

# Les bavardages stimulent l'activité cérébrale! Si, si!

10 minutes de discussion avec une autre personne améliore la mémoire et les performances du cerveau. Tel est le résultat d'une étude d'une équipe de l'Institut de Recherche Sociale de l'université du Michigan.

Deux tests ont été effectués, le premier plutôt classique réalisé sur 3600 personnes consistait à faire remplir un questionnaire de données personnelles aux candidats avant de leur demander de remplir un questionnaire de type psychotechnique. A la croisée des résultats, un premier résultat apparaît : plus le niveau social des candidats est important (quand je parle de social, je parle ici d'interaction avec des autres personnes et rien de plus), plus les résultats aux tests psychotechniques sont bons et ce quelque soit le groupe d'âge considéré.

Une seconde expérience s'est alors déroulée en laboratoire pour étudier comment une interaction sociale peut influencer les performances de réflexion et de mémoire. 3 groupes de personnes ont été créés. Un premier groupe a eu 10 minutes de discussion avant de commencer une nouvelle série de tests. Le deuxième groupe a eu un échauffement aux tests de 10 minutes avant de commencer le test principal. Enfin le troisième groupe a eu droit à 10 minutes de télé avant le test. Bilan des jeux, les deux premiers groupes ont eu des résultats similaires et surtout bien meilleurs que les résultats du troisième. 10 minutes de discussion suffisent donc à booster les performances du cerveau. Le test pourrait montrer aussi que l'abrutissement ou « le temps de cerveau disponible » devant la télévision est négatif à plus d'un titre.

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le mercredi 7 novembre 2007**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/7764-les-bavardages-stimulent-l039activite-cerebrale-si-si.html>