

30.06.2014 - 08:10 Uhr

## Berceuse néerlandaise

Bern (ots) -

Réentendre dans son sommeil les mots que l'on vient d'apprendre dans une autre langue pourrait être bénéfique. Cela les imprimerait mieux dans la mémoire, comme le montre une étude soutenue par le Fonds national suisse (FNS).

Gros dormeurs et cancrés, ce qui suit vous concerne : une étude menée dans les universités de Zurich et de Fribourg a montré que des étudiantes et des étudiants de langue allemande se sont mieux souvenus de la signification de mots néerlandais nouvellement appris si on les leur donnait à réentendre une fois dans leur sommeil. " Aisément applicable au quotidien, notre méthode est accessible à tous ", déclare Björn Rasch, biopsychologue et directeur de l'étude. Les résultats ont toutefois été obtenus dans une situation de laboratoire fortement contrôlée. On ne sait pas encore si on peut vraiment les transposer dans la vie quotidienne.

A faible volume

Dans le cadre d'une expérience relatée dans la revue spécialisée *Cerebral Cortex\**, Thomas Schreiner et Björn Rasch ont demandé à 60 personnes d'apprendre des couples de mots néerlandais-allemand à dix heures du soir. Une moitié des sujets allaient ensuite se coucher. Pendant leur sommeil, un haut-parleur leur diffusait une partie des mots néerlandais nouvellement appris, suffisamment doucement pour ne pas les réveiller. L'autre moitié des sujets restaient éveillés pour écouter la répétition des mots néerlandais.

A deux heures du matin, les chercheurs réveillaient les sujets endormis ; un peu plus tard, ils contrôlaient les acquisitions de tous les participants. Les sujets ayant dormi se souvenaient mieux de la traduction des mots néerlandais réentendus pendant leur sommeil. Chez les sujets éveillés, par contre, il n'y avait aucune différence entre les mots réentendus par haut-parleur et les autres.

Un renforcement de l'activation spontanée

Pour Thomas Schreiner et Björn Rasch, les résultats obtenus sont un signe supplémentaire suggérant que le sommeil stimule la formation de la mémoire, probablement parce que le cerveau endormi active spontanément les contenus assimilés précédemment. Retrouver ces contenus pendant le sommeil intensifie les mécanismes d'activation et, partant, renforce la mémorisation. Si on joue au Memory en respirant le parfum de roses et qu'on est ensuite exposé à la même odeur pendant son sommeil, on se souviendra mieux de la place d'une certaine carte sur la table, comme l'a démontré Björn Rasch dans une autre étude il y a quelques années.

Avec Thomas Schreiner, il a maintenant pu observer que le sommeil avait aussi des répercussions bénéfiques sur l'apprentissage de mots étrangers. Malheureusement, il est tout de même indispensable d'y mettre du sien. " Seuls les mots appris avant l'endormissement peuvent être réactivés avec succès. Entendre des mots inconnus dans son sommeil n'a aucun effet ", précise Thomas Schreiner.

(\* ) Thomas Schreiner and Björn Rasch (2014). Boosting Vocabulary Learning by Verbal Cueing During Sleep. *Cerebral Cortex* online: doi:10.1093/cercor/bhu139 (Les représentants des médias peuvent se procurer le document au format PDF auprès du FNS : com@snf.ch)

Contact:

Prof. Björn Rasch  
Biopsychologie cognitive et méthodes  
Département de Psychologie  
Université de Fribourg  
Tél. : +41 26 300 76 37  
E-mail : bjoern.rasch@unifr.ch