



Séminaires de
LECTURE RAPIDE
Daniel Gagnon



Daniel Gagnon M.A. orthopédagogue

Aller plus loin en lisant plus vite!

Lisez et comprenez plus vite, soyez plus concentré et plus efficace, gagnez du temps !

Penses-y même pas !

Le secret du contrôle de soi

« *Don't : The secret of self control* »

Savez-vous pourquoi les magiciens ne dévoilent pas leurs trucs ? Parce que les gens sont toujours déçus de voir que c'est aussi simple et que ce n'est « qu'un truc ». Ne vous laissez pas décevoir par la simplicité de la stratégie de contrôle de soi que vous allez apprendre. Ce jeu d'enfants est appuyé par de solides recherches. Les techniques les plus simples sont souvent les plus efficaces : souvenez-vous que la recherche de la simplicité est même un des principes fondamentaux de la science, la rasoir d'Occam.

Apprenez à vous parler !

La psychologie cognitive et la métacognition

Le contrôle de soi, qui dépend du contrôle de ses pensées comme nous allons le voir, relève de la psychologie cognitive, plus spécifiquement de la métacognition. La psychologie cognitive étudie nos processus mentaux, ou si vous préférez nos pensées. C'est une science récente née à la fin des années 50, mais qui a pris son essor dans les années 80. À la différence du behaviorisme, qui considère notre cerveau comme une boîte noire dont le contenu est impossible à déchiffrer, et qui n'étudie que ce qui y entre et ce qui en ressort — le schéma stimulus/réponse ; à la différence de la

psychanalyse qui théorise les origines inconscientes de nos comportements et fonctionne par introspection; la psychologie cognitive cherche à décrire ce qui se passe dans notre tête. Elle cherche à comprendre les activités mentales qui jouent un rôle dans le processus de la connaissance, soit notamment la mémoire et le raisonnement. En 2002, un prix Nobel d'économie a été attribué à Daniel Kahneman, un psychologue cognitiviste, pour ses travaux sur la prise de décision.

Améliorer nos processus cognitifs de façon à apprendre plus vite, à mieux mémoriser, à résoudre plus efficacement des problèmes ou à prendre de meilleures décisions, c'est apprendre à penser — ou apprendre à apprendre — et cela relève de la métacognition, un sous-ensemble de la psychologie cognitive.

La première fois que j'ai entendu parler de la psychologie cognitive et de la métacognition au début des années 90, je me suis dit que c'était des mots bien compliqués et des théories bien complexes pour décrire les stratégies mentales auxquelles je m'intéressais depuis longtemps : les stratégies de mémorisation (les mnémotechniques), les stratégies de lecture efficace (l'étude), les stratégies de gestion de soi et des autres (l'autodiscipline et le travail en équipe), les attitudes du comportement scientifique (la pensée critique). Tout cela était alors communément appelé « méthodologie du travail intellectuel ». À l'origine, mes réflexions personnelles m'avaient conduit à croire que l'établissement d'une société équitable passait par l'étude et l'enseignement de la rigueur de la pensée.

Depuis est apparu le concept d'intelligence émotionnelle qui a connu un essor public sans précédent. On sait aujourd'hui que les émotions et l'intellect travaillent ensemble à construire notre représentation de la réalité et déterminent nos réactions aux événements et aux autres. Une personne sans émotion prend de mauvaises décisions. Les émotions servent à pondérer les valeurs impliquées dans nos choix. L'intelligence émotionnelle c'est : « *L'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter **la pensée**, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres.* (Mayer & Salovey, 1997). »

L'intelligence émotionnelle implique de savoir comment se parler à soi-même - ou comment penser - de façon à être heureux et efficace dans tous les aspects de sa vie, seul et avec les autres.

Je me suis joint au courant, pour découvrir que c'était mon champ d'intérêt depuis toujours et que tout cela relevait de la métacognition. L'article dont vous allez lire un résumé partiel suivi d'extraits traite d'une des compétences de l'intelligence émotionnelle : la maîtrise de ses impulsions. Il a été écrit par Jonah Lehrer et son titre est : *Don't : The secret of self control.*

Tout a commencé par une histoire de guimauve...

(Résumé du début de l'article)

Dans les années 60, Walter Mischel, professeur de psychologie de l'Université Stanford en Californie, a fait une expérience avec les enfants de la garderie de l'université que ses trois filles fréquentaient, la Bing Nursery School. Il les prenait séparément dans un local d'observation, leur donnait une guimauve et leur disait : « Je vais sortir de la salle. À mon retour, si tu n'as pas mangé ta guimauve, je vais t'en donner une autre. »

Quinze minutes plus tard, à son retour, seulement 30 % des enfants, dont la moyenne d'âge était de 4 ans, avaient réussi l'épreuve.

Les années ont passé. Mischel recevait des nouvelles des autres enfants par ses filles qui voyaient toujours leurs amis de la garderie. À partir de ce qu'il entendait, il a commencé à pressentir une corrélation entre leurs succès scolaires et leur capacité à attendre pour recevoir une deuxième guimauve.

Il s'est mis à étudier la question plus sérieusement en envoyant des questionnaires extrêmement détaillés aux parents, enseignants et tuteurs académiques des 653 participants originaux alors rendus au lycée.

L'analyse des résultats lui a permis de voir que les enfants incapables de reporter le plaisir étaient plus susceptibles d'avoir des problèmes de comportement, des notes basses, des troubles d'attention, des difficultés à faire face aux situations de stress et à maintenir des liens d'amitié. Mischel et ses collègues ont continué à suivre ces enfants jusqu'à l'âge adulte. Aux problèmes déjà mentionnés se sont ajoutés des problèmes de poids et de drogue.

La morale de cette histoire

(Traduction de passages clés de la fin de l'article)

Au début de cette étude, les psychologues supposaient que la capacité des enfants de patienter dépendrait de l'intensité de leur désir pour la guimauve. Mais il est rapidement devenu évident que tous les enfants désiraient ardemment la gâterie supplémentaire. Qu'est-ce qui alors détermine le contrôle de soi ?

La conclusion de Mischel, basée sur des centaines d'heures d'observation, est que la compétence cruciale est « la répartition stratégique de son attention. » Au lieu d'être obsédés par la guimauve — « le stimulus excitant » — les enfants patients se sont distraits eux-mêmes en se couvant les yeux, en prétendant jouer à la cachette sous le bureau, ou en chantant des comptines. Leur désir n'a pas été vaincu – il a été simplement oublié. « Si vous pensez à la guimauve et à son goût délicieux, alors vous allez le manger, » de dire Mischel. « **La clé c'est d'abord et avant tout d'éviter d'y penser.** »

Chez les adultes, cette compétence est souvent désignée comme étant de la métacognition, ou penser sur la pensée, et c'est ce qui permet aux gens de déjouer leurs faiblesses. (Quand Ulysse s'est fait attaché au mât de son navire, il utilisait une compétence métacognitive : sachant qu'il ne pourrait résister aux chants des sirènes, il s'est arrangé pour qu'il lui soit impossible d'y succomber).

Selon Mischel, cette conception de la volonté aide aussi à expliquer pourquoi l'épreuve de la guimauve est un test si puissamment prédictif. « Si vous pouvez contrôler des pulsions envahissantes, alors vous pouvez vous consacrer à vos études plutôt que de regarder la télévision. » Mischel ajoute : « Et vous pouvez épargner davantage pour votre retraite. Ce n'est pas qu'une question de guimauves. »

Partant de la prémisse que la capacité de reporter la consommation de la guimauve dépendait de la capacité de l'enfant de la bannir de ses pensées, ils ont conçu une série de tâches mesurant la capacité des sujets de contrôler le contenu de leur mémoire de travail – la quantité relativement limitée d'information que nous sommes capables de considérer à l'instant présent. Selon Jonides, un neuropsychologue, c'est de cette façon qu'opère notre contrôle de soi dans la réalité : **en dirigeant notre point d'attention de sorte que nos décisions ne soient pas déterminées par des pensées inadéquates.**

Dans le cerveau, les plis corticaux sont depuis longtemps associés au contrôle de soi ; ils sont également essentiels à la mémoire de travail et à l'attention dirigée. Selon les scientifiques, ce n'est pas fortuit. « Il y a de puissants instincts nous incitant à nous précipiter sur la guimauve » de dire Jonides. « **La seule façon de s'en défaire est de les éviter, et cela signifie de prêter attention à autre chose. Nous appelons ça faire preuve de volonté, mais cela n'a rien à voir avec la volonté.** »

Mischel est particulièrement enthousiaste par l'exemple qu'offre l'important sous-groupe de personnes qui ont échoué l'épreuve de la guimauve à l'âge de quatre ans, mais qui ont fini par devenir des adultes hautement capables de reporter le plaisir. « C'est le groupe qui m'intéresse le plus, ils ont considérablement amélioré leur vie. »

Angela Lee Duckworth, une assistante-professeure de psychologie à l'université de Pennsylvanie, a constaté que la capacité de retarder la gratification chez les élèves de

13 ans était de loin un meilleur outil de prédiction des performances académiques que le Q.I. Selon elle, son étude démontre que « le Q.I. est important, mais pas aussi important que le contrôle de soi. »

Selon Mischel, même les routines les plus banales de l'enfance — comme pas de grignotage avant dîner, ou épargner son allocation, ou attendre jusqu'au matin de Noël avant de déballer ses cadeaux — sont des exercices astucieux d'entraînement cognitif qui nous donnent l'occasion d'apprendre comment penser de sorte que nous puissions déjouer nos désirs impulsifs. Mais Mischel n'est pas satisfait d'une approche aussi informelle. « Nous devrions donner une guimauve à chaque enfant des garderies. Puis leur dire : ' Tu vois cette guimauve ? Tu n'as pas à la manger. Tu peux attendre. Voici comment.' »

Conclusion

Bonne nouvelle, le contrôle de soi n'est pas une question de volonté. Il s'agit simplement, lorsqu'on est soumis à la tentation, de chercher à l'oublier en dirigeant notre attention vers autre chose, en changeant le sujet de nos pensées, en cherchant de nouvelles occupations.

Dernièrement, j'étais chez ma sœur avec d'autres membres de ma famille à jouer aux cartes, lorsqu'elle a sorti un plat de chips qu'elle a placé sur la table. Pour diverses raisons, je souhaite ne pas en manger. Habituellement j'aurais commencé une longue discussion avec moi-même marquée par la culpabilité et la frustration. « Elles ont l'air bonnes. Juste une. Puis si j'en mange aujourd'hui, ce n'est pas grave, car cela fait longtemps que j'en ai mangé et je n'en mange pas chez moi. Hum, ce serait bon ! Pourquoi pas, cela fait partie des plaisirs de la vie ? » Vous voyez le topo. Mais cette fois-ci, lorsque ces pensées ont commencé à se pointer, je me suis simplement dit : « Pense à autre chose ! Penses-y même pas ! » Je n'en ai pas mangé, et cela sans même sentir la moindre frustration.

Mais en réalité, changer une mauvaise habitude demande plus que de simplement penser à autre chose. Selon Baumeister, notre volonté se fatigue : il faut s'attaquer à un seul mauvais comportement à la fois, et prévoir que les épreuves vont épuiser notre réserve de volonté et que la tentation deviendra alors irrésistible. Selon Duhigg, une mauvaise habitude doit être remplacée par une nouvelle : il faut trouver l'élément déclencheur de notre mauvaise habitude, et déterminer une nouvelle façon de répondre à ce signal ; il faut aussi décider de changer et planifier l'établissement de notre nouvelle habitude.

Quoi qu'il en soit, si vous avez de jeunes enfants, enseignez-leur cette stratégie et faites-leur passer l'épreuve de la guimauve. Bien entendu s'ils sont plus vieux, l'épreuve devra être plus difficile et plus longue. Ainsi vous bâtirez leur capacité à se discipliner. Il faut savoir aussi que d'après Dweck, il est préférable de récompenser l'effort plutôt que les qualités. Dire à un enfant qu'il est intelligent lui confère un statut qu'il va craindre de perdre et, conséquemment, qu'il va éviter de mettre à l'épreuve ; le féliciter parce qu'il travaille fort, va l'encourager à persévérer et à relever de nouveaux défis.

À vous de jouer...



Daniel Gagnon B.Éd., M.A.
Orthopédagogue

Jonah Lehrer, *Don't, The secret of self control*. The New Yorker.

http://www.newyorker.com/reporting/2009/05/18/090518fa_fact_lehrer#ixzz1YMmklBEX

Baumeister, *Willpower*.

http://www.amazon.com/Willpower-Rediscovering-Greatest-Human-Strength/dp/1594203075/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1320426080&sr=8-1

Charles Duhigg, *The power of habit*.

http://www.amazon.com/The-Power-Habit-What-Business/dp/1400069289/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1334569232&sr=1-1

Carol S. Dweck, *Self-Theories*.

http://www.amazon.com/Self-theories-Motivation-Personality-Development-Psychology/dp/1841690244/ref=sr_1_2?s=books&ie=UTF8&qid=1336053391&sr=1-2