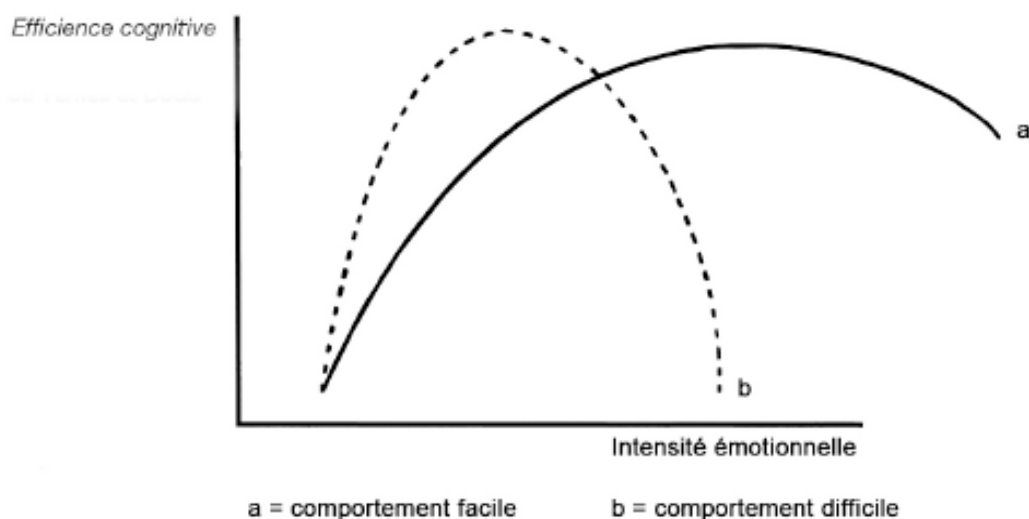


5.4.8. L'activation physiologique régule l'efficacité cognitive

Une forte excitation physiologique favorise, dans certaines circonstances, des troubles émotionnels qui peuvent s'avérer importants. Il ne faudrait toutefois pas en déduire qu'une bonne gestion de soi implique de réduire autant que possible l'activation émotionnelle.

Nous avons déjà noté que la caféine à petite dose favorise l'activité corticale (mémorisation, endurance intellectuelle, etc.), mais qu'à forte dose elle provoque des troubles physiques et cognitifs. Il s'agit là d'un cas d'une loi générale : *le degré d'efficacité cognitive est en relation curvilinéaire avec l'activation émotionnelle*. Autrement dit, nos capacités d'attention, de mémorisation et d'intellection augmentent en fonction de l'intensification de l'activation physiologique jusqu'à un niveau optimal, au-delà duquel l'efficacité diminue jusqu'à se détériorer. Une forte angoisse perturbe le fonctionnement cognitif de l'étudiant à l'examen, mais la prise d'une dose importante d'anxiolytique le perturbe également. Cette loi est aussi appelée « la relation en U inversé ».

La première vérification expérimentale a été réalisée en 1908 par Robert Yerkes et John Dodson. Ces chercheurs ont également vérifié une seconde loi : *Plus un comportement est cognitivement difficile à réaliser, plus le niveau optimal de tension est rapidement atteint*. Un joueur de golf ou un tireur à l'arc atteignent rapidement le niveau optimum ; un coureur de 100 mètres ou un haltérophile l'atteignent très lentement. Les premiers ont intérêt à développer des stratégies d'auto-apaisement ; les autres doivent seulement éviter d'être complètement survoltés.



Lois de Yerkes et Dodson

Les lois de Yerkes-Dodson sont parmi les mieux établies de l'histoire de la psychologie. Elles ont été vérifiées sur une large variété d'espèces (gallinacés, chats, singes, homme, etc.) et dans des situations d'apprentissage très différentes (discriminations perceptives, conditionnements pavloviens, apprentissages complexes, exercices de résolution de problèmes, etc.).

La sélection naturelle a fait que nous sommes maintenant dotés d'un système psychophysiologique qui, dans les situations d'importance vitale, restreint le champ de la conscience à quelques éléments essentiels. Ce processus contribue à la survie de l'espèce. Toutefois, dans notre vie quotidienne d'homme civilisé, les fortes réactions émotionnelles sont souvent inopportunes : elles favorisent des jugements sommaires et des actions impulsives, elles nous font paraître agités ou surexcités, elles favorisent le développement de troubles somatiques et psychiques.

Un des problèmes majeurs de l'autogestion n'est pas de réduire le plus possible le degré d'activation émotionnelle, mais de favoriser son niveau optimal compte tenu de la situation particulière. Nous verrons dans la partie pratique comment y arriver.