

INFODAYS 21

Etudier la psychologie à l'Université

Laurent Rossier, dr. psych., conseiller pédagogique

01

Aperçu

A

CE QU'EST LA
PSYCHOLOGIE,
ENTRE CULTURE ET
GÉNÉTIQUE, AVEC
UN EXEMPLE

B

CE QUI EST DÈS
LORS ENSEIGNÉ
DANS LE CURSUS
UNIVERSITAIRE

C

ET ENSUITE ?
LES FORMATIONS
ET LES DÉBOUCHÉS

D

LES SPÉCIFICITÉS
ET LES +
DE FRIBOURG

LA PSYCHOLOGIE
ÉTUDE CE QUE
NOUS SOMMES ET
COMMENT NOUS
LE SOMMES
DEVENUS. POUR
FAIRE CELA, ELLE
INTÈGRE DES
EXPLICATIONS QUI
VONT DE LA
CULTURE À LA
GÉNÉTIQUE.

CULTURE

J'ai observé des paires de personnes conversant au café à San Juan (Porto Rico), Paris et Londres en comptant le nombre de fois qu'une personne en touchait une autre en 1 h. Les 'scores' étaient pour Paris, 110 ; pour San Juan, _____ ; pour Londres, _____.

Sidney Jourard (1966)

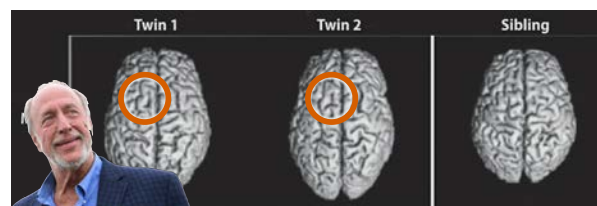


● Différences culturelles ● Universaux psychologiques

LA PSYCHOLOGIE
ÉTUDE CE QUE
NOUS SOMMES ET
COMMENT NOUS
LE SOMMES
DEVENUS. POUR
FAIRE CELA, ELLE
INTÈGRE DES
EXPLICATIONS QUI
VONT DE LA
CULTURE À LA
GÉNÉTIQUE.

GÉNÉTIQUE

Prenons la propension au surpoids. Si '0' signifie influence nulle des parents et '1' totale, lorsque deux frères ou sœurs grandissent ensemble, leur IMC a une corrélation de ~0.4. L'effet de l'éducation, puisque les parents leur donnent la même alimentation ? Non. La corrélation pour le poids est de 0 entre frères et sœurs *adoptifs* qui grandissent dans la même famille sans partager de gènes. *Robert Plomin (2019)*



Le contrôle génétique s'exerce sur le volume, mais aussi la structure cérébrale, i.e. le détail des connexions neurales qui sculptent les circonvolutions cérébrales. C'est la co-activation constante de mêmes réseaux neuronaux durant le développement qui aboutit au renforcement de ces connexions. Plus nous sommes génétiquement lié-e-s, plus notre cerveau travaille à l'identique !

Le contrôle génétique aura un fort impact sur les seuils de réactivité des traitements cérébraux et explique les différences individuelles en la matière.

04

Je fuyais quelque chose avec ma fille et mon fils dans une ruelle sombre d'une sorte de banlieue asiatique et avec des barbelés. Mon fils avait besoin d'aller aux toilettes. J'ai frappé à la porte d'une maison et une vieille a répondu, et je lui ai demandé de l'aide, mais un homme est venu à la porte et a dit « Non ». Je lui ai demandé « Pourquoi pas ? » et il a dit « Tu devrais être ma femme. » Je ne savais pas quoi faire. Puis...

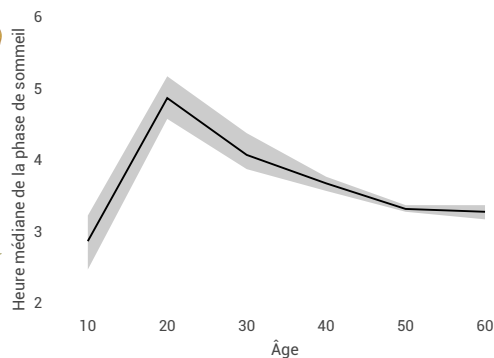
CE QU'EST LA PSYCHOLOGIE, AVEC UN EXEMPLE

RÊVER, UNE CHOSE INUTILE ?

Dans le cycle veille-sommeil qui correspond à une neurochimie d'activation adrénérergique à non-adrénérergique, notre **chronotype** dépend de la génétique (au moins un de nos parents est plutôt alouette ou hibou) mais les usages culturels font aussi pression pour fixer des rythmes d'activité, parfois en concurrence. Comme dans toute question en psychologie, culture et génétique sont en toile de fond !



Chronotype



Les rêves sont-ils des épiphénomènes de tous ces processus circadiens et neurochimiques, ou servent-ils des fonctions psychologiques ?

Il y a deux types de sommeil – NREM, divisé en stades de profondeur croissante, et REM – qui alternent selon des cycles de 90 min., où leur ratio change, avec, en 2e partie de nuit, surtout du REM, où nos rêves sont les plus riches.

Une 1e réponse à notre question tient dans l'impact du sommeil sur les souvenirs et leur consolidation. NREM est associé à une mémoire épisodique accrue, REM à des gains sémantiques et émotionnels. A priori, REM aiderait ainsi à intégrer le sens émotionnel de l'expérience.

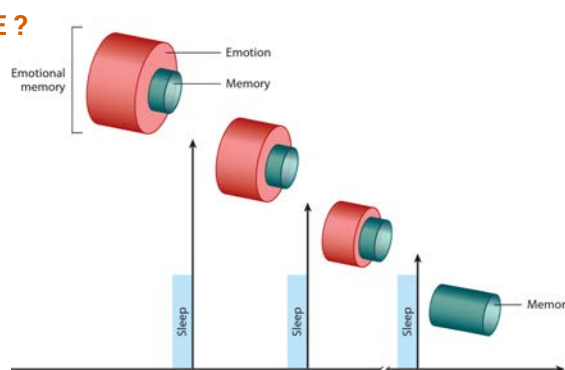
05

Je fuyais quelque chose avec ma fille et mon fils dans une ruelle sombre d'une sorte de banlieue asiatique et avec des barbelés. Mon fils avait besoin d'aller aux toilettes. J'ai frappé à la porte d'une maison et une vieille a répondu, et je lui ai demandé de l'aide, mais un homme est venu à la porte et a dit « Non ». Je lui ai demandé « Pourquoi pas ? » et il a dit « Tu devrais être ma femme. » Je ne savais pas quoi faire. Puis...

CE QU'EST LA PSYCHOLOGIE, AVEC UN EXEMPLE

RÊVER, UNE CHOSE INUTILE ?

L'impact de la phase REM est facile à démontrer avec des siestes de 90 min. (favorisant l'atteinte de REM). Avec la répétition des phases REM, on constate une réactivité émotionnelle diminuée à la présentation de photos heurtantes, mais seulement chez les dormeurs et dormeuses, comparé aux autres qui devaient patienter dans le même temps.



Des psychologues ont ainsi proposé un modèle du sommeil centré sur l'oubli émotionnel.

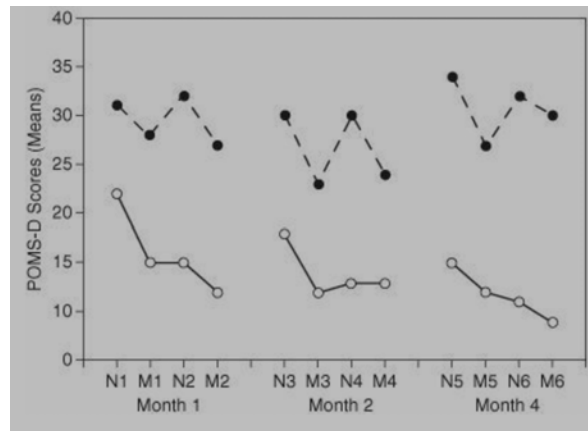
Un souvenir créé dans une neurochimie diurne à forte tonalité adrénérergique réactive, qui va faciliter l'encodage non seulement du cœur informatif de l'événement mais aussi de l'expérience émotionnelle associée, verra de nuit, avec le temps, grâce à la phase REM dé-activant la neurochimie adrénérergique, apparaître une prise de distance d'avec l'événement.

Le rêve est associé à la prise de distance d'avec des souvenirs désagréables.

Je fuyais quelque chose avec ma fille et mon fils dans une ruelle sombre d'une sorte de banlieue asiatique et avec des barbelés. Mon fils avait besoin d'aller aux toilettes. J'ai frappé à la porte d'une maison et une vieille a répondu, et je lui ai demandé de l'aide, mais un homme est venu à la porte et a dit « Non ». Je lui ai demandé « Pourquoi pas ? » et il a dit « Tu devrais être ma femme. » Je ne savais pas quoi faire. Puis...

RÊVER, C'EST UTILE !

On a pu montrer que des femmes en dépression après un divorce difficile qui témoignaient d'un **plus grand nombre de rêves au contenu pénible** touchant l'ex-partenaire étaient plus susceptibles de connaître une rémission après une année que celles qui rapportaient des rêves peu articulés du genre : "Je rêvais de mon mari qui sortait avec cette fille avec qui il travaille. C'est tout ce dont je me souviens."



La connaissance de ces éléments bénéficie ainsi au travail clinique.



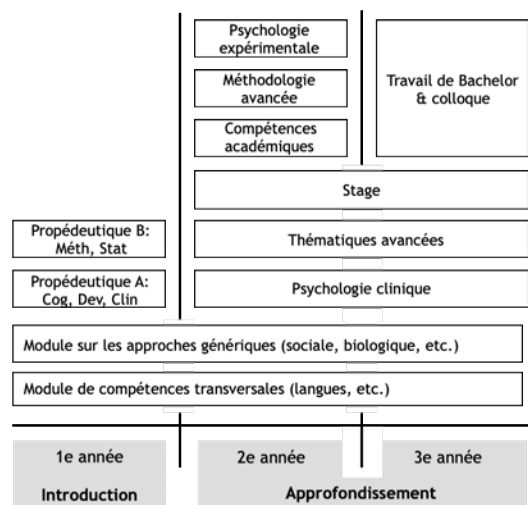
07 CE QUI EST DÈS LORS ENSEIGNÉ DANS LE CURSUS UNIVERSITAIRE

LE BACHELOR PERMETTRA DE DÉVELOPPER DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET DES PREMIÈRES COMPÉTENCES CLINIQUES ASSOCIÉES

STRUCTURE DU BACHELOR

180 ECTS, sans domaine secondaire ou mineure.
Déroulement en paliers d'accès.

1	Propédeutique des branches essentielles
2	Compétences scientifiques et 1e compétences cliniques.
3	Année du mémoire de Bachelor qui noue la gerbe des deux

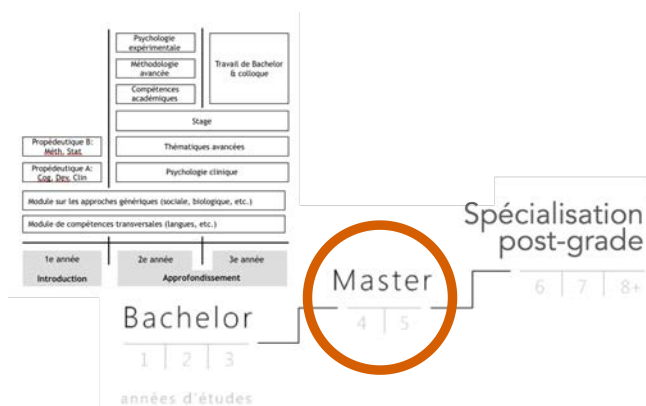


LE BSc PERMET D'ENTRER EN MASTER AVEC SES DIFFÉRENTES OPTIONS. LA VALIDATION DU MSc DONNE DROIT AU TITRE DE PSYCHOLOGUE ET OUVRE DE NOMBREUX DÉBOUCHÉS.

CHOISIR UNE OPTION...

Les options du Master au Département de Psychologie de l'Université de Fribourg sont :

- Psychologie clinique et de la santé (CHP)
- Neurosciences Cognitives (CNS)
- Psychologie du Développement et Scolaire (DSP)
- Psychologie du travail et des organisations (WOP)
- Psychologie Clinique de l'Enfant (CCP)
- Neurosciences Cliniques (CliNS)
- Psychologie du Travail et de la Santé (WHP)



LE BSc PERMET D'ENTRER EN MASTER AVEC SES DIFFÉRENTES OPTIONS. LA VALIDATION DU MSc DONNE DROIT AU TITRE DE PSYCHOLOGUE ET OUVRE DE NOMBREUX DÉBOUCHÉS.

SELON LE DÉBOUCHÉ SOUHAITÉ

Les débouchés sont nombreux. Vous trouverez les descriptions sous Psychologie.ch, le site de la Fédération Suisse des Psychologues.



Christophe Rieder, psycho-oncologue

Dans le domaine «**Santé et social**», les psychologues peuvent notamment exercer comme

- ▶ [Psychothérapeute](#)
- ▶ [Psychologue clinicienne/psychologue clinicien](#)
- ▶ [Neuropsychologue](#)
- ▶ [Psychologue d'urgence](#)
- ▶ [Psycho-oncologue](#)
- ▶ [Psychologue de la santé](#)
- ▶ [Psychologue de l'enfance et de l'adolescence](#)
- ▶ [Gérontopsychologue](#)

Dans le domaine «**Autorités, société et secteur public**», les psychologues peuvent notamment exercer comme

- ▶ [Psychologue scolaire](#)
- ▶ [Psychologue légal/psychologue légale](#)
- ▶ [Psychologue de la circulation](#)
- ▶ [Psychologue du sport](#)
- ▶ [Psychologue spécialiste en coaching](#)

Dans le domaine «**Économie et management**», les psychologues peuvent notamment exercer comme

- ▶ [Psychologue du travail et des organisations](#)
- ▶ [Psychologue spécialiste en développement de carrière et en ressources humaines](#)

**UNE
UNIVERSITÉ
BILINGUE, QUI
PRÉPARE
PLEINEMENT À
L'ACTIVITÉ DES
PSYCHOLOGUES
EN SUISSE.**

SPECIFICITES et ATOUTS

Bilinguisme si désiré et non forcé pour obtenir le diplôme.

Stage facilité au Bachelor comme au Master

Convivialité due au nombre d'étudiants dans les options.



Merci de votre présence. Je vous souhaite un plein succès dans vos études actuelles et me réjouis de vous revoir et de travailler avec vous.

Laurent Rossier

Crédits.

Cartwright, R. (2010). *The twenty-four hour mind : The role of sleep and dreaming in our emotional lives*. Oxford : Oxford University Press

Gujar, N., McDonald S.A., Nishida M., & Walker M.P. (2010). A role for REM sleep in recalibrating the sensitivity of the human brain to specific emotions. *Cerebral Cortex*, 21, 115–123.

Roenneberg, T., Kuehne, T., Pramstaller, P. P., Ricken, J., Havel, M., Guth, A., & Merrow, M. (2004). A marker for the end of adolescence. *Current Biology*, 14(24), R1038–R1039.

Van der Helm, E. et al. (2011). REM Sleep depotentiates amygdala activity to previous emotional experiences. *Current Biology*, 21, 2029–2032.

Walker, M., & van der Helm, E. (2009). Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological Bulletin*, 135(5), 731–748.

Walker, M.P. & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory and plasticity. *Annual Review of Psychology*, 10(57), 139-166.