

## la théorie de la psychologie cognitive

### Étude scientifique des fonctions cognitives humaines : la mémoire le langage les perceptions le raisonnement

Elle constitue aujourd'hui l'un des plus importants courants de la psychologie scientifique associée à diverses autres disciplines (philosophies, intelligence artificielle, linguistique, anthropologie et neurosciences) elle forme avec elle ce que l'on appelle les sciences cognitives

#### Les fondements de la théorie :

La psychologie cognitive s'est construite après la seconde guerre mondiale en réaction au comportementalisme qui refusait de prendre en compte le fonctionnement de psychisme. **Jérôme Bruner**, l'un de ses pères fondateurs a ainsi déclaré : « nous n'entendons pas réformer le behaviorisme : nous voulions le remplacer »

**L'objet d'étude** : parmi les thèmes étudiés par la psychologie cognitive, trois ont fait l'objet de nombreuses recherches : la perception, l'intelligence et la mémoire

**La mémoire** : les spécialistes considèrent qu'il n'y a pas une seule mémoire mais trois, qui interviennent successivement : la mémoire sensorielle à très court terme, la mémoire de travail à court terme et la mémoire à long terme .

- 1- La mémoire sensorielle** : l'information qui parvient à nos sens est enregistrée très brièvement . c'est une mémoire quasi photographique mais qui dure moins d'une seconde puis disparaît sauf si elle est transmise dans la mémoire de travail . ce qui détermine le passage de la mémoire sensorielle à la mémoire de travail est le degré d'attention accordé à l'information
- 2- La mémoire de travail** : cette mémoire utilisée lorsque nous mémorisons un numéro de téléphone avant d'appeler quelqu'un. L'information sert au moment présent, mais si elle n'est pas répétée, elle est généralement oubliée au bout d'une trentaine de secondes . elle a longtemps été considérée comme un réservoir passif temporaire

- 3- **la mémoire à long terme** : la mémoire à long terme est quasiment illimitée. On peut la comparer à une immense bibliothèque contenant des millions de livres. Elle n'est cependant pas infallible.
- 4- **La thérapie cognitive** : la thérapie émotive-rationnelle selon laquelle les névroses proviennent essentiellement de la pensées irrationnelles, par exemple « j'ai besoin d'être approuvé et aimé par presque tout le monde pour presque tout ce que je fait » elle s'intéresse aussi aux « **schémas** » manières dont nous traitons l'information sur nous même, car ils associent à la fois une intervention sur les pensées dysfonctionnelles du patient et sur ses modes de comportement