

LE TEST DE STROOP

En psychologie, l'**effet STROOP** est l'interférence que produit une information non pertinente au cours de l'exécution d'une tâche cognitive.



La difficulté à ignorer, ou « filtrer », l'information non pertinente se traduit par un ralentissement du temps de réaction et une augmentation du pourcentage d'erreurs.

La situation consiste à nommer la couleur de l'écriture des mots et non lire le mot (qu'il s'agit donc d'ignorer). Vous devez donc lire la couleur de l'encre de chaque mot, les uns derrière les autres sans vous arrêter entre les mots (pas de « HEU » entre les mots) en essayant de vous rendre le plus loin possible dans la grille.

Exemple : **BLEU** (... il faut dire « **ROUGE** »)

Vous pouvez donc jouer à augmenter votre concentration sur le long terme

Exercice court et simple à comprendre, il vous permettra de mieux vous concentrer, en développant votre capacité à trier entre les informations pertinentes, de celles qui sont secondaires.

L'exercice est à réaliser à deux afin que l'un puisse contrôler « l'exécution » de l'autre (imprimer 2 grilles pour s'amuser pleinement). Sans cette surveillance le lecteur ne se rend pas compte de ses « erreurs ». Une erreur serait de lire « bleu » pour le 1^{er} mot de la grille ci-dessous. Il faut lire « jaune ».

BLEU	ROUGE	BLEU	VERT	JAUNE
ROUGE	BLEU	VERT	JAUNE	ROUGE
JAUNE	VERT	BLEU	ROUGE	ROUGE
VERT	ROUGE	VERT	BLEU	JAUNE
BLEU	JAUNE	BLEU	BLEU	JAUNE
BLEU	VERT	ROUGE	JAUNE	BLEU
VERT	ROUGE	BLEU	JAUNE	VERT
VERT	ROUGE	JAUNE	BLEU	JAUNE
JAUNE	BLEU	ROUGE	VERT	ROUGE
BLEU	JAUNE	ROUGE	VERT	VERT