Document généré le 24 avr. 2024 21:01

Revue de psychoéducation

Dweck, C. S. (2010). *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite*. Waine, Belgique : Mardaga

Serge Larivée

Volume 40, numéro 1, 2011

URI : https://id.erudit.org/iderudit/1061969ar
DOI : https://doi.org/10.7202/1061969ar

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)
2371-6053 (numérique)

Découvrir la revue

Citer ce compte rendu

Larivée, S. (2011). Compte rendu de [Dweck, C. S. (2010). *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite*. Waine, Belgique : Mardaga]. *Revue de psychoéducation*, *40*(1), 149–154. https://doi.org/10.7202/1061969ar

Tous droits réservés © La Corporation de la Revue Canadienne de Psycho-Éducation, 2011

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

Revue de psychoéducation
Volume 40 numéro 1, 2011, 149-154

- **Dweck, C. S. (2010). *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite.* Waine, Belgique : Mardaga.**

Chercheure reconnue dans le domaine de la personnalité, de la psychologie sociale et de la psychologie du développement, Carol S. Dweck ne nous livre pas ici un ouvrage de débutant. Cela signifie-t-il pour autant que *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite* est un ouvrage magistral? La réponse est non. Voici pourquoi.

Dweck plante rapidement le décor : nos croyances «affectent fortement ce que nous voulons et le fait que nous réussissions ou non à l'obtenir […] et le fait de changer les croyances des gens – même les plus simples d'entre elles – peut avoir des effets profonds» (p. 7). D'après Dweck, la notion de croyances relève de deux types d'état d'esprit : l'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de développement. Dans le premier cas, les individus croient que leurs qualités et leurs défauts sont en quelque sorte gravés dans la pierre et se voient ainsi condamnés à avoir constamment besoin de faire leurs preuves. Dans le second cas, les individus croient que leurs qualités fondamentales peuvent être cultivées par l'effort. En fait, ces individus croient que le vrai potentiel d'une personne reste inconnu et «qu'il est impossible de prévoir ce qui peut être accompli avec des années de passion, de dur labeur et de formation» (p. 13).

La faiblesse scientifique du témoignage

Ces prémisses posées, les quelques 300 pages de l'ouvrage divisé en huit chapitres sont une litanie d'anecdotes et de témoignages illustrant le point de vue de l'auteure dans divers secteurs de l'expérience : apprentissage scolaire, sport, monde des affaires, relations amoureuses, attitudes éducatives des parents, des enseignants et des entraîneurs. Je ne suis pas sans connaître l'effet persuasif des anecdotes qui ponctuent d'ailleurs mon enseignement et mes conférences quand l'ennui semble gagner l'auditoire qui, aussitôt, ouvre l'œil et tend l'oreille. Ma réserve porte surtout sur son utilisation à titre de moyen d'obtention de connaissances valides, fiables et généralisables.

Au moins deux raisons incitent à la prudence dans l'utilisation des anecdotes et des témoignages. La première concerne précisément le choix des témoignages : ceux de Dweck renvoient évidemment à des réussites susceptibles de conforter son point de vue alors que les échecs sont passés sous silence. La seconde raison a trait à l'indispensable utilisation de la mémoire lors de la narration d'un témoignage. On sait cependant que la mémoire reconstruit les éléments du passé en concordance avec des données actuelles. Autrement dit, la mémoire, «présentifie» le passé en oblitérant ou en ajoutant certains faits, les uns ayant perdu leur valence émotive et les autres l'accroissant si bien qu'en général les souvenirs restent parcellaires. Pour tout dire, la mémoire reconstruit sélectivement ses contenus en fonction des croyances et des attentes actuelles (voir Larivée, 2004 pour d'autres raisons). Outre de nombreuses anecdotes, on retrouve ça et là des extraits de courrier adressé à

Dweck, susceptibles évidemment de confirmer et de valider sa théorie sur les états d'esprit.

Une approche efficace

Il faut reconnaître néanmoins que l'ouvrage est habilement structuré et revêt des qualités pédagogiques. Voici trois exemples. Sauf le dernier, chaque fin de chapitres, présente un encadré intitulé «Développez votre état d'esprit» dont les contenus empruntent à s'y méprendre au style «pop» psychologie dont un grand nombre de lecteurs raffolent. D'autre part, le deuxième chapitre se termine par une section «Questions et réponses» (p. 55 – 65) introduit par ceci : «À ce stade, vous avez probablement des questions. Laissez-moi voir si je peux répondre à certaines d'entre elles» (p. 55). L'encadré 1 présente ces questions.

Encadré 1 - Neuf questions

- Si les gens croient que leurs qualités sont fixes, et qu'ils se sont révélés être intelligents ou doués, pourquoi doivent-ils continuer à le prouver? Après tout, quand le prince eut prouvé sa bravoure, lui et la princesse ont vécu heureux pour toujours. Il n'a pas dû massacrer un dragon chaque jour. Pourquoi les gens avec l'état d'esprit fixe ne prouvent pas une fois pour toutes ce qu'ils valent et vivent heureux pour toujours ensuite?
- Les états d'esprit constituent-ils une part permanente de votre tempérament, ou pouvez-vous les changer?
- Est-ce que je peux être moitié-moitié? J'identifie les deux états d'esprit chez moi.
- Avec votre foi en l'effort, voulez-vous dire que quand les gens échouent, c'est toujours de leur faute — ils n'ont pas assez essayé?
- Vous continuez à expliquer comment l'état d'esprit de développement amène à devenir le numéro un, le meilleur, le plus couronné de succès. L'état d'esprit de développement ne concerne-t-il pas le développement personnel plutôt que le fait d'être meilleur que les autres?
- Je connais beaucoup de bourreaux de travail progressant rapidement dans leur carrière qui semblent avoir un état d'esprit fixe. Ils essayent toujours de prouver à quel point ils sont intelligents, mais ils travaillent dur et relèvent des défis. Comment cela s'accorde-t-il avec votre idée que les gens avec un état d'esprit fixe vont chercher un effort faible et des tâches faciles?
- Que se passe-t-il si j'apprécie mon état d'esprit fixe? Si je sais quels sont mes capacités et talents, sais où je me situe, et sais quoi attendre. Pourquoi devrais-je abandonner ça?
- Tout peut-il être changé chez les gens, et ceux-ci devraient-ils essayer de changer tout ce qu'ils peuvent?
- Les gens avec l'état d'esprit fixe manquent-ils simplement de confiance en eux?

Les réponses à ces questions agissent à titre de levier pour ainsi dire. Dweck est probablement consciente que les idées défendues dans les 55 premières pages de son ouvrage ont pu susciter des réactions défensives ou à tout le moins des réserves qui pourraient conduire le lecteur à fermer le livre. Grâce à ce genre de questions pertinentes, la probabilité que le lecteur se sente compris est élevée, et les réponses viendront tout en nuances. Alors que depuis le début de son ouvrage, elle ne cesse d'insister sur l'existence de deux états d'esprit bien distincts, à la question «Est-ce que je peux être moitié-moitié? J'identifie les deux états d'esprits chez moi». Dweck répond : «Beaucoup de gens ont des éléments des deux. J'en parle comme d'une simple dichotomie par simplicité…» (p. 58). Nonobstant la piètre qualité littéraire de cette phrase, la réponse est satisfaisante et probablement juste.

Enfin, les vingt dernières pages du dernier chapitre s'adressent en quelque sorte personnellement au lecteur :

> «La dernière portion de ce livre parle grosso modo de vous. Il s'agit d'un atelier visant à changer d'état d'esprit dans lequel je vous demande de vous aventurer avec moi au travers d'une série de dilemmes. Dans chacun de ceux-ci, vous verrez d'abord les réactions typiques de l'état d'esprit fixe et travaillerez ensuite pour arriver à une solution en concordance avec l'état d'esprit de développement» (p. 55).

Sept dilemmes ponctuent l'exercice. Si le lecteur avait encore des réserves quant à l'importance d'adopter un état d'esprit de développement, celles-ci devraient tomber. Il est clair que l'ouvrage de Dweck peut aider des individus à se prendre en mains, à ne plus se percevoir comme des perdants; il peut aussi favoriser chez les parents et les enseignants des attitudes qui permettront aux enfants dont ils ont la charge de croire en leurs capacités.

En revanche, l'insistance de l'auteure sur deux traits réputés relativement stables, l'intelligence et la personnalité, peut créer de faux espoirs. Même si dans le cadre des théories développementales de l'intelligence, dont celle de Piaget, on parle précisément de développement cognitif, on sait que celui-ci n'est pas indépendant du QI. Par ailleurs, comme le QI est relativement stable à partir de sept ans, comment concilier développement et stabilité? Il faut rappeler que la stabilité dont il est question ici, est celle de la position relative des individus au sein de leur groupe d'âge. Ainsi, le niveau intellectuel élevé chez un enfant doué, lui permettra de faire des apprentissages qui en retour devraient générer de nouvelles compétences cognitives. À l'inverse, un enfant du même âge dont le développement est plus lent profitera moins de ses occasions d'apprentissage. Dans ces deux cas de figures, les compétences intellectuelles continuent de se développer, mais l'écart entre les deux enfants ne changera pas.

Affirmer que l'intelligence peut se développer, demande quelque nuance. Par exemple, si un enfant dont le QI se situe entre 80 et 90 à sept ans a peu de chance de dépasser la barre des 100 points à l'adolescence mais ce n'est pas impossible. En effet, la stabilité de rang au sein d'un groupe d'âge représente une tendance du groupe et non une règle absolue au plan des individus comme le montre la recherche de Moffitt, Caspi, Harkness et Silva (1993) sur les changements spontanés de QI.

Dans cette étude, un échantillon représentatif d'enfants de la Nouvelle-Zélande (n=794) a successivement passé le WISC-R à 7, 9, 11 et 13 ans. Les corrélations entre les scores de QI pour chaque âge varient entre 0,74 et 0,84. En fait, 687 sujets (86,5 %) présentent un QI relativement stable, alors que 107 (13,5 %) ont obtenu des scores dont la variation dépasse un écart type (15 points et plus) et, majoritairement, vers le haut.

En vue de mieux comprendre cette variabilité, les auteurs ont comparé les sujets au QI stable à ceux dont le QI est instable en examinant 37 caractéristiques personnelles et familiales réputées associées au QI. Seules trois variables (la surreprésentation des garçons, le changement du lieu de résidence et l'échelle motrice du McCarthy à 5 ans) se révèlent significatives. Par ailleurs, les auteurs ont aussi vérifié d'autres variables telles que le statut socioéconomique de la famille, le niveau d'éducation des parents, les habiletés verbales de la mère, les maladies, les relations familiales, les divorces, les problèmes émotionnels ou encore les troubles de comportement des jeunes. Or, si le QI de certains enfants pouvait avoir été influencé par ce genre de facteurs, d'autres enfants soumis aux mêmes facteurs montraient un QI stable. Comme il n'est pas possible de relier les variations des scores de QI aux variables environnementales prises en compte dans cette étude, les chercheurs en concluent que les changements observés sont typiquement idiosyncrasiques. Par ailleurs, même si 107 sujets (13,5 %) de l'échantillon présentent des changements importants de QI à court terme, à long terme, les changements observés ne sont en moyenne que de 5,3 points de QI, ce qui demeure difficile à interpréter (erreur de mesure, motivation et affects au moment du test, etc.). En fait, 15 % des 107 sujets, ce qui veut dire à peine 2 % (16 sur 794) de l'ensemble de l'échantillon ont conservé des scores significativement différents entre 7 et 13 ans. En résumé, si certaines expériences vécues semblent donner raison à Dweck, il s'agit de changements à court terme, ce qui tend à infirmer ses propos.

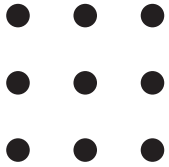
Quoi de neuf?

Nos croyances, colorent notre façon de voir le monde et jouent sur nos comportements. Si certaines d'entre elles peuvent avoir quelques fondements dans la réalité, plusieurs ne sont que des distorsions cognitives, un problème étudié dès les années 1970 entre autres par l'école de Palo Alto (Watzlawick, 1978, 1980; Watzlawick & Weakland, 1981; Watzlawick, Helmick-Beavin, & Jackson, 1972; Watzlawick & Weakland, & Fisch, 1975).

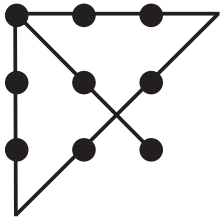
Ces auteurs mettaient alors en évidence que chacun de nous se meut en quelque sorte dans une double réalité : la réalité dite objective, indépendante de soi, et la réalité perçue, interprétée, marquée au coin de nos opinions, de nos convictions et de nos croyances. Par exemple, l'individu en proie à la dépression, qu'elles qu'en soient les raisons, privilégie les aspects pénibles de la vie pour bâtir sa réalité. Sa lecture de la réalité est de ce fait déformée par le prisme à travers lequel il la regarde, comme en témoigne l'exemple classique de l'optimiste qui voit une bouteille de vin à moitié pleine là où le pessimiste y voit une bouteille à moitié vide, même si dans les faits, il s'agit de la même bouteille avec la même quantité de vin.

La plupart du temps, ce ne sont pas tant les choses en elles-mêmes qui sont troublantes, mais l'opinion que nous nous en faisons. Pour aider les individus à ne plus être victimes d'une assimilation déformante de la réalité, les thérapeutes de l'école de Palo Alto utilisent un certain nombre de techniques dont celle du recadrage. Recadrer consiste à modifier le contexte conceptuel et émotionnel selon lequel une situation est vécue en plaçant celle-ci dans un autre cadre qui permet alors à l'individu de lire la même réalité sous un autre angle.

Habituellement, un individu aux prises avec un problème récurrent ne parvient pas à modifier le filtre à travers lequel il perçoit la réalité. Qui plus est, il s'y enferme. Le problème des neuf points illustre à merveille la nécessité de sortir du cadre habituel pour parvenir à résoudre certains problèmes. Il s'agit dans le cas de ce problème de «relier les neuf points par quatre lignes droites sans jamais lever le crayon». Dans la majorité des cas, on cherche à résoudre ce problème à partir de la prémisse selon laquelle les neuf points, tels que disposés, représentent un carré (figure 1).



Partant de cette lecture de la réalité, ils tentent vraiment de résoudre le problème dans l'optique qu'il s'agit bel et bien d'un carré. L'échec n'est pas attribuable à l'ambiguïté de la consigne ou à l'impossibilité d'exécuter la tâche, mais plutôt à la manière de définir le problème. En fait, la solution est toute simple : en renonçant à considérer que le problème doit se résoudre à l'intérieur de l'apparente optique du carré, la solution devient alors possible (figure 2).



Au-delà du trompe-l'œil, un message percutant

Changer d'état d'esprit revient à sortir du cadre, mais contrairement au sous-titre de l'ouvrage, il ne s'agit pas «d'une nouvelle psychologie de la réussite».

Au début de cette recension, à la question *Changer d'état d'esprit* est-il un ouvrage magistral ?, je répondais non ! Cela ne signifie pas pour autant que sa lecture soit inutile. En effet, les propos de Dweck peuvent créer de l'espoir chez certaines personnes. De plus, il faut saluer une idée maîtresse de l'ouvrage : si le talent est un atout en faveur de la réussite, l'effort reste un meilleur gage. Ceux qui rangeraient ce livre dans le type «pop» psychologie n'auraient peut-être pas tort, mais on devrait ajouter : de haut de gamme.

En terminant, je ne puis malheureusement pas passer sous silence la piètre qualité de la langue que le lecteur aura probablement notée dans les extraits de l'ouvrage cités dans cette recension.

Références

Larivée, S. (2004). Pour éviter de nuire, une nouvelle rubrique. *Revue de psychoéducation, 33* (1), 1-14.

Moffitt, T. E., Caspi, A., Harkness, A. R., et Silva, P. A. (1993). The natural history of change in intellectual performance : Who changes? How much? Is it meaningful? *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 34* (4), 455-506.

Watzlawick, P. (1978). *La réalité de la réalité.* Paris : Seuil.

Watzlawick, P. (1980). *Le langage du changement.* Paris : Seuil.

Watzlawick, P., & Weakland, J. (1981). Sur l'interaction. *Une nouvelle approche thérapeutique.* Paris : Seuil.

Watzlawick, P., Helmick-Beavin, J., & Jackson, D. D. (1972). *Une logique de la communication.* Paris : Seuil.

Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1975). *Changements, paradoxes et psychothérapie.* Paris :Seuil.

Serge Larivée