

Les avantages cognitifs de se parler à soi-même

D'après une idée très répandue, se parler à soi-même est censé être le premier signe de l'imminence de la folie. Si cette croyance avait été vraie, nous aurions été nombreux à avoir été déclarés cliniquement malades mentalement dès l'âge de 5 ans, car c'est l'âge où la majorité des gens commencent à ressentir le besoin de s'exprimer à haute voix.

Des recherches antérieures ont fortement suggéré que les discours autodirigés chez les enfants peuvent aider à guider efficacement leur conduite. Par exemple, les enfants se parlent souvent à eux-mêmes en nouant leurs lacets par exemple, comme s'ils se rappelaient de se concentrer sur la tâche à accomplir.

Le discours propre ou « se parler à soi-même » est observé lors d'un discours intérieur prononcé à des fins de communication, d'auto-orientation, et d'autorégulation du comportement. Un groupe de psychologues a découvert notamment que cela avait des effets positifs chez les adultes.

Dans une nouvelle étude publiée dans le *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, il a été constaté que la parole autodirigée peut profiter aux individus, notamment lorsqu'ils cherchent quelque chose.

Dans une série d'expériences, Gary Lupyan et Daniel Swingley, psychologues à l'Université de Wisconsin-Madison et à l'Université de Pennsylvanie, ont respectivement remarqué que les gens se parlent souvent à eux-mêmes à voix haute quand ils recherchent un objet, comme par exemple, une marque spécifique de céréales sur une étagère de supermarché, ou une clé perdue de voiture. Par rapport à ceux qui ne se livrent pas à un tel « comportement en apparence irrationnel », ils ont constaté que ceux qui s'engagent dans un discours autodirigé sont plus aptes à trouver des choses plus rapidement et plus efficacement que leurs homologues.

Dans la première des deux expériences, on a présenté aux participants 20 images de divers objets et on leur a demandé d'en identifier un en particulier.

Dans certains essais, les participants ont perçu une étiquette de texte leur disant quel objet ils devaient trouver (« Cherchez la théière s'il vous plaît ».) Dans d'autres essais, les mêmes sujets ont été invités à effectuer une nouvelle recherche en disant à haute voix le nom de l'objet. Il a été découvert que, se parler à soi-même de façon audible aide les gens à trouver les objets plus rapidement que ceux qui ne le font pas.

Dans la deuxième expérience de suivi, les participants ont effectué une tâche virtuelle d'achats où ils apercevaient des photos d'objets que l'on retrouve couramment sur les étagères des supermarchés, et ils ont été invités à trouver le plus rapidement possible toutes les illustrations d'un article particulier. Par exemple, les participants étaient invités à trouver tous les sacs de pommes, ou toutes les bouteilles de boissons diététiques. Dans cette expérience-ci, il y avait un avantage évident à dire à haute voix le nom de l'objet au moment où les participants étaient à la recherche de ces produits très familiers. Par exemple, en disant: « Jus » quand vous cherchez du jus de fruits peut fortement aider votre recherche, alors que dire « bâton » quand vous recherchez un déodorant peut effectivement vous ralentir.

Aussi, la prochaine fois que vous perdez vos clés, essayez de vous murmurer « clés clés clés » lorsque vous les cherchez, (et ne faites pas attention au regard des autres 😊). Après tout, la science dit que cela accélère votre capacité à localiser visuellement l'objet que vous recherchez.

Commencez à vous parler à vous-même afin d'augmenter vos performances et les fonctions de votre cerveau. Il serait dommage de ne pas le faire, car vous manquez les avantages qui viennent du fait de se parler à soi-même. L'astuce est de le faire jusqu'à ce que cela devienne naturel. Vous pouvez utiliser des « mots de repère » spécifiques pour vous aider à effectuer la tâche que vous désirez. Au final, vous allez apprendre à vous parler d'une manière qui vous sera souvent profitable.