

## Le théorie de l'apprentissage cognitive <sup>[1]</sup>

[Explorable.com](#) <sup>[2]</sup>14K reads

### Utiliser la pensée pour apprendre

La théorie de l'apprentissage cognitif explique pourquoi le cerveau est le réseau le plus incroyable de traitement de l'information et de l'interprétation dans le corps pendant nous apprenons des choses. Cette théorie peut être divisé en deux théories spécifiques: La théorie sociale cognitive (TSC) et La théorie cognitivo-comportementale (TCC).

Quand nous disons le mot «apprentissage», on entend généralement «penser avec le cerveau". Ce concept de base de l'apprentissage est le principal point de vue de La théorie de l'apprentissage cognitif (CLT). La théorie a été utilisée pour expliquer les processus mentaux tels qu'ils sont influencés par des facteurs intrinsèques et extrinsèques, dont finissent par susciter un apprentissage chez un individu.

La psychologie cognitive implique que les différents processus concernant l'apprentissage peut être expliqué premièrement, par l'analyse des processus mentaux. Il pose en principe que avec des processus cognitifs efficaces, l'apprentissage est plus facile et de nouvelles informations peuvent être stockées dans la mémoire pour longtemps. D'autre part, Les processus cognitifs inefficaces entraîne des difficultés d'apprentissage qui peuvent être vus à tout moment pendant la durée de vie d'un individu.

### A. La théorie social-cognitive

Dans la théorie sociale-cognitive, nous envisageons de 3 variables:

- facteurs comportementaux
- facteurs environnementaux (extrinsèques)
- facteurs personnels (intrinsèques)

Ces 3 variables en théorie cognitive sociale sont dits être liés les uns aux autres, provoquant l'apprentissage à se produire. L'expérience personnelle d'un individu peuvent converger avec les déterminants comportementaux et les facteurs environnementaux.

---

La théorie sociale cognitive

Illustration théorie sociale-cognitive (Pajares, 2002)

Dans l'interaction personne-environnement, les croyances humaines, des idées et des compétences cognitives sont modifiées par des facteurs externes tels que le père ou la mère, de l'environnement stressant ou à un climat chaud. Dans l'interaction personne-comportement, les processus cognitifs d'une personne affectent son comportement, de la même manière, les performances d'un tel comportement peut modifier sa façon de penser. Enfin, l'interaction environnement-comportement, des facteurs extérieurs peuvent modifier la façon dont vous affichez le comportement. En outre, votre comportement peut affecter et modifier votre environnement. Ce modèle implique clairement que pour un apprentissage efficace et positive à se produire, un individu devrait avoir des effets positifs caractéristiques personnelles, un comportement approprié et rester dans un environnement favorable.

En outre, la théorie sociale-cognitive propose que les nouvelles expériences doivent être évaluées par l'apprenant par le biais de l'analyse de ses expériences passées avec les mêmes déterminants. Apprendre, par conséquent, est le résultat d'une évaluation approfondie de l'expérience actuelle par rapport au passé.

## Concepts de base

La théorie sociale-cognitive comprend plusieurs concepts de base qui peut se manifester non seulement chez les adultes mais aussi chez les enfants, petites enfants et les adolescents.

### 1. **L'apprentissage par observation**

Apprendre d'autres personnes par des moyens de les observer, est une manière efficace d'acquérir des connaissances et de modifier les comportements.

### 2. **Reproduction**

Le processus dans lequel il y a un objectif d'augmenter efficacement la répétition d'un comportement en faisant que l'individu soit il dans un environnement confortable, avec des matériaux facilement accessibles pour le motiver à garder les nouvelles connaissances et les comportements appris et de les pratiquer.

### 3. **L'auto-efficacité**

Cours dans laquelle l'apprenant améliore ses connaissances nouvellement acquises ou le comportement en la mettant en pratique.

### 4. **Faire face avec les émotions**

Bons mécanismes d'adaptation contre environnement stressant et caractéristiques personnelles négatives peut conduire à un apprentissage efficace, surtout chez les adultes.

### 5. **Capacité d'auto-régulation**

Capacité à contrôler le comportement même dans un environnement défavorable.

## B. théorie cognitive comportemental

La théorie cognitive comportemental décrit le rôle de la cognition (connaissance) pour déterminer et prévoir le modèle comportemental d'un individu. Cette théorie a été développée par Aaron Beck.

La théorie cognitive-comportemental indique que les individus ont tendance à former des concepts de soi qui affectent le comportement qu'ils affichent. Ces concepts peuvent être positifs ou négatifs et peuvent être influencés par l'environnement d'une personne.

## La Triad cognitive

Théorie cognitive comportemental explique en outre le comportement humain et de l'apprentissage à l'aide de la triade cognitive. Cette triade comprend pensées négatives au sujet:

1. La soi-même (c'est à dire, je suis nul)
2. Le monde / environnement (par exemple, le monde est irrationnel)
3. L'avenir (c'est à dire, mon avenir est condamné)

---

**URL source:** <https://staging.explorable.com/fr/le-theorie-de-lapprentissage-cognitive>

### Liens

[1] <https://staging.explorable.com/fr/le-theorie-de-lapprentissage-cognitive>

[2] <https://staging.explorable.com/en>