

# **Les thérapies comportementales et cognitives**



**Stacey Callahan et Frédéric Chapelle**

# **Les thérapies comportementales et cognitives**

**Des fondements théoriques  
à la quatrième vague**

**2<sup>e</sup> édition**

**DUNOD**

### NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

# Table des matières

AVANT-PROPOS.....	9
<b>CHAPITRE 1 – L’HISTOIRE CONTEXTUELLE DES TCC.....</b>	<b>13</b>
Introduction.....	15
1. Le Zeitgeist.....	16
2. Des courants philosophiques à la naissance de la psychologie.....	18
3. Modèles théoriques en psychologie.....	25
3.1 Le structuralisme.....	25
3.2 Le fonctionnalisme.....	27
3.3 Le comportementalisme.....	29
3.4 La naissance de la psychanalyse.....	31
3.5 L’apparition de la psychologie cognitive.....	32
4. La psychothérapie.....	34
Conclusion.....	36
<b>CHAPITRE 2 – LES INFLUENCES THÉORIQUES IMPORTANTES DU XX<sup>E</sup> SIÈCLE.....</b>	<b>39</b>
1. Ivan Pavlov (1849-1936).....	41
2. L’apprentissage: les grandes théories.....	43
2.1 Les fonctionnalistes.....	44
2.2 L’approche cognitiviste dans l’apprentissage.....	54
Conclusion.....	76
<b>CHAPITRE 3 – DÉVELOPPEMENT DE L’ÊTRE HUMAIN ET PRÉDISPOSITION   À LA PSYCHOPATHOLOGIE.....</b>	<b>79</b>
1. Neurobiologie du comportement et des émotions.....	81
2. Le modèle cognitif.....	90
2.1 Développement de la cognition et des approches cognitives.....	91
2.2 Bases théoriques des mécanismes cognitifs.....	96
3. L’attachement.....	107
3.1 Naissance de la notion d’attachement.....	107
3.2 Notions fondamentales.....	107
Conclusion.....	122
<b>CHAPITRE 4 – NOTIONS DE BASE EN APPRENTISSAGE   ET CONDITIONNEMENT LIÉS AUX TCC.....</b>	<b>125</b>
1. L’association.....	127
2. Le conditionnement.....	131
2.1 Le conditionnement répondant.....	131
2.2 Le conditionnement opérant.....	132
2.3 Association et conditionnement.....	134

<b>3. Le renforcement et la punition</b> .....	136
<b>3.1</b> Le renforcement .....	136
<b>3.2</b> Punition ou inhibition.....	142
<b>3.3</b> Programmes de renforcement.....	146
<b>3.4</b> Vitesse de renforcement .....	150
<b>3.5</b> Comportement superstitieux.....	150
<b>3.6</b> Le lien entre les croyances et le comportement.....	151
<b>4. Notions annexes au conditionnement et processus d'apprentissage</b> .....	152
<b>4.1</b> Apprentissage en un seul essai.....	152
<b>4.2</b> L'extinction .....	153
<b>4.3</b> Le recouvrement spontané.....	153
<b>4.4</b> L'habituation .....	154
<b>4.5</b> Inhibition par cortex préfrontal.....	156
<b>4.6</b> La sensibilisation .....	158
<b>4.7</b> La généralisation.....	159
<b>4.8</b> La discrimination .....	159
<b>4.9</b> Le façonnage.....	160
<b>4.10</b> Le chaînage.....	161
<b>4.11</b> L'effet de la sur-justification.....	161
Conclusion.....	161
<b>CHAPITRE 5 – LA DIMENSION CLINIQUE EN TCC</b> .....	163
<b>1. De la théorie à la thérapie</b> .....	165
<b>1.1</b> Les approches pré-TCC.....	166
<b>1.2</b> Albert Ellis et l'approche de la psychothérapie comportementale-émotionnelle-rationnelle (PCER) .....	167
<b>1.3</b> La psychothérapie cognitive (PC) de Beck.....	171
<b>1.4</b> Les similitudes entre la PCER et la PC .....	174
<b>1.5</b> Les différences entre la PCER et la PC .....	175
<b>2. La clinique en TCC</b> .....	177
<b>2.1</b> Le thérapeute .....	177
<b>2.2</b> Typologie des entretiens cliniques en TCC .....	179
<b>3. Méthodes approfondies en TCC</b> .....	204
<b>3.1</b> La thérapie de l'acceptation et de l'engagement (Acceptation and Commitment Therapy, ACT) .....	205
<b>3.2</b> La thérapie dialectique comportementale (Dialectical Behavior Therapy).....	207
<b>3.3</b> La thérapie TEAM.....	210
<b>3.4</b> La thérapie cognitive processuelle (TCP) .....	212
Conclusion.....	214

**CHAPITRE 6 – L'ÉVOLUTION DES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES  
ET COGNITIVES PASSERA-T-ELLE PAR UNE QUATRIÈME VAGUE ?** ..... 217

**1. Les nouvelles orientations thérapeutiques  
et les techniques innovantes en TCC** ..... 219

**1.1** Évolution des techniques existantes en TCC ..... 219

**1.2** Que pourrait être la quatrième vague des TCC ? ..... 220

**1.3** Acceptation des TCC dans les systèmes de santé mondiaux ..... 224

**1.4** Les TCC coordonnées à d'autres approches thérapeutiques ..... 227

**2. Soigner en TCC... c'est quoi ?** ..... 229

**2.1** L'approche TCC et la guérison ..... 229

**2.2** Une élaboration nécessaire des TTC ..... 230

**3. Un regard nouveau sur les TCC** ..... 231

**3.1** Une idée fondamentale : les TCC appartiennent à l'histoire de la psychologie ..... 231

**3.2** Des attaques d'un autre temps ..... 231

**3.3** Une approche psychologique non dogmatique ..... 233

**3.4** La nécessité d'intégrer la psychothérapie dans le système de soins français ..... 233

**Conclusion** ..... 234

*Bibliographie* ..... 237

*Index des notions* ..... 247



## Avant-propos

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont de plus en plus répandues en France, tant au niveau des formations (initiales et continues) que dans l'offre de soins. Pourtant, leur arrivée en France a été lente en comparaison aux autres pays. Ailleurs dans le monde, les TCC ont déjà fait leurs preuves et sont acceptées depuis longtemps, non seulement comme faisant partie de la formation en psychothérapie, mais aussi en tant que prise en charge tout à fait pertinente pour de très nombreux troubles psychologiques.

Si nous pouvons témoigner d'une acceptation croissante des TCC en France, force est de constater qu'elles ne sont pas toujours acceptées et diffusées à une très grande échelle. Les discours d'arrière-garde perdurent : « Les TCC sont trop simplistes et ne traitent que le symptôme » ; « Les TCC constituent une approche trop récente et peu liée à la psychologie » ; « Les TCC ne s'intéressent qu'au comportement ».

Plusieurs ouvrages ont traité de ces débats et notre objectif n'est pas de rentrer à nouveau dans cette polémique. En tant qu'enseignants des TCC depuis plus de quinze ans, nous avons cependant constaté des lacunes dans leur enseignement et leur compréhension, et ce même avec les étudiants qui sont disposés à se former à cette approche thérapeutique. Nous pensons que ces lacunes expliquent, au moins en partie, le manque d'objectivité sur ces thérapies.

Même si certaines facultés enseignent les concepts théoriques liés aux TCC, il est rare que ces enseignements les mettent clairement en relation avec une conceptualisation clinique, par exemple : Pourquoi peut-on considérer que les troubles psychologiques ont été appris ? Comment comprendre cet apprentissage au travers de l'histoire des théories de l'apprentissage ? En quoi le conditionnement est-il lié à la clinique ? En quoi les cognitions sont-elles dysfonctionnelles ? Et, enfin, en quoi cette conceptualisation va-t-elle m'aider de manière pertinente avec mon patient ? etc. Il est encore plus rare que les étudiants comprennent ces liens. L'approche pratique, clinique, doit pouvoir aussi s'enseigner. Nous avons vu en enseignant les TCC que, même si bon nombre d'étudiants sont familiers des concepts de conditionnement par exemple, ils n'ont jamais vu ces concepts clairement mis en relation avec les TCC.

Par ailleurs, nous constatons que certains secteurs de formation, et nous pensons notamment à la psychiatrie, ne bénéficient pas de l'enseignement

de ces concepts de façon uniforme. L'approche peut y être là encore trop théorique.

Ce sont ces raisons qui nous ont poussés à la rédaction de ce livre, qui poursuit donc l'objectif 1) de proposer une définition théorique et conceptuelle rapide à ceux qui n'y ont pas eu accès lors d'un enseignement initial en TCC et 2) d'essayer de réexaminer et de comprendre ces concepts dans une perspective clinique.

Le chapitre 1 présentera une histoire brève de la psychologie à partir de la philosophie. Nous présenterons ensuite les paradigmes d'étude et leur influence sur l'évolution de la psychologie en tant que science. Les TCC sont clairement présentes, théoriquement et de manière conceptuelle, depuis le début de la psychologie.

Dans le chapitre 2, nous approfondirons les grandes influences théoriques qui ont donné un cadre pour comprendre l'apprentissage et son lien avec les TCC.

Le chapitre 3 poursuivra une présentation des éléments qui font partie de l'être humain et qui influencent directement sa *psyché*: la neuropsychologie, le développement de la cognition, et l'attachement. Ce sont justement ces éléments qui, à notre sens, sont trop rarement mis en relation avec les TCC. Pourtant nous estimons que leur influence est non négligeable pour ne pas dire essentielle.

Les concepts d'apprentissage et de conditionnement qui semblent, à première vue, être liés au domaine de l'apprentissage seront présentés dans le chapitre 4 avec l'idée qu'ils trouvent une application directe en psychologie clinique par le biais des TCC. Nous espérons que ces concepts qui sont peut-être déjà connus par certains lecteurs seront mieux intégrés grâce à une présentation des qualités de l'être humain détaillées dans le chapitre 3.

Le chapitre 5 aura pour objectif de reconsidérer la prise en charge des TCC. Nous commencerons tout d'abord par reprendre l'histoire de leur élaboration en évoquant Albert Ellis et Aaron Beck. Puis, nous ferons un bilan des connaissances de base actuelles des prises en charge en TCC.

Nous constatons l'arrivée d'une troisième vague de TCC que nous aborderons dans le chapitre 6, où nous poserons plusieurs questions auxquelles nous apporterons nos réponses: Comment appréhender les TCC par rapport aux autres prises en charge? L'intégration est-elle possible? Que faut-il faire pour que la prise en charge psychothérapeutique soit remboursée en France? La scientificité des TCC rend-elle possible le remboursement? Que faut-il

faire de plus – former autrement les individus, considérer autrement la prise en charge et le statut du psychologue – pour que la psychothérapie soit plus répandue en France ?

Comme nous l'avons exprimé plus haut, notre objectif en rédigeant ce livre est de mettre en perspective les concepts essentiels en psychologie en tentant de les relier directement aux TCC.

Nous terminons cette introduction en remerciant quelques personnes qui nous ont aidés dans la rédaction de ce livre. Tout d'abord notre éditrice, Marie-Laure Davezac-Duhem, qui a fait preuve d'une grande patience à notre égard. Ensuite, nous sommes reconnaissants à Laurence Sarrazin, Anne Denis et Didier Segura qui ont relu nos mots et qui ont apporté des éléments pour améliorer leur compréhension. Enfin, un grand merci à Magalie Magnac qui nous a aidés pour les tableaux, les graphiques et la mise en forme du document final.

Nous dédions ce livre à nos étudiants, du passé et du futur, qui nous poussent à mieux comprendre les TCC afin de mieux les enseigner.



# **Chapitre 1**

**L'histoire contextuelle des TCC**



# Sommaire

<b>Introduction .....</b>	<b>15</b>
<b>1. Le Zeitgeist .....</b>	<b>16</b>
<b>2. Des courants philosophiques à la naissance de la psychologie.....</b>	<b>18</b>
<b>3. Modèles théoriques en psychologie .....</b>	<b>25</b>
3.1 Le structuralisme .....	25
3.2 Le fonctionnalisme .....	27
3.3 Le comportementalisme .....	29
3.4 La naissance de la psychanalyse .....	31
3.5 L'apparition de la psychologie cognitive .....	32
<b>4. La psychothérapie .....</b>	<b>34</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>36</b>

## Introduction

« Il n'y a pas d'apprentissage sans découverte,  
ni de découverte sans apprentissage. »

Frédéric CHAPELLE

Pour bien comprendre et utiliser les thérapies comportementales et cognitives, il convient avant tout d'en connaître l'histoire.

L'origine exacte d'un domaine d'étude n'est pas forcément facile à déterminer. La psychologie a été reconnue il y a plus de 150 ans comme une science à part entière, mais les penseurs se posent des questions sur l'être humain depuis bien plus longtemps. Nous pouvons retrouver des écrits concernant les notions psychologiques et les questions relevant de la santé mentale depuis l'Antiquité.

Le développement des thérapies comportementales et cognitives (TCC) est intimement lié à l'apparition de la psychologie, mais pas seulement comme nous allons le voir. En effet, l'histoire des TCC a été jalonnée de découvertes et de conflits entre les différents champs de théorie de la psychologie pour être finalement légitimée par l'application clinique de concepts scientifiques (Swendsen et Blatier, 1996).

Ce qu'il faut bien saisir, c'est ce que ce champ de théorie a émergé grâce aux autres concepts développés en psychologie et que cette compétition, qui a pu s'opérer entre les chercheurs d'obédiences différentes, a été un formidable *booster*.

Des événements de société, comme les deux grandes Guerres mondiales, le développement économique, les avancées médicales, ont poussé la psychologie à évoluer dans sa compréhension de l'individu.

Pour comprendre l'émergence de ce champ théorique des TCC, nous avons fait le choix d'expliquer dans un premier temps ce qu'est le *Zeitgeist*. Cela permettra de bien comprendre l'évolution des concepts et d'en appréhender toute la complexité.

## 1. Le Zeitgeist

L'apparition d'un nouveau domaine scientifique répond souvent à un contexte particulier sur le plan sociétal, culturel ou intellectuel.

C'est le cas pour toutes les grandes périodes de notre histoire. Ce contexte particulier a donné jour à une notion peu discutée dans le domaine de la psychologie qui est le *Zeitgeist*. Cette notion peut se traduire littéralement par « l'esprit d'une époque » ou « l'esprit du temps » ou encore « l'air du temps ». Il faut souligner que cet esprit est très changeant ; il est dépendant du contexte de la société à un moment donné. Il comprend toute l'actualité d'une époque, incluant les grands événements, avec notamment l'émergence de nouvelles connaissances et les grandes découvertes. Un exemple très récent est celui de la COVID où nous avons pu observer des changements profonds dans la société.

Il est intéressant de constater qu'il est parfois difficile de rassembler tous les événements qui ont pu favoriser l'émergence d'un nouveau concept et de voir lesquels ont été prépondérants. Un certain nombre de ces événements sombrent dans l'oubli ou ne sont plus considérés comme pertinents.

### La notion de Zeitgeist

Zeitgeist est un terme allemand qui désigne l'esprit d'une époque en incluant le climat culturel, intellectuel... Cette notion a été théorisée par Hegel et Heidegger.

L'histoire est remplie d'exemples, et nous allons en développer certains issus du monde de la psychologie. Par exemple, c'est par cette notion que nous pouvons comprendre que la psychologie du développement était quasi inexistante avant le début du xx<sup>e</sup> siècle, alors que les enfants étaient très souvent mal pris en charge. Il faut savoir que juste avant l'apparition de ce domaine d'étude régnait une mortalité infantile très élevée, avec une acceptation de cet état de fait. Mais, avec l'amélioration de la qualité de vie, les modifications économiques des pays occidentaux et l'évolution de la médecine, la mortalité a été réduite ce qui a permis qu'un regard nouveau soit porté sur le développement des enfants. Une école dans le champ de la psychologie est alors née pour comprendre le développement normal de l'enfant et ses implications.

C'est ainsi que les avancées dans les autres domaines de réflexion de la psychologie, notamment les notions d'apprentissage et de bien-être

psychologique, avec la naissance de la psychanalyse, ont permis de poser les premières pierres de la psychologie du développement.

### Des changements en chaîne: le Zeitgeist à l'œuvre

Si, à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, l'espérance de vie restait inférieure à quarante ans un changement radical va permettre, en un siècle, d'augmenter cette espérance de plus de dix ans. C'est à cette époque que les travaux de Pasteur vont permettre un regard nouveau sur les germes et pousser à l'amélioration des conditions d'asepsie, favoriser la réduction des infections et développer des vaccins.

Au tout début du XX<sup>e</sup> siècle, l'apparition du sérum anti-diphtérique va, quant à lui, faire chuter de façon drastique la mortalité infantile et permettre un regard nouveau sur les enfants et leur développement.

C'est aussi en parallèle la prise de conscience collective de la nécessité de mettre en place l'assainissement des grandes villes, autre point crucial d'hygiène permettant de limiter le développement des maladies.

Alors que la psychologie du développement continue d'être étudiée, les questions intéressant les chercheurs dans ce domaine ont radicalement changé en cent ans. En effet, la vie qui se construit autour des enfants a beaucoup évolué ces dernières décennies. « Comment élever un enfant ? » est toujours d'actualité, mais dans le contexte de la vie actuelle; les repères sociaux ont changé. Souvent les deux parents travaillent, les familles sont recomposées, la structure familiale est éloignée des parents du premier degré, la société évolue rapidement au niveau technologique (accès aux informations en temps réel, nouvelles technologies), mais aussi au niveau de l'émergence de certains dangers (accès plus facile aux drogues, à l'alcool, à la pornographie, dépendance aux jeux vidéo...).

À l'époque où la psychologie du développement est née, les questions concernaient surtout l'exploitation des enfants dans les usines, leur scolarité (ou plutôt l'absence de scolarisation), le type d'éducation à concevoir sur le long terme, etc. Il n'était pas facile pour tous les protagonistes de cette époque de comprendre l'intérêt et l'importance de ce domaine. Il a donc fallu convaincre la société de la nécessité d'une approche plus construite, voire plus humaine, pour développer tout le champ de l'éducation des enfants; sans pour autant chercher dans un premier temps à aller plus loin dans la compréhension du développement de l'être humain dans sa globalité. La question de l'importance de la psychologie du développement ne se pose plus maintenant et nombreux sont les travaux qui permettent la poursuite des progrès dans ce domaine.

En ce qui concerne la naissance des thérapies comportementales cognitives (TCC), les courants de pensée et les événements clés qui ont amené à leur émergence, sont souvent moins bien connus. En effet, l'intérêt du développement d'un nouveau champ de pensée ainsi que la valeur potentielle d'une autre orientation en psychothérapie ont été longtemps occultés par les critiques. C'est d'ailleurs surtout le comportementalisme qui a été décrié à l'époque. Il a souvent été mal compris, car le *Zeitgeist* entourant son apparition n'y était pas ouvert.

Il est aujourd'hui trop facile de réduire les TCC à des croyances dogmatiques provenant des idées simplistes du comportementalisme. Celui-ci ne correspond qu'à une partie de ce qui fait la valeur des TCC. Toute orientation en psychologie clinique peut être victime des mêmes attaques si l'on refuse de comprendre comment le concept a été élaboré et modifié au cours du temps.

Finalement, les origines des TCC, comme dans les autres domaines en psychologie clinique, sont dans une diversité, une richesse de connaissances régulièrement remises en question, et c'est grâce à ce parcours que nous bénéficions encore actuellement d'une thérapie qui s'enrichit régulièrement de nouveaux apports théoriques.

Dans un premier temps, notre objectif sera de présenter les courants philosophiques qui ont permis les débuts de la science de la psychologie. Plus loin, nous en extrairons les éléments qui ont donné les bases des TCC. Nous examinerons les courants de pensée spécifiques ayant donné lieu au comportementalisme et, plus tard, aux thérapies comportementales et cognitives. Ceci permettra de mieux comprendre comment situer les TCC dans la psychologie clinique d'aujourd'hui.

## **2. Des courants philosophiques à la naissance de la psychologie**

Les grandes questions qui intéressent la psychologie remontent à l'Antiquité. Les écrits des grands penseurs comme Aristote, Socrate, Platon, Épictète, soulèvent des questions qui sont toujours d'actualité en psychologie : l'origine de la pensée, la source du bonheur, les processus d'apprentissage, etc. C'est le long parcours des réflexions des philosophes qui va permettre plusieurs siècles plus tard de voir émerger une composante spécifique : la psychologie. Nous allons marcher sur les traces de cette histoire

philosophique qui a contribué à créer une science à part entière et qui plus tard a permis la conceptualisation des TCC.

### Les écoles de pensée dans l'Antiquité

Dans l'Antiquité, trois grandes écoles se confrontaient : l'école dogmatique d'Hippocrate et de ses disciples centrée sur les humeurs (sang, bile noire, bile jaune, phlegme) et leurs caractéristiques (consistance, température...) où les troubles mentaux étaient perçus comme un déséquilibre entre les humeurs et les caractéristiques ; l'école empirique fondée sur les connaissances acquises par l'expérience ; l'école méthodique a pris appui sur les connaissances d'Asclépiade de Pruse.

Hergenhahn (1982) souligne la contribution d'Aristote qui, suivant les pas de Platon, a conçu sa théorie sur l'acquisition de connaissances de façon empirique. Son approche prend en compte des informations sensorielles, qui étaient pour lui la base de tout apprentissage. Aristote a considéré que les connaissances et leur acquisition n'existaient pas indépendamment de l'objet étudié. Autrement dit, il a élaboré sa théorie sur l'association entre le vécu de l'individu et la réalité objective ; pour lui la connaissance est acquise par un processus inextricable entre le vécu sensoriel et la pensée. Ce que nous pourrions résumer par « toutes les pensées proviennent de l'expérience ».

### Les lois d'association selon Aristote

Pour élaborer sa théorie des connaissances, Aristote a formulé des lois d'association afin d'expliquer comment le corps des connaissances pouvait se construire et quels étaient les liens existant entre les éléments constituant ces connaissances.

La **loi de la similitude** pose qu'un objet peut favoriser le rappel d'un objet similaire. Par exemple, c'est ce que font les jeunes enfants quand ils découvrent les animaux. Si l'enfant a déjà vu un petit chien et qu'il se trouve devant un animal d'apparence similaire comme le chat, il va avoir tendance à les associer comme une seule entité et il va alors nommer le chat par le terme de chien. L'association est faite par les similitudes entre les deux animaux.

La **loi du contraste** évoque des objets qui sont différents, voire opposés. Par exemple, le fait de manger un très bon repas peut rappeler des souvenirs d'un repas désagréable et peu appétissant par une comparaison d'emblée. Paradoxalement, le bon repas est associé au mauvais repas non pas par similitude mais par ses différences.

Enfin, la **loi de contiguïté** avance que certains objets représentent une suite naturelle de l'objet évoqué. En prenant le thème de la plage, il est facile d'évoquer un bon nombre d'autres éléments associés avec la plage (soleil, chaleur, eau froide, odeur de crème solaire...) mais qui ne sont ni opposés ni similaires. Les objets évoqués par contiguïté font partie de « la famille » de l'objet de départ, d'où la notion de contiguïté (Hergenhahn, 1982).

Cette notion d'association permettra des siècles plus tard la construction d'un champ d'études qui aura une influence importante dans le développement de la psychologie : l'associationnisme. Nous verrons plus loin à quel point cette notion d'association sera importante pour la théorie sous-tendant l'approche cognitive et comportementale.

Les premières lueurs de la psychologie remontent aux épistémologues du xvii<sup>e</sup> siècle. Comme Schulz (1982) le souligne, le *Zeitgeist* fut fortement influencé par l'idée que l'univers était une « grande machine » que l'homme pouvait étudier de manière systématique. L'individu faisant partie de cet univers, il existait donc un intérêt à l'étudier (afin de mieux le comprendre et éventuellement de le maîtriser), ce qui a amené des applications extraordinaires pour l'époque (dans le domaine de la médecine par exemple).

Comme c'est le cas pour toute science moderne, la méthode expérimentale a permis de mettre au jour des notions essentielles pour les premières théories en psychologie. De la même façon que la médecine observe, expérimente, modifie, teste et en tire des conclusions, les penseurs de l'époque ont apporté les premières conceptions en psychologie en agissant de même.

C'est par une approche empirique que les penseurs ont cherché à mieux comprendre les phénomènes en sortant des connaissances inculquées comme des vérités absolues par le dogme de la religion. Notons que cette démarche des épistémologues n'était pas différente de celle de philosophes de l'époque présocratique. Ces derniers, par leur démarche intellectuelle et leur réflexion, se sont positionnés en rupture par rapport aux discours mythologiques (en tenant compte de l'histoire, il est d'ailleurs paradoxal que les scientifiques actuels se montrent aussi dogmatiques que les religieux de l'époque quand ils développent un nouveau concept scientifique).

C'est à René Descartes qu'est attribuée l'inauguration de la psychologie moderne par son idée d'appliquer la notion de « mécanisme » à la compréhension de l'homme (Schulz, 1982). Selon Schulz, la contribution la plus importante de Descartes fut son approche de la relation entre le corps et l'esprit. La position des philosophes jusqu'alors était « dualiste », c'est-à-dire qu'ils mettaient en avant une différence nette entre le corps et l'esprit, chacun possédant des qualités distinctes, avec une action possible de l'esprit sur le corps, mais dans le sens inverse.

Descartes a maintenu lui aussi une position dualiste mais en proposant une relation entre le corps et l'esprit caractérisée par une interaction entre les deux. Cette approche radicale pour l'époque a permis de modifier les idées reçues concevant l'esprit comme une entité non physique et intangible,