe siècle, elle a été abordée à travers l'étude des comportements de santé et non plus seulement du corps malade. Ainsi est née en 1979 aux États- Unis une nouvelle spécialité : « la psychologie de la santé ». Elle allait développer une approche nouvelle centrée sur l'importance et le rôle de facteurs comportementaux, sociaux, émotionnels dans la santé, et ceci dans une compréhension plus large et plus dynamique en interaction avec les facteurs médicaux biologiques.

**La psychologie de la santé est une spécialité de la psychologie** qui a développé une nouvelle compréhension de **la santé et de la maladie**, différente de la conception biomédicale traditionnelle. Elle confère un **contenu psychologique et non pas uniquement biologique à la santé, ainsi qu'à la maladie**. Elle ouvre également de nouvelles pistes de développement à la psychologie en y intégrant les sciences de la santé.

Plus précisément : **La psychologie de la santé** est une **branche de la psychologie** qui se concentre sur **les relations entre la santé physique, mentale, émotionnelle et sociale**. Le principe principal de la psychologie de la santé est que l'esprit et le corps ne sont pas des entités distinctes mais sont inextricablement liés, et que la santé et la maladie sont le résultat d'une combinaison complexe de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

## 1. QU'EST-CE QUE LA SANTE ?

---

Dès l'Antiquité, **la santé** a été l'objet d'une *conception harmonieuse* de l'homme et de l'univers, appréhendée comme *un bon équilibre* entre les *principaux organes et humeurs* qui forment le corps humain.

Aujourd'hui, **la santé** est essentiellement définie par la médecine scientifique qui fournit les notions de base pour la compréhension des différents *états et organes du corps humain*. C'est au cours du xx<sup>e</sup> siècle que la notion de santé va être élargie et reliée à des facteurs anthropologiques, philosophiques, sociaux et psychologiques qui sont depuis, considérés comme étant de plus en plus importants.

**La notion de santé qui est dominante en psychologie est celle de la santé mentale.** Dans cette optique, *la santé mentale concerne le domaine de la psychologie clinique et celui de la psychiatrie*. Cette approche de la santé retient essentiellement le fonctionnement psychologique comme facteur d'équilibre ou de troubles psychiatriques de la santé mentale. *Elle porte sur le diagnostic, le traitement des troubles psychologiques comme les phobies, les dépressions, les traumatismes*. C'est donc essentiellement cette conception de la santé mentale qui s'est emparée en psychologie de la notion de santé. *Santé physique et santé mentale étant appréhendées comme des entités séparées*

*Aujourd'hui*, les conceptions de **la santé et de la maladie**, évoluent notamment grâce aux *avancées de la recherche médicale*, aux *développements de la biologie moléculaire et génétique*, aux *nouvelles découvertes en neurosciences*, en *neuro-immunologie* et en *épi-génétique*.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - Encadré 1.1 – Épigénétique : une intuition des psychologues devenue réalité L'épigénétique est une branche de la biochimie du développement qui s'est fondée sur un constat paradoxal. Chacune de nos cellules est spécialisée dans une fonction précise. Elle renferme dans son noyau, sous la forme de deux molécules d'ADN, l'ensemble de notre patrimoine génétique. Lors du développement embryonnaire, les cellules se spécialisent en produisant des protéines spécifiques. Les gènes qui codent ces protéines sont activés et tous les autres gènes sont inactivés. L'épigénétique permet d'élucider l'interaction complexe entre prédisposition génétique et facteurs de risque environnementaux à l'échelle de l'individu et de la population. Le domaine de l'épigénétique se concentre sur les modifications biochimiques apposées sur les gènes (comme la méthylation<sup>1</sup> de l'ADN qui est au 1<sup>er</sup> rang). La méthylation est un processus métabolique vital qui a lieu en permanence dans toutes les cellules de notre organisme à un rythme effréné (jusqu'à un milliard de fois par seconde). Biochimiquement, il s'agit d'un processus extrêmement simple qui consiste en la transmission d'un groupe méthyle (un atome de carbone lié à 3 atomes d'hydrogènes, ou CH<sub>3</sub>) d'une molécule à une autre. Mais ce procédé, simple en apparence, permet à lui seul d'assurer une multitude de fonctions dans le corps humain, comme la production et la régulation de très nombreuses molécules dont les neurotransmetteurs et les hormones dans le cerveau, la détoxification du corps via la production de glutathion (qui n'est autre que l'antioxydant le plus puissant du corps humain), la dégradation de l'histamine dans l'intestin, mais aussi et surtout, selon 18 © Dunod. Toute reproduction non autorisée est un délit. 19 Santé et psychologie de la santé ■ Chapitre 1 cœur du processus et qu'il convient de bien comprendre afin de saisir la portée des études dans le domaine) ou sur les protéines liées aux gènes et qui régulent leur activité, mais qui ne sont pas inscrites dans la séquence de l'ADN. Ces modifications sont parfois appelées « empreintes » ou « cicatrices » épigénétiques.

Ces différentes approches prennent en compte une pluralité de facteurs pour expliquer la santé et la maladie. En même temps, elles s'accompagnent d'un profond changement dans l'étude des relations corps – esprit, où la santé, *comme la maladie sont appréhendées à travers une complexité de processus interdépendants pour expliquer ce qui maintient quelqu'un en bonne santé ou peut-être déclenche une maladie.*

À partir de ces données, la santé a été considérée comme un état qui intègre plusieurs dimensions (psychologique, biologique, sociale). L'Organisation mondiale de la santé donne dès 1946 une définition plutôt intégrative de la santé. Cette dernière est envisagée comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 1946). Une telle définition propose une vision complète et *démédicalisée de la santé (le médecin n'est plus le seul habilité à définir l'état de santé d'un individu).*

## 2. QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE ? \_\_\_\_\_

La psychologie de la santé est une spécialité de la psychologie qui est relativement récente. C'est sans doute Engel (1977) qui posa les bases de cette discipline en publiant dans la prestigieuse revue Science un texte clé intitulé « *The Need for a New Medical Model : A Challenge for Biomedecine* ».

*« Lorsque des personnes de diverses obédiences intellectuelles et culturelles utilisent des termes analogues à “maladie”, elles ont à l'esprit, entre autres, que les phénomènes en question impliquent une déviation ou une discontinuité centrée sur la personne, nocive et indésirable. Un modèle médical doit aussi tenir compte du patient, du contexte social dans lequel il vit et du système complémentaire conçu par la société pour faire face aux effets perturbateurs de la maladie [...] Cela nécessite un modèle biopsychosocial » (Engel, 1977).*

Aujourd'hui encore, il est difficile de faire l'économie de ce modèle biopsychosocial qui a influencé plusieurs générations de psychologues et sans doute aussi de médecins et de soignants et dont il est à tort ou à raison difficile de faire l'économie en psychologie de la santé.

Cette dernière a été créée en 1979 par l'American Psychological Association (APA) et s'est d'abord développée dans le contexte nord-américain et anglo saxon. La

division 38 « **Psychologie de la santé** » de l'APA fut officialisée dès les années 1980 et comportait comme objectifs :

- *La prévention, le diagnostic, le traitement et la réadaptation des maladies physiques et mentales ;*
- *L'étude des facteurs psychologiques, sociaux, émotionnels et comportementaux des maladies physiques et mentales ;*
- *L'amélioration du système de soins de santé et de la politique sanitaire des Etats-Unis.*

Au départ, elle était conçue comme « la synthèse des contributions (éducative, scientifique et pratique) de la psychologie, à la promotion et au maintien de la santé, ainsi qu'à la prévention et aux traitements des maladies et des dysfonctionnements associés » (Matarazzo, 1980). Elle a été dans ce sens d'abord envisagée comme une aide et une application des savoirs de la psychologie à la médecine. *En 1985, elle fut ensuite reconnue comme une discipline spécifique, notamment à partir de la parution du premier manuel nord-américain intitulé Health Psychology* (Stone, Cohen et Adler, 1979).

**La psychologie de la santé est aujourd'hui un domaine reconnu de la psychologie.** Elle se définit comme **l'étude des processus complexes et interdépendants (biologique, psychologique, sociaux)** qui interviennent à la fois dans le maintien de la santé et dans le déclenchement et l'évolution des maladies

### **3. ORIGINES DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_**

La psychologie de la santé est apparue au XXe siècle en réponse **au besoin de traiter la santé de manière plus holistique.** Alors que la médecine devenait de plus en plus spécialisée, les professionnels de la santé ont réalisé que **de nombreuses conditions médicales ne pouvaient pas être traitées avec une approche biologique seule.** Par exemple, les maladies cardiaques peuvent être influencées par des facteurs tels que le stress, l'alimentation et le mode de vie, ainsi que par des facteurs génétiques.

Ainsi, **la psychologie de la santé est née de la nécessité de comprendre et de traiter la personne dans son ensemble, plutôt que de se concentrer uniquement sur la maladie.**

#### 4. LES OBJECTIFS DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_

L'objectif principal de la psychologie de la santé : *est d'améliorer la santé globale d'un individu*. Cela peut se faire par la **prévention** et **le traitement des maladies** et des affections, la promotion de modes de vie sains et l'investigation d'interventions **biopsychosociales**. La psychologie de la santé se concentre également sur : *l'amélioration de la qualité de vie des personnes aux prises avec des maladies chroniques ou des handicaps*.

#### 5. DOMAINES D'EXPERTISE DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_

**La psychologie de la santé** : couvre une grande variété de domaines, y compris la **promotion** de la santé, **la prévention** des maladies, **le diagnostic**, **le traitement** et la **réadaptation** des maladies et des handicaps, et **l'amélioration du système** de santé.

Les **psychologues** de la santé travaillent dans divers contextes, notamment les *hôpitaux, les cliniques, les centres de santé publique*, ainsi que dans *le domaine de la recherche et des politiques de santé*.

#### 6. L'IMPORTANCE DE LA PSYCHOLOGIE DE LA SANTE \_\_\_\_\_

**La psychologie de la santé** : est une discipline importante car elle reconnaît que la santé et la maladie sont influencées par une variété de facteurs.

*Elle aide à comprendre comment les comportements, les émotions et les attitudes* peuvent affecter la santé physique et mentale. De plus, la psychologie de la santé peut *aider à développer des stratégies pour améliorer la santé et le bien-être et prévenir les maladies*. Dans le contexte de la santé publique, la psychologie de la santé peut aider à éclairer les politiques de santé et à développer des programmes d'intervention efficaces.