



Le rôle de la métacognition dans la santé par Bénédicte Santoire

Qu'est-ce que la métacognition ?

La métacognition, c'est la petite voix dans notre tête, qui nous accompagne dans nos bons et mauvais coups ; ce sont nos pensées sur nos propres pensées. En terme plus scientifique, on pourrait la définir comme une fonction cognitive de haut niveau, particulièrement développée chez les êtres humains, qui réfère à l'habileté de réfléchir à ses propres processus mentaux et comportements (Weil et al., 2013). Il y a longtemps que les chercheurs en psychologie, neuropsychologie et psychoéducation se sont intéressés à la métacognition, notamment en raison de son omniprésence dans nos vies. Elle est au cœur de la thérapie cognitivo-comportementale qui vise à restructurer les schémas cognitifs, ainsi que les thérapies de troisième vague telles que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience.

Cependant, il existe actuellement une grande controverse dans la littérature à ce sujet. Plusieurs études se contredisent quant au rôle de la métacognition : certains disent qu'elle peut avoir un potentiel bénéfique impressionnant et certains disent qu'elle peut jouer un rôle crucial dans le développement de multiples comportements à risque. Alors, est-elle un facteur de protection ou de risque ?

Pourquoi est-ce important ?

Lorsque nous sommes fières de nous, lorsque nous accomplissons des buts que nous nous étions fixés ou lorsque nous nous « parlons » à nous-mêmes pour nous critiquer, nous féliciter ou nous *cheer-up*, c'est la métacognition. Effectivement, les chercheurs affirment que les capacités métacognitives seraient associées à des comportements bénéfiques tels que le monitorage de soi, la régulation de soi, de bonnes fonctions exécutives (Fernandez-Duque, Baird, et Posner, 2000; Fleming et Dolan, 2012; Frith, 2012; Schneider, 2008; Shimamura, 2000 cités dans Weil et al., 2013) ainsi que de meilleures performances académiques (Qhavechi et Mohammadkhani, 2012; Mahasneh, 2014 cités dans Babaei, Varandi, Hatami et Gharechani, 2015). Elles seraient aussi importantes dans la prise de décision, la cognition sociale (théorie de l'Esprit), l'apprentissage (Weil et al., 2013) et la motivation (Kolubinski, Nikčević, Lawrence, Spada, 2015).

La métacognition a particulièrement intéressé les chercheurs travaillant sur l'adolescence. Celle-ci est une période clé du développement humain et inclut des changements importants au niveau physique, hormonal, psychologique et social (Lerner & Steinberg, 2004 cité dans Weil et al., 2013). C'est une période importante, justement, car les capacités métacognitives s'améliorent significativement et parce que le concept de soi et la conscience de soi émergent (Weil et al., 2013). Il n'est donc pas risqué d'affirmer que les capacités métacognitives jouent un rôle majeur dans le développement et le maintien de l'estime de soi, concept au cœur de notre identité et ce, tout au long de notre parcours de vie. De plus, les capacités métacognitives sont valorisées en éducation et c'est pourquoi elle est beaucoup étudiée dans le domaine de la pédagogie et de l'enseignement.

Pourquoi peut-elle nuire ?

Attention! Puisque la métacognition est omniprésente dans nos vies, cela veut aussi dire qu'elle est là lors de nos moments plus difficiles. Beaucoup d'études supportent l'idée que la métacognition serait en lien avec des pensées négatives, l'inquiétude (Solem et al., 2015), des difficultés émotionnelles (Smith et Hudson, 2013), l'autocritique, la rumination, une faible estime de soi (Kolubinski, Nikčević, Lawrence, Spada, 2015) et qu'elle serait une variable importante dans le développement et la maintenance de plusieurs désordres psychologiques (Babaei, Varandi, Hatami et Gharechani, 2015). Par exemple, plusieurs études ont trouvé des corrélations positives entre les métacognitions négatives et l'inquiétude pathologique, les symptômes obsessionnels-compulsifs, le trouble d'anxiété généralisé, le trouble obsessionnel-compulsif et les symptômes de stress post-traumatique chez les adultes (Bennett et Wells, 2010; Cartwright-Hatton et Wells, 1997; Wells et Cartwright-Hatton, 2004; Wells et Papageorgiou, 1998 cités dans Smith et Hudson, 2013).

Suivant ces découvertes inquiétantes, plusieurs chercheurs ont suggéré que l'autocritique pourrait être bénéfique de façon modérée dans certaines situations (Driscoll, 1989 ; Gilbert, 1977 cités dans Kolubinski, Nikčević, Lawrence, Spada, 2015), mais qu'elle devient problématique quand elle se transforme en un style de pensée ruminatif (Smart et al., 2015, cité dans Kolubinski, Nikčević, Lawrence, Spada, 2015). Un haut niveau d'autocritique est lié à une faible estime de soi (Grzegorek et al. 2004; Heimpel et al. 2002 cités dans Kolubinski, Nikčević, Lawrence, Spada, 2015), plusieurs formes de psychopathologie ainsi qu'un moins bon fonctionnement à l'âge adulte (Gilbert et al. 2004; Gilbert and Procter 2006; Shahar 2015; Smart et al. 2015 cités dans Kolubinski, Nikčević, Lawrence, Spada, 2015). Des auteurs affirment donc que certaines facettes de la métacognition pourraient jouer un rôle dans l'escalade et la persévérance de la rumination autocritique, un conducteur potentiel d'une faible estime de soi qui elle, joue un rôle signifiant dans les psychopathologies (Kolubinski, Nikčević, Lawrence et Spada, 2015). Ce n'est pas pour rien que la métacognition serait le meilleur prédicteur de la dépression chez une population adulte selon Solem et al., 2015. Comme quoi toute bonne chose n'est efficace que si elle utilisée à bon escient et avec parcimonie !

Bibliographie

Babaei, S., Varandi, S. R., Hatami, Z., Gharechachi, M. (2016). Metacognition beliefs and general health in predicting alexithymia in students. *Global Journal of Health Science*, 8(2), 117-125. doi:10.5539/gjhs.v8n2p117

Jaccard, J., Dodge, T., Guilamos-Ramos, V. (2005). Metacognition, risk behavior and risk outcomes : the role of perceived intelligence and perceived knowledge. *Health Psychology*, 24(2), 161-170. doi: 10.1037/0278-6133.24.2.161

Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., Spada, M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination : an investigation in individuals presenting with low self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 73-85. doi : 10.1007/s10942-015-0230-y

Smith, K. E., Hudson, J. L. (2013). Metacognitive beliefs and processes in clinical anxiety in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(5), 590-602. doi: 10.1080/15374416.2012.755925

Solem, S., Hagen, R., Wang, C. E. A., Hjemdal, O., Waterloo, K., Eisemann, M., Halvorsen, M. (2015). Metacognitions and mindful attention awareness in depression : a comparison of currently depressed, previously depressed and never depressed individuals. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. doi: 10.1002/cpp.1983

Weil, L. G., Fleming, S. M., Dumontheil, I., Kilford, E. J., Weil, R. S., Rees, G., . . . Blakemore, S-J. (2013). The development of metacognitive ability in adolescence. *Consciousness and Cognition*, 22(1), 264-271. doi:10.1016/j.concog.2013.01.004