

# Ne mangez pas la guimauve trop vite!

<http://www.marioloubier.com/>

Il faut bien reconnaître que nous vivons à l'ère de l'instantané, du presse-bouton, de la vitesse, des diètes miracles, de la satisfaction immédiate de nos désirs et de l'illusion de la réussite. La publicité et les médias nous offrent leurs miroirs aux alouettes et nous laissent croire que la vie est une succession ininterrompue de moments de joie et de jouissance. On a l'impression qu'il est possible d'apprendre sans effort, de devenir riche et célèbre instantanément, de soulager rapidement des symptômes sans agir sur les causes profondes. Il y a une réalité avec laquelle on ne peut pas tricher : réaliser ses rêves demande des efforts, de la persévérance et de la maîtrise de soi. Ce discours n'est pas très populaire dans la culture de la facilité qui est la nôtre, mais il faut savoir que le chemin qui conduit au succès est long et qu'il comporte son lot de progrès et d'embûches, ses moments de joie, d'ennui et de découragement. D'où l'importance d'apprendre à apprécier le processus qui nous y conduit.

Comme le soulignait en entrevue David Saint-Jacques, en parlant de son nouveau métier d'astronaute : « Je le compare toujours à celui d'alpiniste. C'est le fun d'être en haut d'une montagne, mais tu es là dix minutes. Les grimpeurs heureux sont ceux qui aiment préparer leur mission, rencontrer des gens, regarder des cartes. » (GERVAIS, Lise-Marie (2009). Un décollage parfait. In *Le Devoir*. Édition du lundi 25 mai 2009. Entrevue avec David Saint-Jacques, médecin au Nunavik, qui a réalisé en mai 2009 son grand rêve d'enfance de devenir astronaute pour l'Agence spatiale canadienne.)

## **Le lien entre réussir et remettre à plus tard sa gratification.**

Ce qui nous amène aussi à parler d'une caractéristique des gens qui réussissent : leur volonté de retarder la satisfaction immédiate pour avancer en direction d'un objectif qui apportera des gratifications plus grandes. Pendant de nombreuses années, les psychologues ont considéré l'intelligence comme la variable la plus importante pour prédire le succès d'une personne plus tard dans sa vie. Mais l'intelligence est largement tributaire de la maîtrise de soi : même les élèves les plus brillants doivent faire leurs devoirs et apprendre leurs leçons. Dans une recherche sur la relation entre la maîtrise de soi et la moyenne des résultats scolaires d'élèves de huitième année, Angela Lee Duckworth, de l'Université de Pennsylvanie, a trouvé que la capacité d'un élève à retarder une gratification permet de prédire la performance académique d'un élève bien mieux que son niveau intellectuel. L'intelligence est importante, rapporte-t-elle, mais pas autant que la maîtrise de soi.

Dans une autre recherche (Mischel, W., Shoda, Y et Rodriguez, M.I. (1989). Delay of gratification in children. In *Science*, Volume 244, no 4907, 933-938), Walter Mischel, professeur de psychologie à Stanford, s'est intéressé à cette variable. Dans une expérience que plusieurs connaissent maintenant sous le nom d'expérience du marshmallow (guimauve), un expérimentateur invitait des enfants de quatre ans dans une salle de jeu et leur proposait de choisir une friandise dans une boîte (biscuit, pretzel, guimauve...). Puis, il faisait cette offre à l'enfant : soit qu'il mange sa friandise tout de suite ou encore, s'il voulait

attendre pendant que l'expérimentateur quittait la salle quelques minutes, il pouvait en avoir deux à son retour. Et si l'enfant sonnait une cloche sur un bureau pendant son absence, il reviendrait en courant pour qu'il puisse manger sa friandise, mais alors il n'aurait pas la deuxième. Puis l'expérimentateur quittait la salle.

Si vous désirez voir la réaction de quelques enfants, vous pouvez tout de suite vous rendre à la vidéo à la fin de cet article. Mais si vous remettez la gratification de ce désir à plus tard, vous saurez que les résultats de cette expérience souvent répétée montrent qu'environ 70% des enfants mangeaient leur friandise presque tout de suite. La plupart ne se donnaient même pas la peine de sonner la cloche. Environ 30% retardaient le moment de leur récompense jusqu'au retour de l'expérimentateur quinze minutes plus tard. Ils avaient trouvé un moyen de résister à la tentation.

Désirant vérifier le lien entre la capacité à retarder sa gratification et la performance académique de ces mêmes enfants rendus à l'adolescence, le chercheur Walter Mischel envoya un questionnaire aux parents, aux professeurs et aux conseillers pédagogiques de 653 enfants ayant participé à l'expérience. Son analyse des résultats démontre que les enfants qui sonnaient rapidement la cloche étaient plus susceptibles d'avoir des problèmes de comportement à l'école et à la maison. Ils éprouaient plus de difficulté à affronter des situations stressantes et avaient souvent des problèmes d'attention. Les enfants de 4 ans capables de retarder plus longtemps le moment de leur récompense se présentaient maintenant comme des adolescents ayant des compétences sociales et cognitives. Ils obtenaient de meilleurs résultats scolaires et étaient davantage capables de faire face à la frustration et au stress.

Ce serait facile d'épiloguer sur les méfaits d'une société orientée sur la gratification immédiate des besoins. Mais il nous semble plus intéressant de nous concentrer sur ce qui détermine le contrôle de soi.

\*\*\*\*\*

Retarder la satisfaction immédiate d'un besoin permet d'atteindre un objectif qui apporte de plus grandes gratifications. À ce sujet, nous avons rapporté les recherches de Walter Mischel avec des enfants de 4 ans qui indiquent que ceux qui sont capables de retarder le moment de consommer une friandise ont plus de chances de devenir des adolescents avec de meilleurs résultats scolaires, davantage capables de faire face à la frustration et au stress et ayant de plus grandes compétences sociales et cognitives.

Si, au départ, on a pu croire que la capacité à attendre des enfants dépendait de la force de leur désir pour une friandise, on s'est vite aperçu que d'autres facteurs déterminaient la maîtrise de soi. Et c'est là, à mon avis, que cette recherche devient intéressante, en ce qu'elle nous fournit des éléments, non seulement pour comprendre, mais pour appliquer avec ses enfants ou dans sa propre vie.

Après des heures d'observation, Walter Mischel en est arrivé à la conclusion que les enfants capables de retarder leur gratification **étaient capables de diriger leur attention ailleurs** que sur la friandise. Plutôt que d'être obsédés par la guimauve ou le bonbon qu'ils avaient choisi, les enfants plus patients s'organisaient pour distraire leur attention. Ou bien ils se couvraient les yeux, ou ils faisaient semblant de jouer à la cachette sous la table ou ils

chantaient des airs de Sesame Street. De cette façon, ils finissaient par oublier leur désir. Comme le rapporte le chercheur, « *Si l'enfant pense continuellement à la guimauve et au fait qu'elle est délicieuse, alors il finit par la manger. La clé, c'est d'éviter d'y penser* ». Les enfants qui ne parvenaient pas à attendre, de leur côté, semblaient penser que la meilleure façon de résister à la friandise consistait à la regarder fixement et à garder l'œil sur leur but. Mauvaise stratégie.

Mischel et ses collègues ont même observé de telles différences chez des bébés à peine âgés de 19 mois. En voulant étudier comment des bébés réagissent quand ils sont séparés brièvement de leur mère, ils se sont aperçus que certains se mettent tout de suite à pleurer en fixant la porte, alors que d'autres surmontaient leur anxiété en se distrayant eux-mêmes, en jouant par exemple avec des jouets.

La bonne nouvelle, c'est cette stratégie s'apprend et peut devenir chez plusieurs une seconde nature. Ainsi, quand les chercheurs prenaient un enfant qui n'était pas capable d'attendre même une toute petite minute, et qu'ils lui enseignaient quelques trucs, comme d'imaginer que la friandise n'était qu'une image ou un nuage, celui-ci améliorait significativement son contrôle de lui-même et pouvait attendre 15 minutes.

D'après ces chercheurs, *ce qu'on appelle volonté pourrait bien n'être que la capacité à diriger son attention*. Si ces habiletés s'enseignent et s'apprennent, pour qu'elles s'installent et deviennent des habitudes, il faut qu'elles soient pratiquées encore et encore. Si l'enfant apprend ces stratégies à l'école, il faut qu'à la maison les parents appuient la démarche. Si l'enfant peut avoir tout ce qu'il veut, quand il le veut, comme c'est le cas bien souvent aujourd'hui, cette habileté à retarder la gratification ne s'installera pas. Les parents doivent encourager l'enfant à attendre, établir des rituels qui l'obligent régulièrement à retarder sa gratification et il faut que le jeu en vaille la chandelle pour lui. Par exemple, ne pas luncher avant le repas, économiser son allocation ou attendre à Noël avant de déballer ses cadeaux sont de bonnes stratégies d'apprentissage.

En terminant, retenons que cette stratégie d'orientation de l'attention a son intérêt même chez des adultes.

\*\*\*\*\*

Retarder la satisfaction immédiate d'un besoin permet d'atteindre un objectif qui apporte de plus grandes gratifications. À ce sujet, nous avons rapporté les recherches de Walter Mischel avec des enfants de 4 ans qui indiquent que ceux qui sont capables de retarder le moment de consommer une friandise ont plus de chances de devenir des adolescents avec de meilleurs résultats scolaires, davantage capables de faire face à la frustration et au stress et ayant de plus grandes compétences sociales et cognitives.

Si, au départ, on a pu croire que la capacité à attendre des enfants dépendait de la force de leur désir pour une friandise, on s'est vite aperçu que d'autres facteurs déterminaient la maîtrise de soi. Et c'est là, à mon avis, que cette recherche devient intéressante, en ce qu'elle nous fournit des éléments, non seulement pour comprendre, mais pour appliquer avec ses enfants ou dans sa propre vie.

Après des heures d'observation, Walter Mischel en est arrivé à la conclusion que les enfants capables de retarder leur gratification **étaient capables de diriger leur attention ailleurs** que sur la friandise. Plutôt que d'être obsédés par la guimauve ou le bonbon qu'ils avaient choisi, les enfants plus patients s'organisaient pour distraire leur attention. Ou bien ils se couvraient les yeux, ou ils faisaient semblant de jouer à la cachette sous la table ou ils chantaient des airs de Sesame Street. De cette façon, ils finissaient par oublier leur désir. Comme le rapporte le chercheur, « *Si l'enfant pense continuellement à la guimauve et au fait qu'elle est délicieuse, alors il finit par la manger. La clé, c'est d'éviter d'y penser* ». Les enfants qui ne parvenaient pas à attendre, de leur côté, semblaient penser que la meilleure façon de résister à la friandise consistait à la regarder fixement et à garder l'œil sur leur but. Mauvaise stratégie.

Mischel et ses collègues ont même observé de telles différences chez des bébés à peine âgés de 19 mois. En voulant étudier comment des bébés réagissent quand ils sont séparés brièvement de leur mère, ils se sont aperçus que certains se mettent tout de suite à pleurer en fixant la porte, alors que d'autres surmontaient leur anxiété en se distrayant eux-mêmes, en jouant par exemple avec des jouets.

La bonne nouvelle, c'est cette stratégie s'apprend et peut devenir chez plusieurs une seconde nature. Ainsi, quand les chercheurs prenaient un enfant qui n'était pas capable d'attendre même une toute petite minute, et qu'ils lui enseignaient quelques trucs, comme d'imaginer que la friandise n'était qu'une image ou un nuage, celui-ci améliorait significativement son contrôle de lui-même et pouvait attendre 15 minutes.

D'après ces chercheurs, *ce qu'on appelle volonté pourrait bien n'être que la capacité à diriger son attention*. Si ces habiletés s'enseignent et s'apprennent, pour qu'elles s'installent et deviennent des habitudes, il faut qu'elles soient pratiquées encore et encore. Si l'enfant apprend ces stratégies à l'école, il faut qu'à la maison les parents appuient la démarche. Si l'enfant peut avoir tout ce qu'il veut, quand il le veut, comme c'est le cas bien souvent aujourd'hui, cette habileté à retarder la gratification ne s'installera pas. Les parents doivent encourager l'enfant à attendre, établir des rituels qui l'obligent régulièrement à retarder sa gratification et il faut que le jeu en vaille la chandelle pour lui. Par exemple, ne pas luncher avant le repas, économiser son allocation ou attendre à Noël avant de déballer ses cadeaux sont de bonnes stratégies d'apprentissage.

En terminant, retenons que cette stratégie d'orientation de l'attention a son intérêt même chez des adultes.

\*\*\*\*\*