



[Accueil](#) . [Psychothérapie](#) . [Coaching de gestion](#) . [Lieux de consultations](#) . [Qui suis-je ?](#)

## Textes et chroniques de psychologie dont je suis l'auteur et publiés sur le web.

Voir aussi: [Citations et pensées positives](#) & [Suggestions de lectures](#)

### Qu'est-ce que méditer?

EXTRAIT: "La méditation nous permet de choisir d'être tout ce que nous souhaitons. En observant le flot de nos pensées, nous pouvons choisir de nous attarder sur certaines d'entre elles. En faisant cela, nous prenons vie à travers ces pensées et ainsi nous décidons ce que nous désirons être. A chaque jour, nous pouvons créer ce que nous sommes, réinventer notre vie, être l'auteur, le créateur de tout ce que nous ressentons. La méditation nous donne le choix parmi nos émotions, nos pensées et nos identifications de retenir ce que nous souhaitons. Nous ne sommes plus prisonnier du mental, nous l'utilisons pour être pleinement ce que nous désirons être et fabriquer notre bonheur. Nous sommes les créateurs de notre propre réalité."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/mediter.html>

### Qu'est ce que la méditation? Définitions et variété des techniques

EXTRAIT: "La pratique de la méditation remonte à plus de 3000 ans en orient. Selon Walsh (1992), des fresques vieilles de 4000 ans représentant des personnages assis dans des postures de méditation ont été retrouvées sur les murs des cavernes indiennes. En occident, l'histoire de la recherche sur la méditation n'a guère plus de 75 ans. C'est un domaine d'étude controversé qui suscite des résistances mais alimente aussi la curiosité des chercheurs. En survolant l'histoire de la recherche sur ce thème en Amérique du nord, nous avons identifié certaines limites et difficultés qui sont liées aux aspects culturels et historiques de la méditation. Premièrement, il existe de nombreuses techniques de méditation qui ont des liens étroits avec les traditions religieuses dont elles découlent. De plus, les descriptions ancestrales sont souvent subjectives et varient avec le vocabulaire des auteurs qui est aussi très différent du vocabulaire de la recherche empirique."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/meditation.html>

### Qu'est-ce qu'une cognition ?

EXTRAIT: "Les cognitions correspondent à une sorte de monologue intérieur de l'individu, d'où le nom qui leur est parfois donné d'auto-verbalisations. Elles sont d'installation rapide, quasi réflexe, en réponse à certaines situations faisant partie des situations redoutées par une personne. Quelquefois, elles originent d'une première situation de conflit ou d'abus, d'un moment où ces pensées pour nous-même nous ont été proposées, imposées, injectées par un environnement hostile. Quelquefois, elles proviennent de l'enfance, quelquefois d'un événement plus récent. Mais dans les deux cas, nous les avons acceptées comme étant vraies."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/cognition.html>

### Les vrais amis: 10 caractéristiques

EXTRAIT: "Comment sont les vrais amis? Une journaliste m'interrogea un jour afin de savoir quelles sont les caractéristiques des vrais amis. Un peu surpris... Ma première réponse fût de lui dire que je ne savais pas. Mais la question était posée et mon esprit commença à mijoter sur le sujet. Je lui répondis à nouveau pour la faire patienter et lui dire que je prendrai quelques jours pour laisser trotter cette question dans ma tête. Ma démarche n'était pas empirique... Plutôt intuitive je dirais. Il demeure cependant que j'ai dressé, au bout de quelques jours, une liste de 10 caractéristiques des vrais amis."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/les-amis.html>

### L'épuisement professionnel selon Freudenberger

EXTRAIT: "En 1980, Herbert J. Freudenberger publiait un livre remarquable traitant de l'épuisement professionnel. Il ne se doutait

pas que cet ouvrage deviendrait une référence pour tous ceux qui s'intéressent à ce phénomène. Dans ce court texte, je tenterai de livrer le plus justement possible son approche qui s'intéresse à l'individu mais replace aussi sa dynamique dans le contexte de la société actuelle."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/epuisement.html>

### **Aider sans agir en sauveteur**

EXTRAIT: "Vous arrive-t-il de venir en aide à des personnes qui ne vous ont pas clairement exprimé qu'elles avaient besoin de vous ? Vous sentez-vous coupable ou fautif lorsque quelqu'un de votre entourage éprouve des difficultés à se prendre en charge ? Vous sentez-vous quelquefois en colère parce que vous êtes convaincu que cette personne irait beaucoup mieux si elle suivait vos directives ? Vous arrive-t-il de vous sentir exploité dans votre travail et d'avoir l'impression que vous n'êtes pas apprécié malgré tout ce que vous faites pour aider les autres ? Si vous avez répondu: OUI, à une de ces questions, il est possible que vous adoptiez à l'occasion des comportements de sauveteur à l'égard de votre entourage. Ces comportements vous placent dans une situation inconfortable et risquent de vous mener à l'épuisement. Ils peuvent vous empêcher d'aider les personnes qui ont légitimement besoin d'aide et le demande."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/aider.html>

### **Êtes-vous cyberdépendant?**

EXTRAIT: "Il semble que le terme « addiction à l'Internet » ait été utilisé pour la première fois lors du colloque de l'American Psychological Association (APA) qui s'est déroulé à Toronto en 1996. À cette occasion, la psychologue américaine, Kimberly Young, présentait un article intitulé: Internet Addiction : The emergence of a New Clinical Disorder. Selon le Dr Young, des données de recherche indiquent que certains individus deviennent dépendants de l'Internet de la même façon que d'autres deviennent dépendants des drogues, de l'alcool ou du jeu. Comme pour les autres formes de dépendance, la dépendance à l'Internet conduit à une réduction de la performance au travail, aux désordres conjugaux et à la séparation. Le Dr Young trace un parallèle plus spécifique entre la dépendance à l'Internet et le jeu pathologique dont la nature psychologique est plus similaire que les dépendances impliquant des substances intoxicantes. Ainsi, comme dans le jeu pathologique, la dépendance à l'Internet serait liée à un désordre du contrôle des pulsions. Sur cette base théorique, la psychologue propose un questionnaire diagnostique de l'addiction à l'Internet qui utilise et adapte les critères diagnostiques du jeu pathologique à cette nouvelle problématique. Voici une traduction libre du questionnaire original proposé par le Dr Young."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/cyberdependant.html>

### **Le cybersexe: une drogue dangereuse**

EXTRAIT: "L'explosion de l'Internet au début des années 1990 est un phénomène sans précédent dans le monde des communications. Toutefois, malgré les nouvelles possibilités que nous offre ce médium, son utilisation quotidienne fait naître de nouvelles problématiques psychologiques. Par exemple, la toile a ses « accros ». Si l'on en croit les chiffres du Dr David Greenfield, psychologue américain auteur du livre : Virtual Addiction, 6 % des utilisateurs souffrent d'une forme quelconque de dépendance à Internet. Comme il y a environ 250 millions d'utilisateurs d'Internet à travers le monde, le calcul est simple : plus de 13 millions de personnes souffrent d'une forme de dépendance à l'Internet qui se manifeste à travers le clavardage, le courrier électronique, le cybersexe, les achats en ligne, la navigation compulsive, etc.)."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/cybersexe.html>

### **Les Générations X, Y, Baby Boomers et plus...**

EXTRAIT: " Pionniers, Baby-Boomers, X, Y, Net-Generation... Souvent présenté comme étant en conflit, les générations se suivent. Chaque génération est le reflet de l'époque qui l'a vue grandir. Les inventions, les nouvelles technologies, les grandes crises politiques et économiques ne sont que quelque uns des phénomènes qui sculptent les caractéristiques, les aspirations et les valeurs qui seront portées par une génération. Il faut l'admettre, le fossé entre les générations entraîne souvent des conflits: un baby-boomer qui dénonce l'attitude d'un jeune de la génération Y ou, à l'inverse, un jeune qui s'offusque des méthodes archaïques utilisées par l'employeur, sont choses courantes. La stabilité au travail qui auparavant attirait le respect devient désormais, auprès des jeunes, une marque d'immobilisme et traduit un manque de dynamisme. Même s'il peut être utile de classer les personnes dans des cases pour mieux les définir et les comprendre, il faut garder à l'esprit que l'être humain reste beaucoup plus complexe. Les profils qui suivent expriment des traits généraux des différentes générations."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/generations-x-y-z.html>

### **Le Hasard n'existe pas**

EXTRAIT "J'ai découvert ce livre de K.O. Schmidt dans les années 1990. À l'époque, j'avais terminé mes études de 2e cycle en psychologie depuis quelques années, je travaillais dans un hôpital psychiatrique à la réinsertion sociale de personnes atteintes de maladie mentale. J'avais l'impression, malgré mes études que ma compréhension de la vie et de la psychologie était incomplète. J'avais acheté le livre: « Le hasard n'existe pas » de K.O. Schmidt au hasard d'une de mes visites à la librairie des presses de l'Université Laval où j'aimais bouquiner. À la première lecture, l'ouvrage me semblait étrange... Un peu répétitif, exposant des

concepts manquant de clarté sans aucune preuve scientifique ou argumentaire valable."

- <http://psycho-ressources.com/blog/hasard-existe-pas-schmidt/>

### **Battre les records de Baumgartner!**

EXTRAIT: "Des frères Wright en passant par Lindbergh et Neil Armstrong et puis jusqu'à Baumgartner... le désir d'aller aux limites de soi-même est toujours le même chez l'être humain. Rappelons-nous les frères Wright... Les deux frères : Orville Wright (19 août 1871 – 30 janvier 1948) et Wilbur Wright (16 avril 1867 – 30 mai 1912) sont deux célèbres pionniers américains de l'aviation, à la fois chercheurs, concepteurs, constructeurs et pilotes. Après des vols de mise au point sur planeurs, ils ont effectué en 1903 le premier vol motorisé contrôlé. Ils se sont distingués de leurs prédécesseurs et de leurs contemporains par leur approche analytique et expérimentale du problème du vol."

- <http://psycho-ressources.com/blog/records-baumgartner/>

### **Défi et découverte: le siècle de la schizophrénie et de la psychanalyse**

SOMMAIRE: "Ce texte retrace la découverte de la psychanalyse et son développement au cours du XXe siècle. Parallèlement, il raconte aussi l'évolution de nos connaissances sur la schizophrénie à partir des explications analytiques. De l'invention du terme schizophrénie par Bleuler, autour de 1910, à la convergence des théories cognitive et psychanalytique, notre compréhension de la schizophrénie a fait d'énormes progrès. Avec les révolutions freudienne et jungienne, et la multiplication des nouvelles technologies médicales, la schizophrénie représente-t-elle toujours un défi?"

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/schizo1.html>

### **Internet... L'idée d'un psychologue!**

EXTRAIT: "Internet est né de la guerre froide qui sévit entre les Américains et les Soviétiques entre 1943 et 1957. À la suite du succès scientifico-militaire remporté par les Soviétiques avec le lancement du Spoutnik en 1957, le président Eisenhower demande à la défense américaine de créer l'ARPA (Advanced Research Project Agency), une agence dédiée aux projets de recherche avancée. En 1962, un psychologue du nom de Joseph Licklider est nommé au sein de l'ARPA. Il dirige une équipe de recherche qui s'intéresse à la transmission de données par ordinateur. Il est alors question de créer un réseau de communication invulnérable dans le cas où surviendrait une attaque nucléaire."

- <http://www.psycho-ressources.com/bibli/histoire-internet.html>