

2/ Les pensées peuvent être liées ou non à la tâche à accomplir

la tâche = écouter les instructions de AlertMan

pas lié ...

... lié

(pas lié)
"J'ai faim,
est-ce qu'il y
a un vendeur
de glaces
dans le coin
?"

(pas vraiment lié)
"Documents, cela
me rappelle que ça
fait longtemps que
je ne suis pas allé à
la bibliothèque."

(presque lié)
"Troisième étage, je
peux facilement
voler jusque-là, la
fenêtre d'à côté est
ouverte, je peux
entrer et ouvrir de
l'intérieur."

(lié)
"En trois
battements
d'ailes, je
peux voler
là-haut."

"Il y a une fenêtre au
troisième étage, c'est
le bureau où les
documents sont
stockés."



Mais j'ai des pensées tout le temps.

Oui c'est normal. Nous avons tous besoin de penser pour faire des choses, par exemple, faire un plan d'action.
pensée dirigée

Oh, comme quand j'organisais l'anniversaire de mon meilleur ami et devais faire un gâteau.



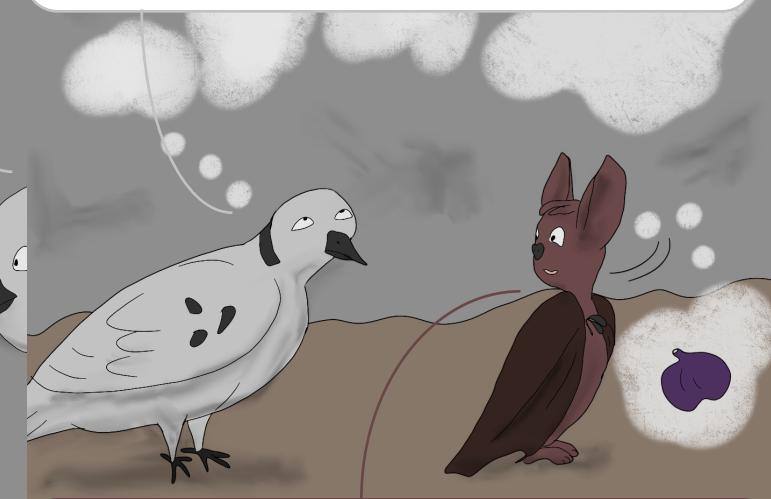
Et trouver une solution.
pensée créative

En fait, je n'avais pas de citron ni d'amande, donc j'ai dû inventer une alternative : orange et noix ... avec du miel. Délicieux.



Ha ha ha, tu rêvassais! Bien sûr, rêvasser est moins utile pour réaliser une tâche mais il aide à fixer les idées et retenir les informations. Rêvasser un peu, prendre des pauses, quand on apprend, semble être bénéfique pour la mémoire. On se répète les informations, comme quand on révise.

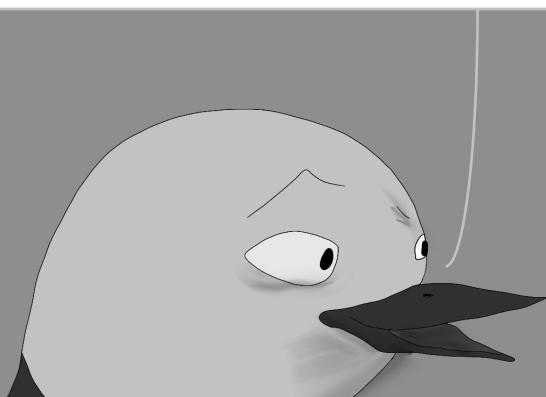
Exactement. Aller d'une pensée à l'autre peut nous aider à trouver de nouvelles et uniques solutions. Mais on a le risque de dériver et rêvasser.



Quoi? Désolé, je pensais faire un gâteau à la figue et récolter des fruits ce soir.

Bien sûr, s'il n'y a pas de tâche à faire, cela ne pose pas de problème à se perdre dans ses pensées et rêvasser.

Je pense que je vais aller rêver au lieu de rêvasser, dans mon lit. Le soleil commence à pointer.



Oui, c'est important de savoir quand il faut s'arrêter et prendre une bonne nuit de sommeil. Le repos rend plus efficace et attentif.

Les types de pensées- p.2

Rédaction : Roselyne Chauvin, Isabelle Malet, Caroline Saunier

Illustration : Roselyne Chauvin

Edition : Myrthe Faber, Jessica Massonnié, Annelies van Nuland

Référence principale:

Christoff, K., Irving, Z.C., Fox, K.C.R., Spreng, R.N., and Andrews-Hanna, J.R. (2016). Mind-wandering as spontaneous thought: a dynamic framework. *Nat Rev Neurosci* 17, 718–731.



COOP JUNIOR