

Glossaire

*Pratiques, troubles et notions
de psychologie et de neurosciences*

ADELINE-PAOLINI.COM

Introduction

Définitions des différents termes utilisés sur le site, expliqués simplement.

Les définitions des troubles s'appuient sur le DSM-5-TR et la CIM-11. Elles sont données à titre d'information et ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé.

Accès direct par lettre



Les catégories

- Pratiques (33 termes)
- Troubles (19 termes)
- Difficultés émotionnelles et relationnelles (29 termes)
- Notions de psychologie (47 termes)
- Neurosciences (16 termes)
- Professions et disciplines (7 termes)
- Sources officielles (4 termes)

5 blessures de l'âme

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Grille de lecture de développement personnel proposée par l'auteure québécoise **Lise Bourbeau**. Elle décrit cinq blessures vécues dans l'enfance, le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. Chaque blessure s'accompagne d'un masque adopté pour s'en protéger. Les blessures de Lise Bourbeau ne relèvent pas de la psychologie scientifique mais sont très utilisées comme outil de connaissance de soi.

[Lire la page sur le site](#)

5 langages de l'amour

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Modèle proposé en 1992 par le conseiller conjugal américain **Gary Chapman**. Il décrit cinq façons d'exprimer et de recevoir l'amour, les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus et le toucher physique.

[Lire la page sur le site](#)

A

Accords toltèques

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Quatre règles de vie présentées en 1997 par l'auteur mexicain **Miguel Ruiz**, inspirées de la tradition toltèque. Elles invitent à avoir une parole impeccable, à ne rien prendre personnellement, à ne pas faire de suppositions et à toujours faire de son mieux.

[Lire la page sur le site](#)

ACT

PRATIQUE

Thérapie d'acceptation et d'engagement, développée dans les années 1980 par le psychologue américain **Steven Hayes**. Elle aide à accueillir les pensées et les émotions difficiles sans lutter contre elles. Puis à agir en accord avec ses valeurs. Elle fait partie de la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives.

[Lire la page sur le site](#)

Addictions comportementales

TROUBLE

Perte de contrôle sur un comportement qui procure du plaisir ou du soulagement (jeux d'argent, jeux vidéo, achats, écrans...), poursuivi malgré ses conséquences négatives. Le DSM-5 reconnaît officiellement le trouble lié aux jeux d'argent. La CIM-11 de l'OMS reconnaît aussi le trouble du jeu vidéo. Les autres formes sont étudiées sans figurer, pour l'instant, parmi les diagnostics d'addiction.

[Lire la page sur le site](#)

Alexithymie

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Difficulté à identifier, à distinguer et à exprimer ses émotions. Le psychiatre américain Peter Sifneos a proposé ce terme en 1973. Elle n'est pas un trouble mais un trait, présent à des degrés divers et souvent lié à l'histoire de vie.

[Lire la page sur le site](#)

Alimentation émotionnelle

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Le fait de manger en réponse à une émotion (stress, ennui, tristesse, solitude) plutôt qu'à la faim. Elle ne constitue pas un trouble en soi. Lorsqu'elle s'accompagne de crises avec perte de contrôle, elle peut relever d'un **trouble du comportement alimentaire**.

[Lire la page sur le site](#)

Amygdale

NEUROSCIENCES

Petite structure en forme d'amande située dans la profondeur de chaque lobe temporal du cerveau. Elle évalue en permanence le danger d'une situation et déclenche très vite la réaction de peur. Elle joue un rôle central dans l'anxiété et le traumatisme.

Analyse transactionnelle

PRATIQUE

Approche créée dans les années 1950 par le psychiatre américain **Eric Berne**. Elle décrit trois états du moi, le Parent, l'Adulte et l'Enfant, à partir desquels chacun pense, ressent et communique. Elle aide à repérer les échanges répétitifs qui abîment les relations.

[Lire la page sur le site](#)

Ancrage

PRATIQUE

En hypnose et en programmation neurolinguistique (PNL), l'ancrage associe un état intérieur recherché (calme, confiance, concentration) à un geste, un mot ou une image. Une fois l'association installée par la répétition, le simple fait de reproduire le geste aide à retrouver cet état. Le geste le plus courant est la main posée sur le cœur.

Anneau gastrique virtuel

PRATIQUE

Technique d'hypnose qui suggère à l'inconscient la présence d'un anneau gastrique autour de l'estomac, sans aucun acte chirurgical. Elle favorise une sensation de satiété plus rapide et un rapport plus apaisé à la nourriture. Elle n'est jamais proposée à une personne qui souffre d'un **trouble du comportement alimentaire** (anorexie, boulimie, hyperphagie).

[Lire la page sur le site](#)

Anxiété

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Sentiment d'inquiétude ou de tension face à un danger anticipé, réel ou imaginé. Elle est une réaction normale et utile. Elle devient un trouble lorsqu'elle est excessive, durable et gêne la vie quotidienne. Le DSM-5 décrit plusieurs troubles anxieux, comme le trouble anxieux généralisé, le **trouble panique** ou les phobies.

[Lire la page sur le site](#)

Anxiété sociale

TROUBLE

Peur intense et persistante des situations où la personne se sent observée ou évaluée par les autres, comme parler en public, manger devant d'autres personnes ou rencontrer des inconnus. Selon le DSM-5, elle conduit à éviter ces situations ou à les vivre avec une grande détresse pendant au moins six mois. On l'appelait autrefois phobie sociale.

[Lire la page sur le site](#)

Archétypes

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Notion du psychiatre suisse **Carl Gustav Jung**. Les archétypes sont des modèles universels, présents dans l'**inconscient collectif**, que l'on retrouve dans les mythes, les contes et les rêves de toutes les cultures, comme la mère, le héros, le sage ou l'ombre.

[Lire la page sur le site](#)

Attaque de panique

TROUBLE

Montée brutale d'une peur ou d'un malaise intense qui atteint son maximum en quelques minutes. Selon le DSM-5, elle s'accompagne d'au moins quatre symptômes parmi treize, comme des palpitations, une sensation d'étouffement, des tremblements, des vertiges ou la peur de mourir ou de perdre le contrôle. Lorsque les attaques reviennent de façon inattendue et entraînent pendant au moins un mois une inquiétude persistante ou des évitements, le DSM-5 parle de trouble panique.

[Lire la page sur le site](#)

Auto-compassion

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Capacité à se traiter avec la même bienveillance que celle offerte à un ami en difficulté. La psychologue américaine **Kristin Neff** la décrit autour de trois éléments, la bienveillance envers soi, la conscience d'une humanité partagée et la pleine conscience.

[Lire la page sur le site](#)

Autosabotage

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Ensemble de comportements par lesquels une personne compromet elle-même ses projets ou son bien-être, souvent sans en avoir conscience. Il peut prendre la forme d'un report constant, d'un abandon juste avant de réussir ou de choix contraires à ses objectifs. Il protège souvent d'une peur plus profonde, comme la peur de l'échec ou du rejet.

[Lire la page sur le site](#)

Axe intestin-cerveau

NEUROSCIENCES

Communication permanente entre l'intestin et le cerveau, par le **nerf vague**, les hormones, le système immunitaire et le microbiote intestinal. Elle explique en partie pourquoi le stress agit sur la digestion et pourquoi l'état de l'intestin peut influencer l'humeur.

[Lire la page sur le site](#)

B

Biais cognitif

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Raccourci de pensée qui conduit à juger ou à décider de façon erronée, sans en avoir conscience. Les psychologues **Daniel Kahneman** et **Amos Tversky** les ont étudiés à partir des années 1970. Le biais de confirmation, qui pousse à retenir surtout ce qui confirme ses idées, en est un exemple.

[Lire la page sur le site](#)

Brainspotting

PRATIQUE

Approche créée en 2003 par le psychothérapeute américain **David Grand**, à partir de son expérience de l'**EMDR**. Elle repose sur l'idée que la direction du regard est liée à l'activité émotionnelle du cerveau. Le praticien repère un point du champ visuel qui active une émotion, puis la personne y maintient son regard pour que le vécu se traite.

[Lire la page sur le site](#)

Burn-out

TROUBLE

Syndrome d'épuisement professionnel. La CIM-11 de l'OMS le classe parmi les phénomènes liés au travail et non parmi les maladies. Il résulte d'un stress chronique au travail qui n'a pas pu être surmonté. Il se caractérise par trois dimensions, un épuisement, une distance mentale ou un cynisme vis-à-vis du travail et une baisse de l'efficacité professionnelle.

[Lire la page sur le site](#)

C

Charge mentale

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Poids de tout ce qu'il faut penser, prévoir et organiser au quotidien, en plus des tâches elles-mêmes. La sociologue française **Monique Haicault** a décrit cette notion en 1984 à propos de l'organisation du foyer. Elle s'applique aujourd'hui aussi à la vie professionnelle.

[Lire la page sur le site](#)

CIM-11

SOURCE OFFICIELLE

Classification internationale des maladies, onzième révision, publiée par l'Organisation mondiale de la santé. Adoptée en 2019 et en vigueur depuis le 1er janvier 2022, elle sert de référence mondiale pour nommer et coder les maladies, y compris les troubles mentaux. Elle remplace progressivement la CIM-10 dans de nombreux pays, dont la France.

CNV

PRATIQUE

Communication non violente, mise au point dans les années 1960 et 1970 par le psychologue américain **Marshall Rosenberg**. Elle repose sur quatre étapes, observer sans juger, exprimer ce que l'on ressent, nommer son besoin et formuler une demande claire. Elle permet d'exprimer ce qui compte pour soi sans blesser l'autre.

[Lire la page sur le site](#)

Codépendance

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Façon d'être en relation dans laquelle une personne s'oublie au profit d'un proche, souvent en difficulté, au point de faire passer les besoins de l'autre avant les siens. La notion est née dans les années 1970 et 1980 auprès des proches de personnes souffrant d'alcoolisme. Elle n'est pas un diagnostic du DSM-5.

[Lire la page sur le site](#)

Cohérence cardiaque

PRATIQUE

Technique de respiration qui consiste à respirer lentement, environ six fois par minute, pendant quelques minutes. Ce rythme favorise un meilleur équilibre du système nerveux autonome et diminue les effets du stress. La pratique la plus connue propose cinq minutes, trois fois par jour.

[Lire la page sur le site](#)

Colère

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Émotion de base qui signale qu'une limite, un besoin ou une valeur n'a pas été respecté. Elle est utile lorsqu'elle aide à se protéger et à s'affirmer. Elle devient difficile à vivre lorsqu'elle est trop intense, trop fréquente ou au contraire toujours retenue.

[Lire la page sur le site](#)

Complexes

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Notion développée par **Carl Gustav Jung**. Un complexe est un ensemble de souvenirs, d'émotions et d'images organisé autour d'un thème, qui agit de façon autonome dans le psychisme. Il se révèle par des réactions émotionnelles disproportionnées.

[Lire la page sur le site](#)

Conscient

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Le conscient désigne l'ensemble des pensées, perceptions et émotions dont une personne a connaissance à un moment donné. Il permet de raisonner, de décider et d'agir de manière volontaire. Il ne représente qu'une petite partie de l'activité psychique. Une large part du fonctionnement mental se déroule hors du champ de la conscience.

Constellations familiales

PRATIQUE

Approche développée dans les années 1980 et 1990 par le psychothérapeute allemand **Bert Hellinger**. Elle met en lumière les liens et la place de chacun dans le système familial, sur plusieurs générations. Elle aide à repérer des loyautés ou des répétitions inconscientes héritées de la famille et à les apaiser.

[Lire la page sur le site](#)

Cortex cingulaire antérieur

NEUROSCIENCES

Le cortex cingulaire antérieur est une zone située à l'avant de la face interne des deux hémisphères du cerveau. Il participe à la régulation des émotions, à l'attention, à la détection des erreurs et des conflits ainsi qu'à la perception de la douleur. Il fait le lien entre les émotions et les fonctions de contrôle du cortex préfrontal.

Cortex préfrontal

NEUROSCIENCES

Le cortex préfrontal est la partie avant du cerveau, située derrière le front. Il intervient dans la planification, la prise de décision, la concentration, le contrôle des impulsions et la régulation des émotions. Sous l'effet d'un stress intense, son activité diminue au profit de réactions plus automatiques. Le passage à l'action devient alors plus difficile.

Cortisol

NEUROSCIENCES

Hormone produite par les glandes surrénales, souvent appelée hormone du stress. Elle aide l'organisme à mobiliser son énergie face à un défi. Lorsqu'elle reste élevée longtemps, elle perturbe notamment le sommeil, la mémoire, l'immunité et l'humeur.

[Lire la page sur le site](#)

Croyances limitantes

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Convictions profondes sur soi, les autres ou le monde, souvent acquises dans l'enfance, qui freinent sans que l'on en ait conscience. Par exemple « Je ne suis pas assez bien » ou « Je dois tout réussir pour être aimé ».

[Lire la page sur le site](#)

Culpabilité et loyauté

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Sentiment de faute qui empêche de faire ses propres choix, par peur de trahir sa famille ou un proche. Il est souvent lié à des loyautés familiales, conscientes ou non. Il pousse à se sacrifier pour rester fidèle à ce qui est attendu.

[Lire la page sur le site](#)

Cymatique

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Étude des formes que les vibrations sonores dessinent dans la matière, comme le sable ou l'eau. Le médecin suisse **Hans Jenny** a proposé ce mot dans les années 1960. Les effets thérapeutiques parfois attribués au son par ce biais ne sont pas démontrés par la recherche scientifique.

[Lire la page sur le site](#)

D

Dépendance affective

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Besoin excessif de l'autre pour se sentir exister, en sécurité ou digne d'amour. Il s'accompagne souvent d'une peur intense de l'abandon et de difficultés à être seul ou à poser ses limites. La dépendance affective n'est pas un diagnostic du DSM-5. Elle prend souvent racine dans l'histoire de l'attachement.

[Lire la page sur le site](#)

Dépression

TROUBLE

Le DSM-5 parle de trouble dépressif caractérisé. Il se définit par au moins cinq symptômes sur neuf, présents presque tous les jours pendant au moins deux semaines, dont obligatoirement une humeur triste ou une perte d'intérêt et de plaisir. Les autres symptômes sont une variation de l'appétit ou du poids, des troubles du sommeil, une agitation ou un ralentissement, une fatigue, un sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive, des difficultés de concentration et des pensées de mort. Ces symptômes entraînent une souffrance importante ou une gêne dans la vie quotidienne.

[Lire la page sur le site](#)

Dépression post-partum

TROUBLE

Épisode dépressif qui survient autour de la naissance d'un enfant. Le DSM-5 le décrit comme un épisode dépressif caractérisé avec début lors du péripartum, c'est-à-dire pendant la grossesse ou dans les quatre semaines qui suivent l'accouchement. Dans la pratique, les professionnels de santé le repèrent jusqu'à un an après la naissance. Il se distingue du baby blues, passager et fréquent dans les jours qui suivent l'accouchement. Il peut aussi toucher les pères.

[Lire la page sur le site](#)

Deuil

TROUBLE

Réaction naturelle à la perte d'un proche, qui n'est pas un trouble. Le DSM-5-TR et la CIM-11 décrivent toutefois un trouble du deuil prolongé lorsque la détresse reste intense et envahissante longtemps après le décès, au moins douze mois selon le DSM-5-TR et au moins six mois selon la CIM-11. Le mot deuil s'emploie aussi pour d'autres pertes, comme une séparation, un emploi ou un projet de vie.

[Lire la page sur le site](#)

Dévaluation temporelle

NOTION DE PSYCHOLOGIE

La dévaluation temporelle désigne la tendance du cerveau à accorder moins de valeur à une récompense lorsqu'elle est éloignée dans le temps. Une petite récompense immédiate paraît alors plus attirante qu'une récompense plus importante mais différée. Ce biais, étudié en économie comportementale et en neurosciences, explique en partie la procrastination et la difficulté à tenir des objectifs à long terme.

Dissociation

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Le DSM-5 la décrit comme une perturbation de l'intégration habituelle de la conscience, de la mémoire, de l'identité, des émotions, de la perception, de l'image du corps et du comportement. Elle peut se manifester par une impression d'irréalité, de détachement de soi ou par des trous de mémoire. Elle apparaît souvent comme une protection face à un vécu trop intense, en particulier lors d'un traumatisme.

[Lire la page sur le site](#)

Dissonance cognitive

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Inconfort ressenti lorsque des pensées, des valeurs ou des actes se contredisent. Le psychologue américain **Leon Festinger** a proposé cette théorie en 1957. Pour réduire cet inconfort, l'esprit modifie souvent une croyance ou justifie un comportement.

[Lire la page sur le site](#)

Dopamine

NEUROSCIENCES

Messager chimique du cerveau au cœur du circuit de la récompense. Elle intervient dans la motivation, l'envie et l'apprentissage par le plaisir. Elle joue un rôle dans les addictions, y compris aux écrans.

[Lire la page sur le site](#)

DSM-5

SOURCE OFFICIELLE

Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, publié par l'Association américaine de psychiatrie (APA). Sa cinquième édition date de 2013. Une version révisée, le DSM-5-TR, est parue en 2022. Il décrit les critères précis de chaque trouble mental et sert de référence internationale aux psychiatres, aux psychologues et aux chercheurs.

DTMA

PRATIQUE

Désensibilisation des traumatismes par les mouvements alternatifs. Ce nom français désigne une approche équivalente à l'EMDR. Les mouvements alternatifs des yeux aident le cerveau à retraiter un souvenir traumatique pour qu'il perde sa charge émotionnelle.

[Lire la page sur le site](#)

Dysmorphophobie

TROUBLE

Le DSM-5 l'appelle trouble dysmorphique corporel. Elle se définit par une préoccupation envahissante pour un ou plusieurs défauts de l'apparence physique, invisibles ou très légers aux yeux des autres. Elle s'accompagne de comportements répétitifs, comme se regarder sans cesse dans le miroir, se comparer, chercher à se rassurer ou à se cacher. Le DSM-5 la classe parmi les **troubles obsessionnels compulsifs** et apparentés.

[Lire la page sur le site](#)

E

Éco-anxiété

TROUBLE

Inquiétude liée au dérèglement climatique et à la dégradation de l'environnement. Elle n'est pas un trouble au sens du DSM-5 ni de la CIM-11. Elle peut cependant devenir envahissante et peser sur le sommeil, l'humeur ou les projets de vie.

[Lire la page sur le site](#)

Écriture expressive

PRATIQUE

Méthode mise au point en 1986 par le psychologue américain **James Pennebaker**. Elle consiste à écrire ses pensées et ses émotions les plus profondes au sujet d'un événement difficile, quinze à vingt minutes par jour pendant quelques jours. De nombreuses études ont montré ses effets positifs sur le bien-être et la santé.

[Lire la page sur le site](#)

Effet Mandela

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Faux souvenir partagé par un grand nombre de personnes. Le nom vient de la conviction de nombreuses personnes que **Nelson Mandela** était mort en prison dans les années 1980, alors qu'il est décédé en 2013. Il illustre le fait que la mémoire reconstruit les souvenirs.

[Lire la page sur le site](#)

EFT

PRATIQUE

Emotional Freedom Techniques (techniques de libération émotionnelle), créées dans les années 1990 par l'Américain **Gary Craig**. La méthode associe la stimulation, du bout des doigts, de points situés sur le visage et le haut du corps, issus des méridiens de la médecine chinoise, à la mise en mots de ce qui est ressenti. Elle aide à apaiser une émotion, une peur ou un souvenir pénible.

[Lire la page sur le site](#)

Élagage synaptique

NEUROSCIENCES

Processus naturel par lequel le cerveau élimine les connexions entre neurones peu utilisées et renforce celles qui servent souvent. Il est très actif dans l'enfance et à l'adolescence. Il rend le cerveau plus efficace.

[Lire la page sur le site](#)

EMDR

PRATIQUE

Eye Movement Desensitization and Reprocessing (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires). Cette méthode a été créée en 1987 par la psychologue américaine **Francine Shapiro**. Des mouvements des yeux guidés aident le cerveau à retraiter les souvenirs traumatiques pour qu'ils perdent leur charge émotionnelle. L'OMS et la HAS la recommandent dans la prise en charge du **stress post-traumatique**.

[Lire la page sur le site](#)

Emprise narcissique

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Situation dans laquelle une personne prend progressivement le contrôle psychologique d'une autre par la manipulation, la culpabilisation, la dévalorisation et l'alternance entre chaleur et froideur. Le psychiatre français **Paul-Claude Racamier** a proposé en 1986 la notion de pervers narcissique. Elle ne figure pas dans le DSM-5, qui décrit en revanche le trouble de la personnalité narcissique.

[Lire la page sur le site](#)

Enfant intérieur

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Image employée en psychologie pour désigner la part de soi qui garde les émotions, les besoins et les blessures de l'enfance. Prendre soin de cet enfant intérieur aide à apaiser des réactions d'adulte qui trouvent leur origine dans le passé.

[Lire la page sur le site](#)

Ennéagramme

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Modèle de la personnalité qui décrit neuf profils reliés entre eux sur une figure à neuf pointes. Chaque profil repose sur une motivation profonde, une peur centrale et des façons de réagir. Il a été développé au XXe siècle, notamment par **Oscar Ichazo** et **Claudio Naranjo**. Il est surtout utilisé en développement personnel et n'est pas validé par la recherche scientifique.

Épigénétique

NEUROSCIENCES

Étude des mécanismes qui activent ou mettent en veille des gènes sans modifier l'ADN lui-même. L'environnement, le stress ou l'alimentation peuvent laisser de telles marques. Certaines semblent pouvoir se transmettre d'une génération à l'autre, ce que la recherche étudie encore.

[Lire la page sur le site](#)

Estime de soi

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Valeur que l'on s'accorde à soi-même. Elle se distingue de la confiance en soi, liée à ses capacités à agir. Elle se distingue aussi de l'amour de soi, lié à la bienveillance envers soi.

[Lire la page sur le site](#)

État de flow

NOTION DE PSYCHOLOGIE

État d'immersion totale dans une activité, où l'attention est entièrement absorbée et le temps semble s'effacer. Le psychologue **Mihaly Csikszentmihalyi** l'a décrit. Il apparaît lorsque le défi est à la hauteur de ses compétences.

[Lire la page sur le site](#)

Évitement émotionnel

NOTION DE PSYCHOLOGIE

L'évitement émotionnel désigne l'ensemble des comportements qui servent à ne pas ressentir une émotion désagréable, comme la peur, la honte, la tristesse ou l'anxiété. Il apporte un soulagement immédiat mais entretient la difficulté à long terme, car l'émotion n'est jamais accueillie ni apaisée. La procrastination, les addictions comportementales et certains troubles anxieux reposent en partie sur ce mécanisme.

F

Fenêtre de tolérance

NEUROSCIENCES

Notion proposée en 1999 par le psychiatre américain **Daniel Siegel**. Elle désigne la zone dans laquelle une personne peut ressentir des émotions, même fortes, tout en restant capable de penser et d'agir. Au-dessus, l'organisme s'emballe (panique, colère). En dessous, il se fige (engourdissement, déconnexion).

[Lire la page sur le site](#)

Fenêtre d'Overton

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Concept proposé dans les années 1990 par l'Américain **Joseph Overton**. Il décrit l'éventail des idées jugées acceptables dans le débat public à un moment donné, ainsi que la manière dont cet éventail peut se déplacer progressivement.

[Lire la page sur le site](#)

Flashback émotionnel

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Retour soudain d'émotions intenses liées au passé (peur, honte, sentiment d'abandon), sans souvenir précis de l'événement. Le thérapeute américain Pete Walker a décrit cette notion à propos du **traumatisme complexe**. La personne réagit alors comme l'enfant qu'elle a été.

[Lire la page sur le site](#)

FOMO

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Fear of missing out (peur de rater quelque chose). Ce sentiment d'anxiété naît à l'idée que d'autres vivent des expériences enrichissantes sans soi. Il est renforcé par les réseaux sociaux et pousse à rester connecté en permanence.

[Lire la page sur le site](#)

G

Gaslighting

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Forme de manipulation qui amène une personne à douter de sa mémoire, de ses perceptions et de son jugement. Le manipulateur nie des faits, réécrit les événements ou minimise le ressenti de l'autre. Le mot vient de la pièce de théâtre *Gas Light* (1938), adaptée au cinéma en 1944.

[Lire la page sur le site](#)

Génosociogramme

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Représentation graphique de la famille sur plusieurs générations, enrichie des événements marquants (naissances, décès, maladies, séparations, secrets, liens affectifs). La psychologue **Anne Ancelin Schützenberger** l'a développé en France. Il permet de repérer les répétitions et les loyautés familiales.

[Lire la page sur le site](#)

Gestalt-thérapie

PRATIQUE

Thérapie fondée dans les années 1950 par **Fritz Perls**, **Laura Perls** et **Paul Goodman**. Elle porte l'attention sur ce qui se vit ici et maintenant, dans le corps, les émotions et la relation. Elle aide à prendre conscience de ses besoins et à terminer ce qui est resté inachevé.

[Lire la page sur le site](#)

Glande pinéale

NEUROSCIENCES

Petite glande située au centre du cerveau, qui produit la mélatonine, l'hormone qui règle le rythme veille-sommeil. Certaines traditions spirituelles l'associent au troisième œil. Ce rôle spirituel ne relève pas de la science.

[Lire la page sur le site](#)

H

Harcèlement scolaire

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Violences répétées, verbales, physiques ou psychologiques, exercées par un ou plusieurs élèves sur un autre élève qui ne peut pas facilement se défendre. Il se prolonge souvent sur les réseaux sociaux, sous forme de cyberharcèlement. En France, il est un délit puni par la loi depuis 2022.

[Lire la page sur le site](#)

HAS

SOURCE OFFICIELLE

Haute Autorité de santé. Autorité publique indépendante française créée en 2004. Elle publie des recommandations de bonne pratique pour les professionnels de santé, évalue les médicaments, les dispositifs et les actes médicaux et certifie les établissements de santé.

Hippocampe

NEUROSCIENCES

L'hippocampe est une structure du cerveau située dans la profondeur du lobe temporal. Il joue un rôle central dans la mémoire, en particulier dans la formation des nouveaux souvenirs et leur remplacement dans leur contexte (lieu, moment). Il est sensible au stress chronique, qui peut perturber son fonctionnement.

Honte toxique

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Honte profonde et durable qui ne porte plus sur un acte mais sur ce que l'on est. Le sentiment dominant devient celui d'être fondamentalement mauvais, insuffisant ou indigne d'amour. L'auteur américain **John Bradshaw** a popularisé ce terme.

[Lire la page sur le site](#)

Ho'oponopono

PRATIQUE

Pratique hawaïenne de réconciliation, adaptée sous sa forme actuelle par **Morrnah Simeona** puis diffusée par Ihaleakala Hew Len. Elle repose sur quatre phrases, « Je suis désolé », « Pardonne-moi », « Merci » et « Je t'aime ». Elle se pratique comme un travail intérieur de pardon et d'apaisement.

[Lire la page sur le site](#)

HPE

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Haut potentiel émotionnel. Expression employée pour décrire une grande intensité émotionnelle, une forte empathie et une sensibilité marquée aux ambiances et aux autres. Elle ne correspond à aucun diagnostic ni à aucune mesure scientifique reconnue. Elle rejoint en grande partie la notion d'hypersensibilité.

[Lire la page sur le site](#)

HPI

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Haut potentiel intellectuel. Il correspond à un quotient intellectuel égal ou supérieur à 130, mesuré par un test psychométrique, ce qui concerne environ 2 % de la population. Il n'est pas un trouble. Il s'accompagne parfois d'une grande sensibilité ou d'un sentiment de décalage.

[Lire la page sur le site](#)

Hypersensibilité

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Trait de tempérament décrit en 1996 par la psychologue américaine **Elaine Aron** sous le nom de personne hautement sensible. Il se traduit par une perception plus fine des stimulations, des émotions et des ambiances, avec un besoin plus important de récupération. Il concernerait 15 à 20 % de la population. Il n'est pas un trouble.

[Lire la page sur le site](#)

Hypervigilance

NOTION DE PSYCHOLOGIE

État d'alerte permanent dans lequel le cerveau surveille sans cesse l'environnement à la recherche d'un danger. Elle fait partie des symptômes du **stress post-traumatique**. Elle épuise et rend difficiles la détente et le sommeil.

[Lire la page sur le site](#)

Hypnose Ericksonienne

PRATIQUE

État de conscience modifié, entre veille et sommeil, dans lequel l'attention se concentre et l'esprit devient plus réceptif aux suggestions. Le psychiatre américain **Milton Erickson** a développé une hypnose souple et adaptée à chaque personne, très utilisée aujourd'hui. Elle aide notamment à apaiser l'anxiété, la douleur ou certaines habitudes.

Hypnose régressive

PRATIQUE

Forme d'hypnose qui amène à revisiter des souvenirs anciens, souvent de l'enfance, pour comprendre l'origine d'une difficulté actuelle et en apaiser les effets. Elle se pratique en consultation, avec un praticien formé. Les souvenirs qui reviennent sous hypnose sont une reconstruction et non un enregistrement exact du passé.

[Lire la page sur le site](#)

I

ICV

PRATIQUE

Intégration du cycle de vie, méthode créée à la fin des années 1990 par la psychothérapeute américaine Peggy Pace. Elle fait parcourir à plusieurs reprises une ligne du temps de souvenirs, de l'événement difficile jusqu'à aujourd'hui. Cette répétition aide le cerveau à intégrer que le danger appartient au passé.

[Lire la page sur le site](#)

IFS

PRATIQUE

Internal Family Systems (thérapie des systèmes familiaux intérieurs), développée dans les années 1980 par le thérapeute américain **Richard Schwartz**. Elle considère la personnalité comme un ensemble de parts, certaines protectrices et d'autres blessées, autour d'un Self calme et bienveillant. Le travail consiste à écouter ces parts et à les apaiser.

[Lire la page sur le site](#)

Ikigai

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Mot japonais qui désigne ce qui donne envie de se lever le matin, sa raison d'être. Le schéma en quatre cercles (ce que l'on aime, ce pour quoi l'on est doué, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi l'on peut être payé) est une adaptation occidentale récente.

[Lire la page sur le site](#)

IMO

PRATIQUE

Intégration par les mouvements oculaires. Cette méthode a été mise au point à la fin des années 1980 par **Steve et Connirae Andreas**, puis développée dans le monde francophone par la psychologue québécoise Danie Beaulieu. Le praticien guide le regard selon des mouvements lents et variés, dans toutes les directions du champ visuel, pour relier entre eux les fragments d'un souvenir difficile. Elle se distingue de l'**EMDR** par la nature de ses mouvements et par son déroulement.

Inconscient

NOTION DE PSYCHOLOGIE

L'inconscient regroupe les processus psychiques qui échappent à la conscience tout en influençant les pensées, les émotions et les comportements. La notion a été développée par **Sigmund Freud**, pour qui l'inconscient contient notamment des désirs et des souvenirs refoulés. Les neurosciences actuelles parlent plutôt de traitements non conscients, qui prennent en charge une grande partie des réactions automatiques. Les croyances apprises dans l'enfance, les schémas et de nombreux réflexes émotionnels fonctionnent ainsi en arrière-plan.

Inconscient collectif

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Notion de **Carl Gustav Jung**. Il désigne une couche profonde du psychisme, commune à tous les êtres humains, qui contient les **archétypes**. Il se distingue de l'inconscient personnel, lié à l'histoire de chacun.

[Lire la page sur le site](#)

Individuation

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Processus décrit par **Carl Gustav Jung** par lequel une personne devient pleinement elle-même, en intégrant les différentes parts de sa personnalité, y compris son ombre. Jung y voyait le but du développement psychologique de l'adulte.

[Lire la page sur le site](#)

Insomnie

TROUBLE

Le DSM-5 la définit comme une difficulté à s'endormir, à rester endormi ou un réveil trop précoce, au moins trois nuits par semaine pendant au moins trois mois, malgré des conditions favorables au sommeil. Elle entraîne une fatigue ou une gêne dans la journée.

[Lire la page sur le site](#)

Interoception

NEUROSCIENCES

Capacité du cerveau à percevoir les signaux venant de l'intérieur du corps, comme les battements du cœur, la respiration, la faim ou la tension. Elle joue un rôle important dans la conscience des émotions.

[Lire la page sur le site](#)

Interprétation des rêves

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Pour **Carl Gustav Jung**, le rêve est un message de l'inconscient qui cherche à rétablir un équilibre psychique. Il se lit à travers ses symboles, en lien avec la vie du rêveur et avec les **archétypes**.

[Lire la page sur le site](#)

J

Jalousie malade

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Jalousie excessive et envahissante, souvent sans motif réel, qui pousse à surveiller, soupçonner et contrôler le partenaire. Elle repose souvent sur une grande insécurité et une peur de l'abandon. Elle n'est pas un diagnostic en soi.

[Lire la page sur le site](#)

L

Lâcher-prise

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Attitude qui consiste à cesser de vouloir contrôler ce qui ne dépend pas de soi. Il ne signifie ni renoncer ni se résigner. Il permet de concentrer son énergie sur ce sur quoi il est possible d'agir.

[Lire la page sur le site](#)

Lien traumatique

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Attachement très fort envers une personne maltraitante, entretenu par l'alternance de moments de violence et de moments de réconfort. Les psychologues **Donald Dutton** et Susan Painter l'ont décrit en 1981. Il explique pourquoi il est si difficile de quitter une relation qui fait souffrir.

[Lire la page sur le site](#)

Love bombing

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Technique de manipulation qui consiste à couvrir une personne d'attentions, de compliments et de promesses dès le début d'une relation. Cette idéalisation rapide crée un attachement fort, souvent suivi d'une phase de dévalorisation.

[Lire la page sur le site](#)

Loyautés invisibles

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Notion développée par le psychiatre **Ivan Boszormenyi-Nagy**. Elle désigne les fidélités inconscientes envers sa famille qui poussent à reproduire des choix, des échecs ou des souffrances pour ne pas trahir les siens.

[Lire la page sur le site](#)

M

MBTI

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Myers-Briggs Type Indicator. Questionnaire de personnalité créé dans les années 1940 par **Katharine Cook Briggs** et sa fille **Isabel Briggs Myers**, à partir des **types psychologiques** de **Carl Gustav Jung**. Il classe les personnes en seize types selon quatre axes (introversion ou extraversion, sensation ou intuition, pensée ou sentiment, jugement ou perception). Très utilisé en entreprise et en développement personnel, il reste discuté par la recherche scientifique pour sa fiabilité.

Mécanismes de défense

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Processus psychiques inconscients qui protègent d'une angoisse ou d'une émotion trop difficile, comme le déni, la projection ou le refoulement. **Sigmund Freud** puis sa fille **Anna Freud** les ont décrits. Ils sont utiles mais deviennent gênants lorsqu'ils sont trop rigides.

[Lire la page sur le site](#)

Méditation

PRATIQUE

Pratique qui consiste à entraîner son attention, par exemple sur la respiration, les sensations ou un son. Elle existe dans de nombreuses traditions. La recherche l'étudie aujourd'hui et observe des effets sur le stress, l'attention et le sommeil.

[Lire la page sur le site](#)

Mémoire cellulaire

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Idée selon laquelle les cellules du corps garderaient la trace des émotions et des événements vécus, y compris ceux des générations précédentes. Elle relève d'approches énergétiques et spirituelles et n'est pas démontrée par la recherche scientifique. La science décrit en revanche deux phénomènes proches, la mémoire implicite du corps et l'**épigénétique**.

[Lire la page sur le site](#)

Mémoire traumatique

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Mémoire d'un traumatisme restée non intégrée, qui se réactive brutalement lorsqu'un élément rappelle l'événement. La personne revit alors les émotions et les sensations comme si elle se trouvait de nouveau dans la situation. En France, la psychiatre **Muriel Salmona** a largement diffusé cette notion.

N

Nerf vague

NEUROSCIENCES

Dixième nerf crânien, le plus long de l'organisme. Il relie le cerveau au cœur, aux poumons et au système digestif. Il joue un rôle majeur dans l'apaisement, en ralentissant le cœur et en favorisant la détente.

[Lire la page sur le site](#)

Neuroplasticité

NEUROSCIENCES

Capacité du cerveau à se modifier tout au long de la vie, en créant de nouvelles connexions entre neurones et en réorganisant celles qui existent. Elle permet d'apprendre, de changer d'habitudes et de se remettre d'une épreuve.

[Lire la page sur le site](#)

O

Obsession amoureuse

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Attachement amoureux envahissant, fait de pensées qui reviennent sans cesse vers une personne, d'un besoin intense de réciprocité et d'une forte dépendance à ses signes d'intérêt. La psychologue américaine **Dorothy Tennov** l'a décrit en 1979 sous le nom de limérence. Il n'est pas un diagnostic du DSM-5.

[Lire la page sur le site](#)

OMS

SOURCE OFFICIELLE

Organisation mondiale de la santé. Institution spécialisée des Nations unies créée en 1948, dont le siège se trouve à Genève. Elle coordonne l'action internationale en matière de santé, publie des recommandations et tient à jour la CIM. Elle définit la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne se limite pas à l'absence de maladie.

P

Parentification

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Situation dans laquelle un enfant prend la place d'un parent en assumant des responsabilités matérielles ou émotionnelles qui ne sont pas de son âge. Le psychiatre **Ivan Boszormenyi-Nagy** a développé cette notion. Elle laisse souvent des traces à l'âge adulte, comme un sens excessif des responsabilités ou la difficulté à demander de l'aide.

[Lire la page sur le site](#)

People pleasing

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Tendance à chercher en permanence à faire plaisir aux autres, au point de s'oublier. Elle se traduit par la difficulté à dire non, à exprimer un désaccord ou à décevoir. Elle repose souvent sur la peur du rejet ou du conflit.

[Lire la page sur le site](#)

Perfectionnisme

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Exigence de faire toujours parfaitement, accompagnée d'une grande peur de l'erreur. Il devient pesant lorsqu'il entraîne de l'épuisement, des reports ou le sentiment permanent de ne jamais en faire assez.

[Lire la page sur le site](#)

Périménopause

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Période de transition qui précède la ménopause, pendant laquelle l'activité hormonale varie. Elle commence en général entre 40 et 50 ans et dure plusieurs années. Elle peut s'accompagner de changements du cycle, du sommeil, de l'humeur ou de l'énergie. Elle marque un passage de la vie.

[Lire la page sur le site](#)

Peur du jugement

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Crainte d'être évalué, critiqué ou rejeté par les autres. Elle peut conduire à éviter de s'exprimer, de se montrer ou de prendre des initiatives. Lorsqu'elle devient très intense, elle peut relever d'une anxiété sociale.

[Lire la page sur le site](#)

Peurs fondamentales

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Grandes peurs qui orientent les comportements et les choix, souvent sans que l'on en ait conscience. Les plus fréquentes sont la peur du rejet et de l'abandon, de la trahison, de l'échec, du conflit, de la solitude, d'être imparfait et d'être faible.

[Lire la page sur le site](#)

Phobie

TROUBLE

Peur intense et persistante d'un objet ou d'une situation précise, comme certains animaux, le vide, le sang ou les transports. Selon le DSM-5, cette peur est disproportionnée par rapport au danger réel, dure depuis au moins six mois et conduit à éviter la situation ou à la vivre avec une grande détresse. Le DSM-5 distingue la phobie spécifique, l'**anxiété sociale** et l'agoraphobie.

Phobie d'impulsion

TROUBLE

Peur intense de commettre un acte violent ou inapproprié, contraire à ses valeurs, comme blesser un proche ou sauter dans le vide. Malgré son nom, elle ne relève pas des phobies au sens du DSM-5 mais des **troubles obsessionnels compulsifs**. Ces pensées s'imposent et provoquent une forte angoisse. Elles ne traduisent pas un désir réel de passer à l'acte.

Pleine conscience

PRATIQUE

Forme de méditation qui consiste à porter son attention sur le moment présent, sans jugement. Le biologiste américain **Jon Kabat-Zinn** l'a adaptée au soin en 1979 avec son programme de réduction du stress, appelé MBSR.

[Lire la page sur le site](#)

PNL

PRATIQUE

Programmation neuro-linguistique, créée dans les années 1970 par **Richard Bandler** et **John Grinder** à partir de l'observation de thérapeutes reconnus. Elle propose des outils de communication et de changement d'habitudes. Ses fondements théoriques ne sont pas validés par la recherche scientifique.

[Lire la page sur le site](#)

Poser ses limites

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Capacité à exprimer clairement ce qui est acceptable ou non pour soi, dans ses relations et dans son quotidien. Elle protège le bien-être et le respect de soi.

[Lire la page sur le site](#)

Procrastination

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Tendance à remettre à plus tard une tâche, alors même que ce report entraîne des conséquences négatives. Elle sert souvent à éviter une émotion désagréable liée à la tâche, comme la peur de l'échec, l'ennui ou l'anxiété.

[Lire la page sur le site](#)

Psychiatre

PROFESSION ET DISCIPLINE

Médecin spécialisé en psychiatrie. Il pose des diagnostics, peut prescrire des médicaments et accompagne les troubles psychiques par des consultations et, si besoin, une psychothérapie. Ses consultations peuvent être remboursées par l'Assurance maladie.

Psychiatrie

PROFESSION ET DISCIPLINE

Spécialité médicale consacrée à la prévention, au diagnostic et au traitement des troubles psychiques. Elle s'appuie notamment sur les classifications du DSM-5 et de la CIM-11.

Psychogénéalogie

PRATIQUE

Approche qui étudie la manière dont l'histoire familiale, sur plusieurs générations, influence la vie actuelle. La psychologue **Anne Ancelin Schützenberger** l'a popularisée en France. Elle s'appuie notamment sur le **génosociogramme** pour repérer les répétitions, les secrets et les loyautés familiales.

[Lire la page sur le site](#)

Psychologie

PROFESSION ET DISCIPLINE

Science qui étudie le fonctionnement psychique, c'est-à-dire les pensées, les émotions et les comportements. Elle comprend de nombreuses branches, comme la psychologie clinique, la psychologie du développement ou la psychologie cognitive.

Psychologue

PROFESSION ET DISCIPLINE

Professionnel titulaire d'un diplôme de niveau master en psychologie. Le titre est protégé en France par la loi depuis 1985. Le psychologue évalue, écoute et accompagne les personnes par des entretiens et des tests psychologiques. Il n'est pas médecin et ne prescrit pas de médicaments.

Psychopraticien

PROFESSION ET DISCIPLINE

Professionnel formé à une ou plusieurs méthodes d'accompagnement psychologique. Le titre n'est pas réglementé en France. Des fédérations professionnelles fixent des exigences de formation, de supervision et de déontologie. Le psychopraticien ne pose pas de diagnostic et ne prescrit pas de traitement.

Psychothérapeute

PROFESSION ET DISCIPLINE

Titre réglementé en France depuis 2010. Il est réservé aux médecins, aux psychologues et aux titulaires d'un master en psychologie ou en psychanalyse, ayant suivi une formation en psychopathologie clinique validée par l'État. Le psychothérapeute accompagne les personnes par la psychothérapie.

Psychothérapie

PROFESSION ET DISCIPLINE

Accompagnement fondé sur la relation et la parole, qui vise à soulager une souffrance psychique et à favoriser un changement durable. Il en existe de nombreuses approches, comme les **TCC**, la psychanalyse, les thérapies humanistes ou les thérapies familiales.

R

Recadrage cognitif

PRATIQUE

Le recadrage cognitif est une technique issue des thérapies comportementales et cognitives (TCC). Il consiste à repérer une pensée automatique négative, à examiner les faits qui la confirment ou la contredisent, puis à la reformuler de manière plus juste et plus nuancée. L'objectif est un regard plus réaliste sur la situation, pas une pensée positive forcée.

Régulation émotionnelle

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Capacité à accueillir, comprendre et moduler ses émotions pour qu'elles restent supportables et utiles. Elle s'apprend dans l'enfance au contact d'adultes rassurants. Elle peut aussi se renforcer à tout âge.

[Lire la page sur le site](#)

Relaxation musculaire progressive

PRATIQUE

Méthode mise au point dans les années 1920 et 1930 par le médecin américain **Edmund Jacobson**. Elle consiste à contracter puis relâcher successivement les différents groupes de muscles. Elle permet de mieux percevoir la tension et de détendre profondément le corps.

[Lire la page sur le site](#)

Réseau du mode par défaut

NEUROSCIENCES

Ensemble de régions du cerveau actives lorsque l'esprit n'est pas concentré sur une tâche, par exemple quand il vagabonde ou se remémore. Le neurologue américain **Marcus Raichle** l'a mis en évidence en 2001. Son excès d'activité est associé à la rumination.

[Lire la page sur le site](#)

Résilience

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Capacité à se reconstruire et à continuer de vivre après un traumatisme ou une épreuve. Le psychiatre **Boris Cyrulnik** a popularisé la notion en France. Elle n'est pas une qualité innée mais un processus qui dépend aussi des liens et du soutien reçus.

[Lire la page sur le site](#)

Rumination mentale

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Pensées répétitives et négatives qui reviennent sans cesse sur un problème, un souvenir ou une inquiétude, sans mener à une solution. Elle entretient l'anxiété et la tristesse. Les neurosciences la relient à une suractivité du réseau du mode par défaut.

[Lire la page sur le site](#)

S

Somatic Experiencing

PRATIQUE

Approche créée dans les années 1970 par le psychologue américain **Peter Levine**. Elle part de l'idée que le traumatisme reste inscrit dans le corps sous forme d'une énergie de survie qui n'a pas pu se décharger. Elle travaille en douceur avec les sensations corporelles pour aider l'organisme à retrouver son équilibre.

[Lire la page sur le site](#)

Sophrologie

PRATIQUE

Méthode créée en 1960 par le neuropsychiatre **Alfonso Caycedo**. Elle associe respiration, détente musculaire et visualisation positive. Elle aide à gérer le stress, à préparer un événement et à mieux se connaître.

[Lire la page sur le site](#)

SSPT

TROUBLE

Stress post-traumatique, appelé aussi trouble de stress post-traumatique (TSPT). Selon le DSM-5, il survient après l'exposition à la mort ou à une menace de mort, à une blessure grave ou à des violences sexuelles, vécues directement, vues ou apprises au sujet d'un proche. Il associe pendant plus d'un mois quatre groupes de symptômes, des reviviscences (souvenirs envahissants, cauchemars, flashbacks), l'évitement de ce qui rappelle l'événement, une humeur et des pensées plus sombres, ainsi qu'un état d'alerte permanent. Ces symptômes entraînent une souffrance importante ou une gêne dans la vie quotidienne.

[Lire la page sur le site](#)

Stress

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Réaction de l'organisme face à une situation perçue comme exigeante ou menaçante. Il mobilise l'énergie, notamment grâce au **cortisol** et à l'adrénaline. Utile à court terme, il épuise lorsqu'il devient chronique.

[Lire la page sur le site](#)

Styles d'attachement

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Théorie fondée par le psychiatre britannique **John Bowlby** puis développée par la psychologue **Mary Ainsworth**. Elle décrit la façon dont les premiers liens avec les parents façonnent la manière d'aimer à l'âge adulte. Elle distingue l'attachement sécure, anxieux, évitant et désorganisé.

[Lire la page sur le site](#)

Subconscient

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Le terme subconscient a été employé par le psychologue **Pierre Janet** pour désigner les automatismes et les souvenirs qui agissent en dessous du seuil de la conscience. Freud lui a préféré le mot inconscient. La psychologie scientifique l'utilise peu. Dans le langage courant et en hypnose, il désigne la part de l'esprit qui enregistre et répète des habitudes, des croyances et des réactions sans contrôle volontaire.

Subliminaux

PRATIQUE

Des affirmations positives diffusées sous une musique, à un volume très bas ou à peine audible. L'idée est que l'esprit les enregistre sans effort conscient, au fil des écoutes.

[Lire la page sur le site](#)

Synchronicité

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Notion de **Carl Gustav Jung**. Elle désigne la coïncidence de deux événements sans lien de cause à effet qui prennent pourtant un sens fort pour la personne qui les vit.

[Lire la page sur le site](#)

Syndrome d'anniversaire

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Notion décrite par la psychologue **Anne Ancelin Schützenberger**. Elle désigne la répétition d'événements (accident, maladie, décès, séparation) à des dates ou à des âges qui font écho à un événement marquant de l'histoire familiale.

Syndrome de l'imposteur

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Sentiment persistant de ne pas mériter sa réussite, accompagné de la peur d'être un jour démasqué, malgré des preuves de compétence. Les psychologues américaines Pauline Clance et Suzanne Imes l'ont décrit en 1978. Il n'est pas un trouble.

[Lire la page sur le site](#)

Syndrome du sauveur

DIFFICULTÉ ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

Besoin de venir en aide aux autres au point de s'oublier, souvent pour se sentir utile ou aimé. Il correspond au rôle du sauveur dans le **triangle de Karpman**. Il épuise et peut entretenir la dépendance de l'autre.

[Lire la page sur le site](#)

Système nerveux autonome

NEUROSCIENCES

Partie du système nerveux qui règle, sans contrôle volontaire, les fonctions vitales comme la respiration, le rythme cardiaque ou la digestion. Il comprend deux branches. Le système sympathique mobilise l'organisme face au danger. Le système parasympathique favorise le repos et la récupération.

T

TAG

TROUBLE

Trouble anxieux généralisé. Selon le DSM-5, il se définit par une anxiété et des inquiétudes excessives, difficiles à contrôler, présentes la plupart du temps pendant au moins six mois et portant sur de nombreux sujets du quotidien. Elles s'accompagnent d'au moins trois des six symptômes suivants, une agitation ou une sensation d'être à bout, une fatigue rapide, des difficultés de concentration, de l'irritabilité, des tensions musculaires et des troubles du sommeil. Ces symptômes entraînent une souffrance importante ou une gêne dans la vie quotidienne.

[Lire la page sur le site](#)

TCA

TROUBLE

Troubles du comportement alimentaire. Le DSM-5 les définit comme des perturbations persistantes de l'alimentation qui nuisent à la santé physique ou à la vie psychologique et sociale. Ils comprennent notamment l'anorexie mentale (restriction alimentaire, peur intense de prendre du poids, perception altérée de son corps), la boulimie (crises alimentaires suivies de comportements destinés à éviter la prise de poids) et l'hyperphagie boulimique (crises alimentaires sans ces comportements). Un TCA demande en premier lieu un suivi médical.

[Lire la page sur le site](#)

TCC

PRATIQUE

Thérapies comportementales et cognitives, issues notamment des travaux d'**Aaron Beck** et d'**Albert Ellis**. Elles travaillent sur les liens entre les pensées, les émotions et les comportements. Elles sont structurées, limitées dans le temps et centrées sur les difficultés actuelles. La HAS les recommande pour de nombreux troubles, en particulier les troubles anxieux et la **dépression**.

[Lire la page sur le site](#)

TDAH

TROUBLE

Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Le DSM-5 le classe parmi les troubles du neurodéveloppement. Il associe des difficultés d'attention et/ou une hyperactivité et une impulsivité, apparues avant l'âge de douze ans et gênantes dans au moins deux domaines de vie, comme l'école, le travail ou la famille. Le diagnostic relève d'un médecin ou d'un professionnel spécialisé.

[Lire la page sur le site](#)

Téléconsultation

PRATIQUE

Consultation à distance, par vidéo, entre une personne et un professionnel. En accompagnement psychologique, elle permet de bénéficier d'un suivi depuis chez soi, sans contrainte de trajet. Plusieurs études montrent une efficacité comparable à celle des consultations en cabinet pour de nombreuses approches, notamment dans les troubles anxieux et le **stress post-traumatique**.

[Lire la page sur le site](#)

Théorie polyvagale

PRATIQUE

Théorie proposée en 1994 par le chercheur américain **Stephen Porges**. Elle décrit trois états du système nerveux, la sécurité et le lien avec les autres, la mobilisation pour se défendre ou fuir et l'immobilisation face à un danger extrême. Elle aide à comprendre les réactions au stress et au traumatisme et à retrouver un sentiment de sécurité.

[Lire la page sur le site](#)

Thérapie brève de Palo Alto

PRATIQUE

Approche développée à partir des années 1960 au Mental Research Institute de Palo Alto, en Californie, notamment par **Paul Watzlawick**. Elle s'intéresse moins aux causes d'un problème qu'aux tentatives de solution qui l'entretiennent. Elle vise un changement concret en peu de rencontres.

[Lire la page sur le site](#)

Thérapie des schémas

PRATIQUE

Thérapie créée dans les années 1990 par le psychologue américain **Jeffrey Young**, à partir des **TCC**. Elle s'intéresse aux schémas, ces façons de se voir, de voir les autres et de réagir installées dans l'enfance lorsque des besoins essentiels n'ont pas été satisfaits. Elle aide à les repérer et à les assouplir.

[Lire la page sur le site](#)

TOC

TROUBLE

Troubles obsessionnels compulsifs. Selon le DSM-5, ils se caractérisent par des obsessions et/ou des compulsions. Les obsessions sont des pensées, des images ou des envies qui s'imposent et provoquent une forte anxiété. Les compulsions sont des gestes ou des rituels mentaux répétés pour diminuer cette anxiété. Ils prennent beaucoup de temps (plus d'une heure par jour) ou entraînent une souffrance importante.

[Lire la page sur le site](#)

Transgénérationnel

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Ce qui se transmet d'une génération à l'autre sans être dit ni conscient, comme des traumatismes, des secrets, des deuils non faits ou des schémas de comportement. Il se distingue de l'intergénérationnel, qui désigne ce qui se transmet consciemment entre générations proches.

Traumatisme complexe

TROUBLE

La CIM-11 de l'OMS l'appelle TSPT complexe et le reconnaît depuis 2022. Le DSM-5 ne le décrit pas comme un diagnostic distinct. Il survient après des traumatismes répétés ou prolongés dont il est difficile ou impossible de s'échapper, comme des maltraitances dans l'enfance ou des violences conjugales. Il associe les symptômes du **stress post-traumatique** à trois difficultés durables, la régulation des émotions, une image de soi très négative et des difficultés dans les relations.

[Lire la page sur le site](#)

Triangle de Karpman

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Modèle proposé en 1968 par le psychiatre américain Stephen Karpman. Il décrit trois rôles qui s'enchaînent dans les relations conflictuelles, le persécuteur, la victime et le sauveur. Chacun peut passer d'un rôle à l'autre, ce qui entretient le conflit.

[Lire la page sur le site](#)

TSA

TROUBLE

Trouble du spectre de l'autisme. Le DSM-5 le classe parmi les troubles du neurodéveloppement. Il associe des difficultés persistantes dans la communication et les interactions sociales et des comportements, des intérêts ou des activités restreints et répétitifs, qui peuvent inclure une sensibilité inhabituelle aux sons, aux lumières ou au toucher. Les signes apparaissent dès la petite enfance, même s'ils peuvent passer inaperçus jusqu'à l'âge adulte. Depuis 2013, il regroupe notamment l'ancien syndrome d'Asperger. Le mot spectre traduit la grande diversité des profils. Le diagnostic relève d'un médecin ou d'une équipe spécialisée.

Types psychologiques

NOTION DE PSYCHOLOGIE

Théorie de **Carl Gustav Jung** publiée en 1921. Elle distingue deux attitudes, l'introversion et l'extraversion. Elle décrit aussi quatre fonctions, la pensée, le sentiment, la sensation et l'intuition. Le test MBTI s'en inspire.

[Lire la page sur le site](#)

© 2026 adeline-paolini.com. Tous droits réservés.

Ce document est offert pour un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou utilisation commerciale, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable est interdite.

Les informations de ce glossaire sont données à titre d'information et ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé.

adeline-paolini.com