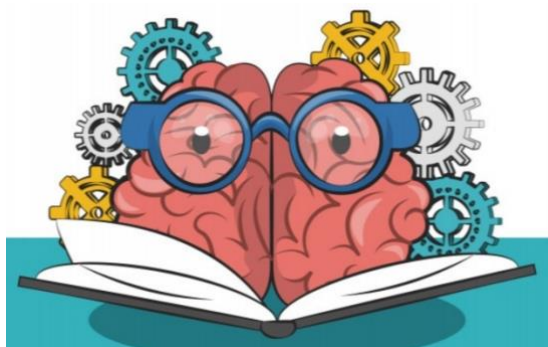




Les aliments sont mieux rangés dans mon cerveau que dans mon frigo

Si tu devais te souvenir de toutes les caractéristiques de chaque objet de ton environnement, imagine la quantité d'information que cela représenterait. Serais-tu capable de tout garder en mémoire et surtout de le retrouver ?



Que signifie ranger pour notre cerveau ?

Dans notre vie de tous les jours, ranger est souvent considéré comme une corvée, une perte de temps et d'énergie, notre cerveau, lui, favorise la stratégie inverse. Il préfère s'investir dans l'organisation des informations plutôt que de se fatiguer à les retrouver. Pour cela il catégorise.

Source : Freepick.com

Catégorie: ensemble d'objet que l'on va traiter comme équivalents selon leur fonction commune, leur nom, leur forme, l'action dans laquelle ils sont impliqués...

Le but de ces catégories est de faciliter le rappel de l'information et d'organiser notre environnement. Savez-vous qu'elles permettent aussi de moduler notre perception? Par exemple, l'odeur d'un vin blanc coloré artificiellement en rouge a été perçue par les œnologues comme étant celle d'un vin rouge, car la catégorie "vin rouge" a été activée (Morrot et al., 2001)

Comment ces catégories se créent-elles ? Comment sont-elles apprises ?

C'est justement ce sur quoi l'équipe de Lelièvre-Desmas s'est penchée.



Les chercheurs ont testé la capacité des consommateurs de bière novices à catégoriser des bières différentes selon leurs procédés de fermentation. Connaissez-vous les processus de fermentation dit "haut" ou "bas" ? Et seriez-vous capables de les différencier en les goûtant ? Et bien eux non plus, pourtant ils ont fini par réussir à les reconnaître ! Les sujets ont participé à plusieurs sessions de tests durant lesquelles ils devaient déguster des bières puis donner, selon eux, la catégorie à laquelle elles appartenaient. Après chaque dégustation, l'expérimentateur donnait la "bonne réponse". A la fin des 10 sessions les résultats montrent que les participants ont appris à identifier les membres des catégories de bières à force d'y être exposé, c'est ce que l'on appelle l'apprentissage perceptif.

Source : <https://fr.dreamstime.com/illustration-stock-brain-beer-tap-et-divers-types-de-verre-image60110344>

Mais que s'est-il passé dans leurs têtes ?

C'est ce qui se passe constamment dans nos vies: par l'exposition répétée à des objets, nous apprenons à les différencier, en les rangeant dans des catégories, simplement en apprenant à reconnaître ce qui les distingue et les caractérise.

Apprentissage perceptif : Augmentation, par l'expérience, de la capacité d'extraire les informations pertinentes de son environnement afin de l'identifier.

L'apprentissage perceptif est un des plus importants processus mentaux utilisés dans notre compréhension du monde. De manière implicite ou explicite, le cerveau catégorise tout ce qui constitue notre environnement. Si on prend l'exemple des enfants qui découvrent le monde, tout est nouveau, tout est à apprendre... Ils ne sont pas capables de différencier ce qui est comestible ou non, et encore moins ce qui est un fruit ou un légume. C'est par ce même processus que l'enfant va apprendre. Si nous lui affirmons, sans trop de précision, que "ceci est un légume", il se lancera alors dans une enquête sensorielle inconsciente pour trouver quelles sont les caractéristiques communes de ces soi-disant "légumes".



Source: <https://www.fotolia.com/search>

Le rangement, c'est tout le temps...

Références:

Lelièvre-Desmas, M., Chollet, S., Abdi, H., Valentin, D. (2015). Becoming a beer expert: is simple exposure with feedback sufficient to learn beer categories? *Acta Psychologica*, 161 95 - 103.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.actpsy.2015.08.003>

Morrot, G., Brochet, F. & Dubourdieu, D. The Color of Odors. *Brain and Language* 79, 309–320 (2001).