

### 3) Les théories comportementales

#### I) Définition et terminologie:

Ce sont les théories qui ont en commun :

1. De concevoir le fonctionnement psychique comme reposant sur un mécanisme essentiel : la **réaction à des stimulations**, on parle alors de **réflexologie**
2. D'estimer que l'acquisition de comportements nouveaux repose sur la **répétition des expériences de stimulation**, on parle alors de **théorie du conditionnement (ou de l'apprentissage)**
3. De ne tenir compte que de ce qui est **observable** (psychisme= boîte noire)  
=> seuls comptent les **stimuli** et les **réactions comportementales**, on parle alors de **théorie comportementales (Behaviorisme)**.

#### II) Les mécanismes de conditionnement :

Il existe deux grands types de conditionnement :

##### 1) Conditionnement de type S (stimulus) ou Pavlovien :

Le principe est le suivant :

- Il faut qu'**existe déjà un réflexe** (naturel ou physiologique) qui est dû à un **stimulus inconditionnel** (par exemple bout de viande dont la vue fait saliver un chien)
- On y **associe un stimulus conditionnel** (exemple un son de cloche)
- Cette **contiguïté dans le temps** fait que, après quelques répétitions de l'expérience, le **stimulus conditionnel isolé déclenchera la réponse** (le son de cloche fait saliver le chien)

Les comportements obtenus sont des **comportements REpondants**, ils ne se produisent que s'ils sont provoqués par une stimulation.

##### 2) Conditionnement de type R (réponse au stimulus) ou skinnérien :

Le principe est le suivant :

- Un comportement, quel qu'il soit, peut avoir pour le sujet un effet agréable ou désagréable (on parle de récompense ou de punition)
- L'effet agréable entrainera la **répétition** du comportement on dit qu'il le renforcera, c'est le **renforcement positif**
- L'effet désagréable entraînera la **diminution de sa fréquence** allant jusqu'à sa **suppression** : c'est le **renforcement négatif**.

On voit que, à la différence du conditionnement du type S, ces réflexes conditionnés n'ont **pas besoin de s'étayer sur un réflexe préexistant**.

D'autre part, les comportements ainsi obtenus n'ont **pas besoin d'être provoqués par une stimulation** (comme les comportements répondants) pour se produire.

Ils dépendent de la **spontanéité** de l'organisme. C'est lui qui prend l'initiative d'agir sur le milieu. On parle de **comportements OPERANTS**.

Ce modèle de comportement correspond à un **plus grand nombre d'activités** des êtres humains que le modèle de type S.

## LOIS COMMUNES à tous les conditionnements :

- Les conditionnements sont des **modes de réactions stables**.
- Ils se traduisent dans le comportement par des **"habitudes"**.
- Mais ils sont **plus ou moins solides**.
- Il y a une **tendance à l'extinction** qui est générale, mais plus ou moins importante.

## III) Place du conditionnement dans le fonctionnement psychique.

Il intervient à deux niveaux :

- sur la **structure et le développement de la personnalité**.
- La notion centrale est que la personnalité est faite d'une **association de conditionnements**.

Ils sont associés :

- en partie par simple **contiguïté**
- en partie selon des **organisations hiérarchisées**,
- de **façon plus ou moins complexe**
- ils ont une certaine **stabilité** qui se traduit dans le comportement par des habitudes.

- En **psychopathologie**

Les troubles mentaux sont considérés comme **dus à des conditionnements**.

Deux modèles explicatifs ont été proposés :

- celui d'un **conditionnement à une conduite inadaptée**.

Par exemple, dans le cas de l'agoraphobie le sujet a peur de sortir, il reste chez lui, s'en trouve bien et cela renforce sa phobie.

- celui de la **"névrose expérimentale"** proposé par Pavlov à la suite d'expérimentations chez l'animal. Si on conditionne un chien à distinguer un cercle d'une ellipse et si on lui montre des ellipses de moins en moins allongées, à un certain moment, il devient incapable de les distinguer d'un cercle. Il a alors un comportement de névrose. Il manifeste soit de la stupeur, soit de la rage.

- En **thérapeutique**

On peut appliquer à un certain nombre de comportements pathologiques des méthodes de conditionnements:

### Exemple d'utilisation des conditionnements de type pavlovien dans les Phobies

On entraîne un individu à contrôler son anxiété par la relaxation musculaire puis on lui fait évoquer ce qu'il redoute.

Il peut ainsi se conditionner à ne plus avoir d'anxiété à cette évocation.

Puis lorsque le conditionnement au blocage de l'anxiété est bien acquis, il peut affronter sa phobie.

### Exemple de l'utilisation du conditionnement de type skinnérien : Alcoolisme

Dans l'alcoolisme on pratique parfois des **cures de dégoût** dans lesquelles un produit combiné à l'alcool entraîne des nausées.

C'est donc un **renforcement négatif** qui atténue l'attrait pour la boisson.