

***République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche
scientifique***

Université Abdelhafid Boussouf-Mila

Institut des lettres et des langues étrangères

Département des lettres et langues étrangères- français

Niveau : 3^{ème} année Licence –Français-

Matière : Psychologie cognitive

Enseignant : Dr. AZZOUZI. Tarek

Semestre : 05

Année universitaire : 20025/2026

Cours N° 6 : - Cognition, émotions et transpositions fonctionnelles

Objectifs de l'enseignement :

- **Décrire** *l'effet des émotions sur la mémoire et la décision ;*
- **Identifier** *des applications de la psychologie cognitive dans l'éducation et la santé ;*
- **Relier** *les connaissances théoriques à des situations pratiques en classe ou dans la vie quotidienne.*

□ Introduction

La cognition et les émotions sont étroitement liées et influencent la mémoire, la prise de décision et la résolution de problèmes. La psychologie cognitive étudie la perception, l'encodage, le stockage et la récupération de l'information, tandis que la psychologie des émotions met en évidence le rôle des affects dans ces processus. Certaines expériences émotionnelles laissent des traces durables, comme les « flashbulb memories » décrites par Brown et Kulik (1977), mais leur vivacité ne garantit pas leur exactitude. L'attention est également modulée par l'état affectif : la peur ou l'anxiété focalise l'attention sur certains stimuli, tandis que l'intérêt facilite la concentration sur les informations pertinentes. Ces interactions se reflètent dans l'enseignement, où un environnement stimulant soutient la motivation et l'engagement, et dans la clinique, par exemple dans la thérapie cognitive, où l'on apprend à réguler émotions et pensées (Beck, 1976). Ce cours vise à analyser ces mécanismes et à présenter des applications pratiques en éducation, santé et vie quotidienne.

I – Émotions et cognition

1. Introduction aux interactions émotion-cognition

Les émotions ne sont pas de simples réactions passives à des événements, elles influencent directement les processus cognitifs, de la perception à la prise de décision. Lorsque nous percevons un stimulus, notre cerveau évalue simultanément sa signification et son potentiel affectif, mobilisant des circuits neuronaux spécifiques. **Par exemple**, une image menaçante attire plus rapidement l'attention et est mieux mémorisée qu'une image neutre, illustrant le lien étroit entre vigilance et affect (LeDoux, 1996). Cette modulation se retrouve dans la mémoire, l'attention, la planification et même le raisonnement, soulignant que la cognition ne fonctionne jamais de manière isolée, mais dans un contexte émotionnel.

2. Influence des émotions sur la mémoire

Les émotions influencent le codage, la consolidation et la récupération de l'information. Les souvenirs associés à des événements émotionnellement intenses tendent à être plus durables et facilement accessibles. Brown et Kulik (1977) ont introduit le concept de « flashbulb memories » pour décrire des souvenirs vivaces liés à des événements historiques ou personnels marquants. **Par exemple**, de nombreuses personnes se rappellent avec précision où elles se trouvaient lors de l'annonce de la chute du mur de Berlin ou lors d'un accident grave. Cependant, des études ultérieures montrent que la netteté du souvenir n'implique pas toujours son exactitude. La mémoire émotionnelle peut être sujette à des distorsions, en particulier lorsque les indices contextuels sont confus ou contradictoires (Kensinger, 2004).

Les émotions positives et négatives n'ont pas le même effet. Les émotions positives peuvent élargir le champ attentionnel et faciliter l'apprentissage associatif, tandis que les émotions négatives peuvent concentrer l'attention sur des détails spécifiques au détriment de l'ensemble. Par exemple, un étudiant anxieux lors d'un examen peut se focaliser sur une seule partie du problème et oublier d'autres éléments pertinents, illustrant comment le stress influence la mémoire de travail et le rappel.

3. Influence des émotions sur la prise de décision

La cognition et la décision sont étroitement liées aux affects. Les émotions fournissent des signaux rapides sur la pertinence ou le danger d'une option, influençant le raisonnement inductif

ou déductif. Damasio (1994) a introduit le concept de marqueurs somatiques pour expliquer comment les émotions guident les choix, souvent de manière inconsciente. **Par exemple**, lorsqu'une personne hésite à investir dans un projet, un sentiment d'inquiétude ou d'anticipation négative peut l'amener à reconsidérer sa décision même si l'analyse rationnelle ne présente pas de risque majeur.

Les biais cognitifs peuvent amplifier cet effet. La peur peut favoriser le biais de négativité, conduisant à des décisions prudentes mais parfois trop conservatrices, tandis qu'une émotion positive peut générer un optimisme excessif. Ainsi, comprendre les interactions entre émotion et raisonnement est essentiel pour interpréter le comportement humain dans des contextes scolaires, professionnels ou cliniques (Kahneman, 2011).

4. Mécanismes cérébraux et traitement émotionnel

Les neurosciences ont identifié plusieurs structures impliquées dans ces interactions. L'amygdale joue un rôle central dans l'évaluation des stimuli émotionnels, tandis que le cortex préfrontal participe à la régulation cognitive des réponses affectives. La communication entre ces régions permet d'équilibrer réactions impulsives et réflexion raisonnée. **Par exemple**, un étudiant confronté à un problème complexe peut ressentir de l'anxiété (activation amygdalienne) mais mobiliser le cortex préfrontal pour rester concentré et appliquer une stratégie de résolution (Ochsner & Gross, 2005).

Les émotions influencent également le traitement attentionnel. Les stimuli émotionnels captent automatiquement l'attention, améliorant la perception de détails pertinents et renforçant leur encodage en mémoire à long terme. En revanche, une surcharge émotionnelle peut provoquer des interférences, réduisant l'efficacité cognitive. Cette dynamique explique pourquoi certaines situations d'apprentissage nécessitent un environnement émotionnel stable pour optimiser l'acquisition des connaissances.

5. Applications pédagogiques

Comprendre ces interactions a des implications directes pour l'enseignement. Les enseignants peuvent créer des environnements motivants et sécurisants pour faciliter l'attention et la mémorisation. **Par exemple**, l'utilisation de supports visuels engageants ou d'exemples concrets peut susciter une émotion légère et positive, renforçant l'ancrage des concepts. De plus, l'alternance de tâches stimulantes et de moments de relaxation aide à réguler le stress, évitant que l'anxiété n'affecte la performance des élèves (Pintrich, 2000).

La gestion des émotions permet aussi de développer la métacognition. En apprenant à identifier leur état émotionnel, les élèves peuvent ajuster leurs stratégies d'apprentissage, par exemple en espaçant les révisions lorsqu'ils se sentent fatigués ou stressés. Ces pratiques contribuent à renforcer l'autonomie et la responsabilité dans les apprentissages.

II – Exemples d'utilisation en pédagogie et santé

1. Applications en contexte scolaire

Les connaissances issues de la psychologie cognitive permettent de concevoir des stratégies pédagogiques adaptées aux processus mentaux des élèves. L'attention et la mémoire, modulées par les émotions, influencent directement l'apprentissage. **Par exemple**, un cours dense et monotone peut entraîner une baisse de vigilance, alors qu'une activité interactive et

contextualisée favorise l'engagement cognitif et émotionnel. La recherche a montré que la motivation, considérée comme une dimension émotionnelle et cognitive, conditionne la capacité des élèves à organiser l'information et à la consolider en mémoire à long terme (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Plusieurs techniques pédagogiques s'inspirent de cette compréhension. L'usage de cartes conceptuelles permet de visualiser les relations entre concepts, facilitant le rappel et l'intégration de nouvelles connaissances (Novak & Gowin, 1984). La répétition espacée et les activités de récupération, comme le test régulier des connaissances, contribuent à stabiliser les acquis. **Par exemple**, un enseignant peut proposer des questionnaires hebdomadaires ou des exercices de reformulation en groupe pour encourager la remémoration active.

Les émotions jouent également un rôle dans la gestion de l'attention. Des élèves stressés peuvent se focaliser sur certains détails au détriment de la globalité d'un problème. Les enseignants peuvent intégrer des pauses cognitives, des moments de discussion ou des jeux pédagogiques pour réguler l'affect et favoriser la concentration. L'utilisation d'exemples concrets et significatifs aide à lier les connaissances à des expériences vécues, ce qui renforce l'encodage et le rappel. Par exemple, lors d'un cours de sciences, relier un concept de physique à une expérience quotidienne rend l'apprentissage plus accessible et mémorable.

2. Applications en santé mentale

Dans un cadre clinique, la compréhension des interactions entre émotion et cognition guide les interventions auprès des patients. Les troubles de l'attention, de la mémoire ou de la prise de décision sont souvent amplifiés par des facteurs émotionnels, comme l'anxiété ou la dépression. La thérapie cognitive et comportementale (Beck, 2011) exploite ce lien en aidant les patients à identifier et à modifier les schémas de pensée négatifs ou dysfonctionnels, tout en développant des stratégies cognitives adaptées pour gérer le stress et améliorer la concentration.

Les techniques de réapprentissage et de stimulation cognitive sont particulièrement utiles pour les personnes présentant des déficits mnésiques, tels que les traumatismes crâniens ou la maladie d'Alzheimer. La répétition espacée, les indices contextuels et les exercices de rappel structuré permettent de renforcer les traces mnésiques et d'améliorer la récupération d'information. **Par exemple**, un patient peut apprendre à associer des mots nouveaux à des images ou des gestes, combinant mémorisation verbale et visuelle pour compenser les pertes liées à l'atteinte neurologique.

L'attention à l'émotion est également cruciale. Des patients anxieux peuvent éprouver des difficultés à se concentrer ou à se souvenir des consignes. Les thérapeutes peuvent utiliser des techniques de relaxation, la respiration guidée ou la régulation affective pour réduire la charge émotionnelle, facilitant ainsi l'apprentissage et la mémorisation de nouvelles stratégies comportementales.

3. Applications dans la vie quotidienne

Les principes cognitifs et émotionnels trouvent des applications concrètes hors des cadres scolaire et clinique. Dans la vie quotidienne, l'organisation des informations, la planification et la prise de décision bénéficient d'une compréhension des interactions émotion-cognition. **Par exemple**, la gestion des tâches domestiques ou professionnelles peut être optimisée en hiérarchisant les priorités et en utilisant des rappels visuels ou numériques. L'anticipation des

émotions possibles (stress, plaisir) permet de moduler les décisions et de réduire les erreurs liées à une impulsivité affective.

Les technologies éducatives et les outils numériques s'inspirent également de ces principes. Les applications de type « spaced repetition » (Anki, Quizlet) utilisent la répétition espacée et le testing effect pour améliorer la rétention, tandis que les logiciels éducatifs adaptatifs ajustent la difficulté en fonction des réponses et de l'engagement émotionnel de l'utilisateur.

La prise de décision dans des contextes complexes, comme la finance personnelle ou la planification de projets, peut bénéficier de la prise en compte des émotions. Une personne consciente de ses biais émotionnels peut recourir à des stratégies rationnelles, comme le découpage d'une décision en étapes ou la consultation d'informations objectives, pour réduire l'influence des affects sur ses choix (Kahneman, 2011).

III – Cognition et enseignement : *motivation, attention et construction des compétences*

1. Motivation et apprentissage

La motivation influence directement la manière dont un élève mobilise ses ressources cognitives pour apprendre. Un élève motivé se concentre davantage, organise mieux les informations et répète les connaissances de manière stratégique, favorisant leur consolidation en mémoire à long terme (Schunk & DiBenedetto, 2020). **Par exemple**, un étudiant engagé dans un projet personnel de rédaction mobilise plus efficacement son attention et retient les notions linguistiques ou scientifiques, car celles-ci sont intégrées dans un objectif significatif. À l'inverse, un élève désintéressé peut mémoriser superficiellement, avec un rappel plus fragile, malgré un temps d'étude équivalent.

La motivation ne se réduit pas à un état émotionnel positif ; elle implique également la perception de compétence et de contrôle sur la tâche. L'auto-efficacité, concept développé par Bandura (1997), montre que la confiance de l'apprenant dans sa capacité à réussir conditionne ses efforts et sa persévérance. Ainsi, des enseignants attentifs aux besoins individuels peuvent stimuler l'engagement en ajustant les défis proposés, en valorisant les progrès et en fournissant des retours constructifs.

2. Gestion de l'attention

L'attention est un facteur clé pour transformer l'information reçue en apprentissage durable. Elle fonctionne comme un filtre permettant de sélectionner les informations pertinentes tout en inhibant les distracteurs (Posner & Petersen, 1990). Les stratégies pédagogiques doivent donc tenir compte de la capacité attentionnelle des apprenants. **Par exemple**, des séances segmentées avec des pauses régulières ou l'alternance entre activités individuelles et collaboratives peuvent maintenir le niveau d'attention et favoriser la consolidation mnésique.

Les émotions interagissent avec l'attention : un stress léger peut accroître la vigilance, mais un stress intense réduit la capacité à traiter et retenir l'information (Yerkes & Dodson, 1908). Les enseignants peuvent proposer des exercices de relaxation ou des transitions douces entre activités pour réguler la charge émotionnelle et faciliter l'apprentissage.

3. Construction des compétences

L'acquisition de compétences repose sur l'interaction entre connaissance déclarative (faits, concepts) et connaissance procédurale (savoir-faire). Les approches cognitives suggèrent que

la pratique délibérée, guidée par le feedback, permet de consolider ces compétences et d'automatiser certaines tâches (Anderson, 1990). **Par exemple**, lors de l'apprentissage d'une langue étrangère, la répétition structurée de phrases, la correction progressive des erreurs et la mise en situation communicative permettent de passer de la connaissance théorique à l'usage fluide.

La construction des compétences implique également l'intégration de différentes sources d'information et de méthodes. L'utilisation combinée de supports visuels, auditifs et kinesthésiques enrichit l'encodage et facilite la rétention. **Par exemple**, en sciences, réaliser une expérience concrète tout en prenant des notes et en discutant en groupe permet d'associer mémoire procédurale et mémoire déclarative.

Les technologies ici sont complémentaire. Les environnements numériques adaptatifs ajustent la difficulté des tâches, proposent des indices pour guider le raisonnement et fournissent un suivi détaillé des progrès, soutenant ainsi l'acquisition progressive des compétences (Benedetto, 2013).

□ Conclusion

L'étude de la cognition et des émotions montre que l'apprentissage ne se réduit pas à l'accumulation de connaissances : il repose sur l'interaction entre attention, mémoire, motivation et régulation émotionnelle. Comprendre ces mécanismes permet aux enseignants de proposer des situations adaptées, combinant activités variées, pauses, indices et feedback pour soutenir la consolidation et le transfert des apprentissages.

Dans le domaine clinique, ces connaissances offrent des outils pour accompagner les personnes présentant des troubles cognitifs ou mnésiques, en adaptant les techniques de réapprentissage et de stimulation selon les capacités et le contexte émotionnel.

Ainsi, relier théorie et pratique offre des perspectives concrètes pour améliorer l'efficacité des interventions pédagogiques et cliniques, tout en favorisant la compréhension de la dynamique cognitive et émotionnelle de chaque individu.

□ Références bibliographiques

- Anderson, J. R. (1990). *Psychologie cognitive : implications et applications* (Titre original : *Cognitive Psychology and Its Implications*). Paris : Presses Universitaires de France.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : Freeman.
- Benedetto, P. (2013). *Introduction à la psychologie cognitive*. Paris : Studyrama.
- Gineste, M.-D. (2005). *Psychologie cognitive du langage*. Paris : Dunod.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). *The attention system of the human brain*. Annual Review of Neuroscience, 13, 25-42.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Motivation and social-emotional learning in education*. London : Routledge.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18, 459-482.