

Biglan, A. (2015). *The nurture effect. How the science of human behavior can improve our lives and our world.* Oakland, CA : Harbinger

Léandre Bouffard

Volume 37, numéro 1, 2016

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1040113ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1040113ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Bouffard, L. (2016). Compte rendu de [Biglan, A. (2015). *The nurture effect. How the science of human behavior can improve our lives and our world.* Oakland, CA : Harbinger]. *Revue québécoise de psychologie*, 37(1), 269–272. <https://doi.org/10.7202/1040113ar>

Biglan, A. (2015). *The nurture effect. How the science of human behavior can improve our lives and our world*. Oakland, CA : Harbinger.

Anthony Biglan a obtenu son doctorat en psychologie sociale avant d'effectuer un stage post doctoral en psychologie clinique. Au cours de cette formation, il découvrit le travail de Skinner et se spécialisa alors en thérapie comportementale. Il a fait sa carrière à l'Université de l'Orégon et est devenu un scientifique reconnu en science de la prévention (p. ex., Biglan, 2003; Biglan, Flay, Embry, & Sandler, 2012). Il a travaillé avec, entre autres, S. C. Hayes [fondateur de l'*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT)] et avec D. S. Wilson (sociobiologiste bien connu pour son travail sur l'évolution) en vue de développer des façons de rendre l'environnement facilitant (*nurturing*) (Wilson, Hayes, Biglan, & Embry, 2014). Hayes a rédigé la Préface, Wilson la Postface du présent ouvrage.

Au chapitre 1, Biglan présente les principes de base d'une science du comportement et de ses interventions en vue de créer des environnements facilitants pour tous. Ces principes sont :

- 1) Enseigner, promouvoir et renforcer le comportement prosocial en s'efforçant de respecter le besoin d'autonomie des gens et de ne pas éteindre leur motivation intrinsèque (il s'agit donc d'un behaviorisme souple);
- 2) Minimiser la coercition, source importante de conflits entre les humains;
- 3) Limiter l'influence de la publicité sur les comportements problématiques, comme la consommation du tabac, de l'alcool, etc.;
- 4) Promouvoir la flexibilité psychologique consistant à vivre selon ses valeurs et à accepter ce qui survient en nous sans essayer de le changer (on reconnaît ici un principe important de l'ACT).

L'application de ces principes scientifiques issus des progrès des 50 dernières années devrait aider à élaborer des projets et des politiques susceptibles de créer des environnements favorables au bien-être de tous.

Dans la deuxième section de l'ouvrage, ces principes sont appliqués dans la but de créer des conditions facilitantes pour les familles (chapitre 2), pour les écoles (chapitre 3), pour prévenir les comportements déviants chez les jeunes « à risque » (chapitre 4) et pour rendre compte de la « révolution » en psychologie clinique (chapitre 5) : par exemple, la fondation par Biglan du *Behavior Change Center* de l'Université de l'Orégon, l'apparition de l'ACT (Hayes & Smith, 2005) et le travail de Wilson, 2007).

La section 3 porte sur un contexte social plus large qui affecte le bien-être d'un plus grand nombre de personnes. D'où l'importance de programmes et de politiques qui s'adressent à la population dans son ensemble, comme la prévention en santé publique et la création de groupes de défense pour lutter contre la publicité sur le tabac<sup>1</sup> (chapitre 6). Le chapitre 7 porte sur la lutte contre les publicités néfastes des grandes entreprises, comme celles portant sur l'alcool et la malbouffe, en apportant des preuves expérimentales pour justifier cette lutte. Ce travail est difficile étant donnée l'influence considérable des grandes corporations.

Puisque la pauvreté et l'inégalité économique<sup>2</sup> provoquent des effets néfastes sur la santé et la vie sociale, l'auteur invite (au chapitre 8) les gouvernants à adopter des politiques (par exemple, augmentation du salaire minimum, taux d'imposition progressif) susceptibles de corriger les inégalités flagrantes dans plusieurs pays développés, surtout aux États-Unis. Biglan cite « l'expérimentation naturelle » de l'équipe de Jane Costello (2003) qui démontre que la diminution de la pauvreté a eu un effet direct sur le bien-être des enfants. Les citoyens, pour leur part, pourraient soutenir les candidats soucieux de l'égalité économique.

Au chapitre 9, Biglan rapporte des extraits d'un « mémo » expédié par L. F. Powell, en 1971, à ce que l'on pourrait appeler la Chambre de commerce des États-Unis. Powell déplore que la mentalité ne soit pas favorable au système capitaliste et à la libre entreprise et propose des façons de changer cette mentalité. Au cours des années 1970 et surtout 1980 – correspondant à l'ère Reagan-Tatcher – il y eut un changement culturel drastique. Ce changement a provoqué la montée des inégalités et a culminé par la crise de 2008-2009. Biglan observe également une augmentation de la mentalité matérialiste et individualiste ainsi qu'une baisse de la confiance entre les gens; autant de changements dommageables au bien-être et à la santé mentale des citoyens. Pour atténuer ces inconvénients, l'auteur propose d'adopter les façons de faire des grandes corporations qui font beaucoup d'argent; donc appliquer le principe selon lequel le comportement est géré par ses conséquences.

- 
1. Biglan illustre d'une façon dramatique les méfaits du tabac en précisant que cette substance tue autant de personnes que si deux Boeing 747 s'écrasaient chaque jour! Deux accidents d'une telle importance chaque jour ne feraient-ils pas réagir les autorités?
  2. Les effets néfastes des inégalités de revenu ont été démontrés dans l'ouvrage de Wilkinson et Pickett (2013) qui a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie*, vol. 32, n° 2 (2014). Le lecteur pourra également consulter Bouffard et Dubé (2013).

---

Ainsi, au lieu de lutter contre telle ou telle pratique, il suggère d'encourager (de renforcer) les bonnes pratiques : la conduite automobile sans alcool, l'alimentation saine, la création de groupes de défense de certains droits, etc. (voir Biglan & Cody, 2013).

Pour la création d'une société facilitante (section IV), Biglan prône, au chapitre 10, de favoriser les relations aidantes à l'endroit des autres. À cette fin, il convient de diminuer la coercition, obstacle majeur au « prendre soin », de cultiver le soutien mutuel et le pardon, (comme l'ont fait Gandhi et Mandela, par exemple) et de promouvoir l'empathie chez les enfants comme chez les adultes. Enfin, au dernier chapitre, l'auteur rêve d'un monde de bien-être pour tous. Pour créer l'environnement facilitant apte à progresser vers cette société idéale, il convient de cultiver le sentiment d'appartenance, si important chez les adolescents et de lancer des messages positifs forts et attrayants pour contrer la publicité si dommageable des grandes entreprises centrées sur le profit. Il revient encore une fois sur l'importance des données probantes comme base des programmes et des politiques publiques (par exemple, Komro, Tobler, Delisle, O'Mara, & Wagenaar, 2013). Il recommande, enfin, la création d'organismes de défense et de promotion de comportements sains, comme le fait *Alliance for Justice* (qui regroupe 100 groupes travaillant pour des causes progressistes) puisqu'il ne faut rien de moins qu'un changement culturel populaire.

#### APPRÉCIATION

Pratiquant un behaviorisme souple, Biglan a appliqué les principes qu'il défend dans de nombreuses interventions à travers le monde depuis plus de trois décennies. Il démontre qu'il est possible de créer des environnements facilitants (*nurturing*) pour des personnes et des groupes grâce aux résultats qu'il rapporte. Avec ses collègues, il a réalisé des changements positifs au niveau individuel, en pratiquant l'ACT, par exemple; au niveau des petits groupes, au moyen du *Good Behavior Game* qui a produit des effets bénéfiques à long terme auprès des enfants de première et de deuxième année; au niveau de plus larges groupes également, en réduisant les mauvais traitements dont sont victimes les enfants d'une région de la Caroline du Sud. Il a toujours cherché à réaliser le souhait du Conseil national de recherche des États-Unis, à savoir que les jeunes « arrivent à l'âge adulte avec les habiletés, les intérêts, le soutien et les habitudes saines pour avoir une vie en santé, heureuse et apte à avoir des relations aidantes avec les autres » (dans Biglan, p. 195).

## Recension de livres

---

*The nurture effect* intéressera les psychologues et les praticiens des sciences humaines soucieux du bien-être de l'ensemble de la société, mais aussi de ceux qui sont spécialisés dans les questions relatives à la famille, l'école, la santé publique physique et mentale. L'ouvrage intéressera également les étudiants, les parents et les enseignants. « Plus il y aura de personnes qui liront *The nurture effect* et intégreront ses idées, plus le monde deviendra un meilleur endroit pour vivre » (Wilson, dans la Postface, p. 229).

Il n'est donc pas surprenant que douze spécialistes des matières traitées dans l'ouvrage le recommandent chaudement. C'est le cas de Lisbeth B. Schorr du Centre pour l'étude des politiques sociales des États-Unis :

En intégrant les résultats des 50 dernières années en psychologie, épidémiologie, éducation et neuroscience, il [Biglan] démontre qu'il est possible de rendre les familles, les écoles et le contexte social plus facilitants (*nurturing*) et ultimement de créer des environnements aptes à favoriser le bien-être et à prévenir des effets nocifs d'envergure (feuille non paginée du début) (traduction libre).

## RÉFÉRENCES

- Biglan, A. (2003). Selection by consequences : one unifying principle for a transdisciplinary science of prevention. *Prevention Science*, 4, 213-232.
- Biglan, A., & Cody, C. (2013). Integrating the human sciences to evolve effective policies. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 90(Suppl.), S152-S162.
- Biglan, A., Flay, B., Embry, D., & Sandler, I. (2012). Nurturing environments and the next generation of prevention research practice. *American Psychologist*, 67, 257-271.
- Bouffard, L., & Dubé, M. (2013). L'inégalité de revenus: un "virus" qui affecte la santé mentale et le bonheur. *Santé mentale au Québec*, XXXVIII(2), 215-233.
- Costello, E., Compton, S., Keeler, G., & Arnold, A. (2003). Relationships between poverty and psychopathology: a natural experiment. *Journal of the American Medical Association*, 290, 2023-2029.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA : New Harbinger.
- Komro, K., Tobler, A., Delisle, A. O'Mara, R., & Wagenaar, A. (2013). Beyond the clinic : improving child health through evidence-based community development. *BMC Pediatrics*, 13, 172-180.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2013). *L'égalité, c'est mieux*. Montréal : Écosociété.
- Wilson, D. S. (2007). *Evolution for everyone*. New York : Delacorte.
- Wilson, D. S. Hayes, S. C., Biglan, A., & Embry, D. (2004). Evolving the future : toward a science of intentional change. *Behavioral and Brain Science*, 37, 395-416.

**Léandre Bouffard<sup>1</sup>**  
**Université de Sherbrooke**

---

1. Courriel de l'auteur de la recension : leandrebouffard1939@yahoo.ca