



Laisser en suspens, l'effet Zeigarnik

Qui d'entre nous n'a pas gardé dans un coin de sa tête une question importante qui le taraude, qui parfois l'empêche de dormir ? Et, au réveil, ou quelques jours après, quelques réponses émergent à la question restée en suspens ...

Allons plus loin : certains d'entre vous peuvent avoir tellement de questions en suspens, de « dossiers » ouverts simultanément, que la confusion et la procrastination priment sur leur résolution...

Dans un cas comme dans l'autre, nous expérimentons « l'effet Zeigarnik ».

Bluma Zeigarnik, [psychologue](#) élève de Kurt Lewin (un des fondateurs de la Gestalt), après avoir observé avec étonnement la grande mémoire des garçons de café pour les commandes en suspens de leurs clients, et leur oubli de ces commandes une fois servies, monta en 1927 une expérience sur le sujet de la mémorisation de tâches non achevées. Elle constata que, tant qu'une tâche n'est pas achevée pour un individu motivé par cette même tâche, l'individu garde une grande mémoire de cette tâche et de ses détails ; et, laissant cette tâche en suspens, d'autres options lui viennent pour la clore. Dès que la tâche est close, l'individu en oublie les détails... il passe à autre chose.

Ce phénomène de mémorisation de la tâche motivante et inachevée est appelé « l'effet Zeigarnik ».

Quelles implications au quotidien ?

Elles peuvent être positives comme négatives... Si vous laissez ouverts quelques « dossiers », si vous laissez en suspens quelques questions, si vous nommez ce qui reste inachevé, vous permettez que quelque chose de nouveau émerge, plutôt que de fermer trop rapidement sur des habitudes, des réponses toutes faites. Une des clés pour que ce quelque chose de nouveau émerge est d'être motivé par le sujet en suspens.

Dans [nos accompagnements en coaching](#), nous utilisons parfois l'effet Zeigarnik en fin de séance, laissant l'opportunité à notre client de découvrir des options innovantes d'ici la prochaine séance.

En revanche, si vous laissez trop de questions ou de « dossiers » ouverts, votre capacité de mémorisation atteint ses limites, et ces nombreuses mises en suspens en parallèle vont engendrer confusion et procrastination. C'est ce qu'expérimentent les gens trop perfectionnistes, et ceux n'arrivant pas à mettre des priorités dans leurs tâches. C'est ce que vous générez chez les autres quand vous leur posez trop de questions, quand vous leur donnez trop de problèmes à résoudre.

Et vous, quels dossiers gardez-vous en suspens ? Sont-ils tous une priorité pour vous ? Quelle est LA question aujourd'hui que vous aimeriez garder en suspens pour [faire émerger des options innovantes](#) pour vous et les autres ?

[Françoise Descleves](#)
Coach Equoranda
Psychologue