

# L'IMAGE MENTALE

## Un peu d'histoire

Dans le champ de la recherche l'intérêt pour l'image mentale est dû pour l'essentiel au développement de la neurologie à partir des années 50 et s'est amplifié à partir des années 60 sous l'impulsion des cognitivistes (Piaget et Inhelder, Bruner, Paivo...).

Jean **Piaget** et Antoine **de la Garanderie** ont abondamment abordé les notions d'images mentales et leur approche peut être complétée par des travaux plus expérimentaux en psychologie cognitive et neurosciences. La neuropédagogie et la pédagogie systémique sont deux disciplines qui emploient les images mentales.

Allan **Paivio**, professeur émérite de psychologie à l'université de l'Ontario, est un spécialiste en images mentales. Il a conduit pendant de nombreuses années des recherches et des tests sur le sujet.

Pour ce psychologue, les informations que nous percevons via nos sens peuvent être de quatre formes - visuelle, auditive, tactile ou kinesthésique – et de deux natures, verbale ou non verbale. Ainsi, si nous voyons un chien dans la rue, il s'agit d'une information visuelle non verbale. En revanche, si nous lisons son nom sur son collier, ce sera alors une information visuelle verbale.

Les informations sensorielles de nature verbale sont traitées séquentiellement dans le temps quand les informations sensorielles de nature non verbale sont traitées simultanément dans l'espace. Notons que les deux types d'informations (verbale / non verbale) peuvent être traitées ensemble ou séparément par le cerveau. Par exemple, je peux générer dans ma tête l'image seule du chien, mais je peux aussi générer l'image de son nom et de sa silhouette.

Notons que cette théorie du double codage – on parle même de triple codage - n'est pas unanimement acceptée et qu'on s'intéresse aujourd'hui au rôle des émotions dans l'imagerie mentale.

## Mais qu'est-ce que c'est ?

Une image mentale est une représentation d'un percept ou d'un concept en l'absence de leur perception.

**Un percept** est ce qui est perçu par l'un des cinq sens sans que lui soit nécessairement associé une signification.

**Un concept** est l'information ou l'ensemble des informations associées au percept.

*Par exemple* : « chien » est composé en français d'un **signifiant graphique** (les lettres C.H.I.E.N) et d'un **signifiant phonique** (le son que l'on émet lorsqu'on prononce ce mot). C'est le percept. Mais on a donné un sens à l'ensemble de ces lettres : mammifère à quatre pattes qui aboie. C'est ce qu'on appelle le **signifié** en grammaire, le concept en psychologie et philosophie.

L'image mentale peut naître après avoir perçu un objet de perception. Elle lui sera plus ou moins similaire, en fonction de la capacité imageante de l'individu. Je peux par exemple former dans mon conscient l'image de ma maison alors que je suis loin d'elle. Mais une image mentale n'est jamais la

copie d'un objet de perception. C'est toujours une construction psychique abstraite. La distinction a son importance.

L'image mentale peut aussi résulter purement et simplement de l'imagination. Je suis capable de visualiser une maison construite avec des pommes de terre sans en avoir jamais vue.

Le terme d'image n'est pas exclusivement lié à tout ce qui est visuel. On peut parler d'image auditive, gustative, olfactive, kinesthésique ou encore tactile. Une image est une forme particulière de représentation.

### **Les images mentales ont une double nature :**

- **Les images mentales conscientes**

Images de mémoire, images d'imagination... ce sont des images que nous convoquons consciemment à notre "regard intérieur". Images souvenir d'une vision passée déconstruites et reconfigurées selon les attentes et les désirs du moment.

C'est toute notre culture générale et visuelle qui se retrouve d'une certaine façon dans cette activité psychique complexe.

- **Les images mentales inconscientes**

Rêves, fantasmes, hallucinations, délires... ce sont des images mentales dont nous ne contrôlons pas directement la venue ou la disparition, mais qui, elles aussi, trouvent leurs origines dans tout ce que notre activité cérébrale a emmagasiné comme imagerie perceptive et reconstruite, consciente ou inconsciente.

## Son rôle dans les apprentissages

La maîtrise des images mentales peut être l'un des moteurs du succès dans l'apprentissage et plus largement dans tous les actes de la vie.

Les images mentales constituent un outil indispensable à la gestion de l'espace, la mémorisation et la compréhension des énoncés, sans que cela ne soit limitatif.

## Son rôle dans la mémorisation<sup>1</sup>

Les images mentales sont essentielles pour la mémorisation.

- En effet, pour mémoriser de manière très efficace les informations provenant d'un texte ou d'un discours oral notre cerveau a besoin qu'on reformule en utilisant des images mentales (visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives, etc).

Nous utilisons ainsi de manière équilibrée notre cerveau en faisant appel à l'hémisphère gauche qui gère le langage et à l'hémisphère droit qui gère les images. La première étape consiste donc à traduire sous forme d'images visuelles les éléments clés à retenir.

- Notre cerveau fonctionne par associations d'images mentales c'est à dire que si on associe des images entre elles par un lien de sens alors il suffit par la suite de visualiser une seule de ces images

---

<sup>1</sup> Protin, M. (2015). *Apprendre à mémoriser facilement à l'école (Partie 2)*. En ligne [https://www.apprendreaapprendre.com/reussite\\_scolaire/matthieu-protin-enfant-apprendre-a-memoriser-2/](https://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/matthieu-protin-enfant-apprendre-a-memoriser-2/), consulté le 26 mai 2018.

pour que notre cerveau nous rapporte à l'esprit automatiquement et instantanément toutes les images qui y sont associées. Et le nombre d'images que l'on peut ainsi associer est illimité ! La deuxième étape consiste donc à associer toutes les images ainsi créées dans l'étape 1 par un lien de sens.

- Pour que l'on puisse visualiser de manière mentale par la suite toutes ces associations d'images il faut utiliser le **langage**. En effet, le simple fait de regarder des images ne suffit pas pour les transformer en images mentales. Le secret est de raconter tout ce que l'on voit de cette image. En procédant ainsi, tout le monde est capable de mémoriser de manière visuelle même ceux qui pensent ne pas être « visuels ».
- La compréhension : il est important de comprendre le sens des éléments à retenir car sans la compréhension il est impossible de reformuler les informations sous forme d'images et d'associer ces images par un lien de sens.
- L'expérimentation : la mémoire à long terme se compose également de la mémoire épisodique, celle de tous nos souvenirs d'expériences réellement vécues. Ainsi pour renforcer la mémorisation, il faut s'imaginer en train de vivre des expériences réelles avec les objets des images précédemment créées en faisant appel à tous nos sens.

## Quelques conseils pour créer des images mentales riches

Il faut laisser du temps aux images mentales. Cela signifie qu'on ne passe pas de la perception de l'information à son traitement, mais qu'entre les deux, il y ait une pause. Le schéma est donc le suivant : perception de l'information -> mise en image mentale de l'information -> traitement cognitif (mémorisation, réflexion, compréhension...) de l'information.

Si un percept et une image mentale sont de nature différente, alors l'information sera mieux assimilée (comprise, mémorisée...). Par exemple, si quelqu'un nous lit la description d'un personnage (perception auditive), nous évoquerons plus rapidement et plus précisément son image (évoquant visuelle).

## Sources

📖 Achard, JP. (s.d.). *Qu'est-ce qu'une image ?* En ligne [www.surlimage.info/ecrits/pdf/image.pdf](http://www.surlimage.info/ecrits/pdf/image.pdf), consulté le 26 mai 2018.

📖 Roulois, P. (2010). *Introduction aux images mentales*. En ligne <https://neuropedagogie.com/images-mentales/introduction-aux-images-mentales.html>, consulté le 26 mai 2018.

📖 Fondation Jean Piaget. (2018). *Image mentale : les recherches*. En ligne [http://www.fondationjeanpiaget.ch/fjp/site/ModuleFJP001/index\\_gen\\_page.php?IDPAGE=33&IDMODULE=17](http://www.fondationjeanpiaget.ch/fjp/site/ModuleFJP001/index_gen_page.php?IDPAGE=33&IDMODULE=17), consulté le 26 mai 2018.

📖 Protin, M. (2015). *Apprendre à mémoriser facilement à l'école (Partie 2)*. En ligne [https://www.apprendreaapprendre.com/reussite\\_scolaire/matthieu-protin-enfant-apprendre-a-memoriser-2/](https://www.apprendreaapprendre.com/reussite_scolaire/matthieu-protin-enfant-apprendre-a-memoriser-2/), consulté le 26 mai 2018.