



L'INFLUENCE DES INTERACTIONS SOCIALES ET DES STÉRÉOTYPES SOCIAUX SUR NOTRE MÉMOIRE

LES RELATIONS QUE NOUS ENTRETENONS AVEC NOTRE ENTOURAGE ONT-ELLES UNE INFLUENCE SUR LE DÉVELOPPEMENT DE NOTRE MÉMOIRE ?

Nombre de travaux ont illustré et continuent d'illustrer le rôle prépondérant de l'environnement social dans le développement cognitif de l'enfant. À titre d'exemple, il a été montré qu'un enfant réalise des progrès plus importants dans la résolution d'une tâche lorsqu'il l'effectue en présence d'autres enfants plutôt que seul. La coopération est essentielle à l'apprentissage chez l'enfant : elle le favorise et l'accélère. De même, chez le jeune adulte, nous savons que le soutien social et amical dont bénéficie un étudiant est un très bon prédicteur de sa réussite aux examens.



ENTREtenir SES RELATIONS SOCIALES POUR UNE PERSONNE ÂGÉE PERMET-IL DE LUTTER CONTRE LE DÉCLIN DE LA MÉMOIRE ?

L'importance de l'entourage et du réseau social sur le fonctionnement de la mémoire se perpétue jusque dans les âges avancés. De très nombreuses études ayant suivi des personnes âgées sur plusieurs années voire plusieurs décades ont montré le rôle bénéfique du réseau social sur le maintien des fonctions cognitives allant jusqu'à diminuer le risque de développer des maladies neurodégénératives liées au vieillissement comme la maladie d'Alzheimer.

PLUS NOUS AVONS DE CONTACTS, PLUS NOUS PRÉSERVONS NOTRE MÉMOIRE ?

Pas exactement... De manière intéressante, quelques études ont intégré des mesures portant sur les aspects à la fois quantitatifs (ex : le nombre de personnes constituant l'entourage social, le nombre de visites par semaines...) et qualitatifs (ex : satisfaction vis-à-vis de ses relations sociales, sentiment de réciprocité, sentiment de rejet, sentiment de négligence...) des relations sociales. Ces études suggèrent que si le nombre de relations est important pour la préservation de notre mémoire, la qualité des relations sociales l'est tout autant, voire plus.



L'IMAGE QUE LES AUTRES ONT DE MOI PEUT-ELLE INFLUENCER MA MÉMOIRE ?

La société exerce une autre forme d'influence sur la mémoire individuelle à travers ce qu'on appelle les stéréotypes définis comme les représentations collectivement partagées dont font l'objet certains groupes sociaux. Ces stéréotypes sociaux sont internalisés à l'échelle individuelle et vont influencer insidieusement le fonctionnement de notre mémoire. Lorsqu'un stéréotype est activé, nous allons, sans nous en rendre compte, chercher à ressembler à l'image que l'on attend de nous, et donc sans le vouloir, renforcer ce stéréotype.

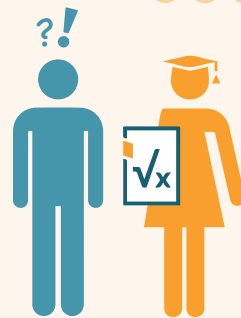
Un exemple bien connu est celui des personnes âgées. En effet, si les stéréotypes touchent de nombreuses catégories d'individus, le poids des stéréotypes et des représentations associés à la vieillesse forme une catégorie à part que l'on appelle l'« âgisme ». À la question de savoir si les stéréotypes négatifs associés à la vieillesse influencent la mémoire, la réponse est clairement oui. Lorsqu'on active la menace du stéréotype chez une personne âgée (par exemple en lui indiquant avant qu'elle ne réalise une tâche de mémoire que ses performances vont être comparées à celles de sujets jeunes), ses performances sont moins élevées que celles que cette même personne est en mesure de produire lorsque le stéréotype n'est pas activé.

L'ÂGISME EST-IL LE SEUL STÉRÉOTYPE INFLUENÇANT LA MÉMOIRE ?

Une idée reçue veut que « les hommes soient plus doués que les femmes pour les maths ». Des chercheurs ont testé l'impact de ce stéréotype sur une tâche de mémoire de chiffres. Un premier groupe d'étudiantes réalisait directement la tâche de mémoire tandis qu'un deuxième groupe visionnait avant de réaliser la tâche de mémoire une courte vidéo montrant un professeur de mathématiques énonçant brillamment son cours. Les étudiantes ayant réalisé le test après activation du stéréotype lié au genre avaient de moins bonnes performances que les étudiantes ayant effectué la même tâche directement.

Dans un deuxième temps, les étudiantes qui avaient été exposées au stéréotype étaient réparties en deux groupes. Juste avant la tâche de mémoire de chiffres, l'un des groupes devait penser à un paysage de montagne tandis que l'autre groupe devait imaginer une réunion avec une professeure de mathématiques.

Dans cette condition, la différence entre les étudiantes exposées au stéréotype et celles qui n'y avaient pas été exposées s'était atténuée. Le fait d'avoir imaginé cette professeure de mathématiques juste avant d'effectuer le test de mémoire a joué le rôle de contrepoids et a permis de lever l'effet délétère du stéréotype négatif.



COMMENT AGISSENT CES STÉRÉOTYPES SUR NOTRE MÉMOIRE ?

Différents mécanismes pourraient sous-tendre les effets délétères de la menace du stéréotype sur les performances mnésiques.

Quatre hypothèses ont été avancées. La première est que la menace du stéréotype a pour corollaire une augmentation de l'anxiété perturbant la réalisation d'une tâche de mémoire. Une deuxième explication est que les personnes « menacées » par le stéréotype s'attendent à avoir une moins bonne performance dans une tâche mnésique comparativement aux personnes « non menacées », avec pour conséquence un moindre niveau d'exigence et donc une moindre performance. Il a été également avancé qu'en situation menaçante, les processus cognitifs dits de contrôle exécutif, plutôt que d'être entièrement alloués à la tâche à réaliser, seraient en partie utilisés pour gérer les pensées interférentes liées à ce stéréotype. Ces interférences encombreraient et parasiteraient la mémoire, et en conséquence, affaibliraient la performance. Enfin, une quatrième explication serait que les performances des participants se détériorent en situation de menace car ils deviennent plus vigilants et se fixent comme objectif principal d'éviter de produire des erreurs au détriment de la performance.