



HAL
open science

La nuit porte-t-elle vraiment conseil ?

Arnaud Rey

► **To cite this version:**

Arnaud Rey. La nuit porte-t-elle vraiment conseil ?. F. Xavier Alario (Ed.). Toutes les questions que vous vous posez sur votre cerveau, Odile Jacob, pp.329-333, 2011. hal-04450912

HAL Id: hal-04450912

<https://hal.science/hal-04450912v1>

Submitted on 10 Feb 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

La nuit porte-t-elle vraiment conseil ?

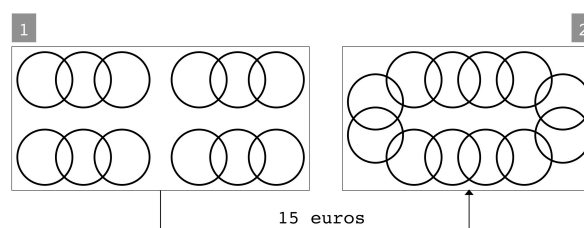
Arnaud Rey
CNRS - Marseille

La fin de la journée approche, vous devez prendre une décision importante ou tenter de résoudre un problème difficile. Vous n'y voyez plus très clair et vos pensées s'entremêlent. Qui n'a pas connu ce genre de situation ? La sagesse populaire vous conseillait alors de vous reposer, puisque « la nuit porte conseil ». Est-ce que la nuit a vraiment ce pouvoir ?

Dans les premiers manuels de psychologie (comme celui de Robert Woodworth publié en France en 1949), on trouve déjà l'idée que, face à un problème complexe, il vaut mieux laisser passer un certain temps au cours duquel il est préférable de penser à autre chose et de laisser « reposer » le problème. Après cette période dite « d'incubation », on arriverait plus facilement à trouver la solution au problème posé, cette solution surgissant parfois à la manière d'Archimède et de son célèbre « eureka » (en grec : « j'ai trouvé »).

Pour tester l'efficacité de cette proposition, prenons l'exemple du problème des 12 anneaux illustré à la Figure 1. Dans ce problème, vous disposez initialement de quatre triplets d'anneaux entrelacés (Fig. 1.1). Votre objectif est de réunir l'ensemble de ces anneaux afin d'obtenir un collier (Fig. 1.2). Pour y parvenir, on vous donne 15 euros avec la règle suivante : en dépensant 5 euros, vous êtes autorisés à ouvrir et à fermer un seul anneau.

Avant de continuer la lecture de ce texte, je vous propose maintenant d'y réfléchir quelques instants et de tenter de trouver la solution. Et puis, si vous lisez ces lignes dans votre lit, qu'il est tard et que vous ne trouvez toujours pas, je vous invite à fermer ce livre ainsi que vos yeux et à laisser passer la nuit.



- Figure 1 -

Normalement, si vous avez soigneusement suivi mes consignes, vous venez de vous réveiller et, chose étonnante, alors que vous ne parveniez pas hier soir à résoudre le problème des 12 anneaux, la solution vous apparaît ce matin au grand jour¹. La nuit vous aurait-elle porté conseil ? Que s'est-il donc passé ?

Les chercheurs en psychologie qui tentent de comprendre la manière dont nous parvenons à résoudre des problèmes complexes, proposent au moins deux explications au rôle bénéfique d'une période de repos ou d'incubation. Premièrement, en ne pensant plus au problème posé, on laisse agir un facteur essentiel pour notre activité mentale : l'oubli. Nous sommes en effet capables d'apprendre et de mémoriser énormément d'informations et, fort heureusement, nous en oublions la plupart. On oublie ainsi trop souvent que l'oubli joue un rôle fondamental car il s'applique généralement à ce qui est le moins important. En oubliant, je nettoie en quelque sorte ma mémoire du superflu pour ne garder que l'essentiel.

Dans une situation de résolution de problème complexe, je commence par développer certains raisonnements, certaines heuristiques, qui bien souvent ne me conduisent pas tout de suite à la solution. Et puis, plus j'y pense, plus je reste coincé et enfermé dans ces premiers raisonnements. Il s'agit généralement des raisonnements les plus courants qui s'appliquent la plupart du temps sauf dans des

¹ Si ce n'est pas le cas, ne vous inquiétez pas, cela arrive plus souvent que le contraire.

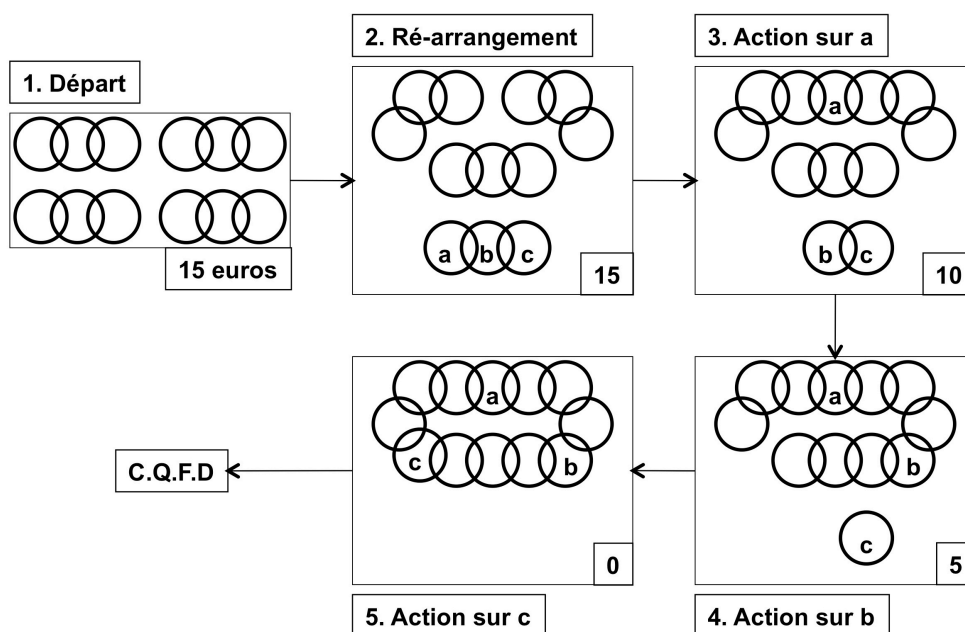
situations où je dois justement trouver une solution originale. En oubliant certaines parties de mon raisonnement de départ, je me donne ainsi la possibilité de trouver de nouvelles pistes et de bifurquer vers d'autres raisonnements. Le repos ou une période d'incubation pourraient ainsi favoriser l'émergence de ces bifurcations, grâce au phénomène d'oubli.

Deuxièmement, même si nous n'en avons pas toujours conscience, lorsqu'un problème nous travaille et que nous décidons de le laisser «reposer», il nous arrive néanmoins d'y repenser par intermittence : à divers moments dans la journée, alors que nous sommes occupés à réaliser d'autres tâches, ou le soir, juste avant de nous endormir, nous y repensons par petites touches. Tout comme l'oubli nous permet d'éliminer les informations les moins pertinentes, ces moments où nous repensons à notre problème nous permettent au contraire de réactiver certaines informations, d'accentuer l'importance qu'elles occupent dans notre raisonnement. Là encore, l'effet de ces pensées

intermittentes peut nous permettre de modifier l'architecture globale de notre raisonnement et l'orienter dans une direction que nous n'aurions initialement pas prise.

Ces deux explications partagent une caractéristique importante : nous n'avons pas nécessairement conscience de l'effet de l'oubli ou de la présence de ces pensées intermittentes. Néanmoins, l'oubli et les pensées intermittentes sont des mécanismes psychologiques qui n'ont rien de mystérieux (même s'ils sont inconscients) et qui semblent tout à fait à même de rendre compte des effets d'incubation.

Qu'en est-il du problème des 12 anneaux ? Si vous ne parvenez toujours pas à résoudre ce problème, je vous invite à consulter la Figure 2. Quant au rôle positif de la nuit dans la résolution de vos problèmes, un bon conseil : sachez que ça ne marche pas toujours, à moins de dormir sur vos deux oreilles (ce qui n'est pas si simple).



- Figure 2 -