

## Impulsivité et visualisation

Une étude de l'université de Berkeley parue dans la revue *Psychological Science*<sup>1</sup> a recherché un lien entre les capacités d'imagination et le contrôle de l'impulsivité.

Les chercheurs ont pu ainsi établir – via IRM fonctionnelle - que si l'effort de volonté peut permettre de neutraliser les impulsions, l'imagination des conséquences de ses actes peut modifier les impulsions elles-mêmes.

L'équipe a effectué pour cela deux expériences concernant l'espoir de gains d'argent à venir, l'une sur 122 et l'autre sur 203 personnes. L'influence d'une part de l'imagination et d'autre part de la volonté sur la patience, a été étudiée par IRMf.

Les chercheurs ont pu constater que les zones du cerveau en rapport avec l'imagination deviennent plus actives lorsque les participants sont plus patients, et inversement celles en rapport avec la volonté sont plus activées quand l'impulsivité est moins contrôlée.

Ces résultats objectivent bien évidemment ce que tout sophrologue pratiquant les futurisations sait déjà : on sait bien que pour contrôler le besoin de fumer, de manger, ou même la colère, la volonté qui favorise l'évitement émotionnel ne fonctionne pas vraiment. Ou tout au moins a un coût.

La notion supplémentaire et intéressante qui se dégage de cette étude vient du fait que l'on n'a pas l'habitude de proposer à nos clients *d'imaginer les conséquences négatives* de leurs actes.

Une idée à explorer peut-être un peu plus souvent dans nos séances ?

---

<sup>1</sup> *Psychological Science* April 2017 [Dissociable contributions of imagination and willpower to the malleability of human patience](#)