

Ericsson, A. et Pool, R. (2016). *Peak. How to master almost everything*. New York, NY : Viking

Léandre Bouffard

Volume 38, numéro 1, 2017

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1040081ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1040081ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Bouffard, L. (2017). Compte rendu de [Ericsson, A. et Pool, R. (2016). *Peak. How to master almost everything*. New York, NY : Viking]. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 289–294. <https://doi.org/10.7202/1040081ar>

Ericsson, A. et Pool, R. (2016). *Peak. How to master almost everything*. New York, NY : Viking.

## LES AUTEURS

Anders Ericsson est un psychologue suédois qui enseigne à l'Université d'État de la Floride. Il est un spécialiste de la « science de l'expertise » qui, depuis 30 ans, étudie les performances exceptionnelles de musiciens, athlètes, médecins spécialistes, maîtres d'échecs, chercheurs et prodiges de la mémoire. Il explore la psychologie, la physiologie et la neuroanatomie de ces personnes extraordinaires. De plus, il a publié de nombreux ouvrages et articles dans le domaine<sup>1</sup>. *Peak* est un « travail de collaboration » avec Robert Pool, détenteur d'un doctorat en mathématiques, mais le lecteur est averti que le « je » réfère à Ericsson.

## L'OUVRAGE

Quand une personne se distingue par ses performances exceptionnelles – en sport, en musique, à l'école, aux échecs ou ailleurs – nous disons spontanément : « Comme il est doué! », « Comme il a du talent! », sous-entendu, un talent inné. Ericsson reconnaît que ces « experts » ont un talent extraordinaire, mais que ce talent repose sur la pratique de leurs habiletés. Selon lui, ce talent n'est pas celui que nous pensons et est même plus puissant que nous nous l'imaginons. Plus important encore, ce talent nous l'avons tous et nous pouvons, avec une pratique adéquate, en tirer avantage. Le message fondamental du livre est simple : nous pouvons développer une grande variété de nouvelles

1. Voici quelques publications d'Ericsson :  
1990 : avec C. Tesch-Römer et R. Krampe. The role of practice and motivation in the acquisition of theoretical frame-work. Dans M. Howe (dir.), *Encouraging the development of exceptional skills and talents*. Leicester, UK : British Psychological Society.  
1996 : avec Lehmann. Expert and exceptional performance : evidence of maximal adaptations to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.  
2006 : avec N. Charness, P. Feltovich et R. Hoffman (dir.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. New York, NY : Cambridge University Press.  
2009 : *Development of professional expertise*. Cambridge, UK : Cambridge University Press.  
2014 : Why expert performance is special and cannot be extrapolated from studies of performance in the general population. A response to criticisms. *Intelligence*, 45, 81-103.  
2014 : Creative genius. Dans D. Simonton (dir.), *The Wiley handbook of genius*. New York, NY : Wiley.  
2015 : Acquisition and maintenance of medical expertise. *Academic Medicine*, 90, 1471-1486.  
2015 : avec P. Andersson et E. Cokely. The enigma of financial expertise. doi:10.1.1.337.3918&rep=rep1&type=pdf

habiletés par un entraînement approprié. C'est ce que révèle l'ensemble des études et de nombreux cas rapportés dans *Peak*. Ce n'est pas le don soi-disant inné qui importe; le don, le talent, c'est la souplesse, l'adaptabilité du cerveau et du corps pour développer n'importe quelle habileté avec un entraînement spécifique, intense et prolongé (« deliberate practice »). L'auteur présente donc « une nouvelle façon de voir le potentiel humain » (p. xix).

Après avoir précisé le terme de « pratique délibérée » et présenté le plan de l'ouvrage au chapitre premier, Ericsson décrit le cas de Steve qui a travaillé sa mémoire avec l'auteur pendant deux ans et sur lequel il reviendra tout au long du livre.

Steve est un étudiant de premier cycle universitaire sociable, enthousiaste et ayant des résultats légèrement supérieur à la moyenne; il est motivé à améliorer sa mémoire, plus spécifiquement la mémorisation de listes de chiffres. Après quatre séances de pratique, il ne peut mémoriser que des séries de neuf chiffres, ce qui est supérieur à un simple numéro de téléphone. Au cours des rencontres, le chercheur demande à Steve de « penser à haute voix » afin de saisir les processus impliqués et les stratégies utilisés par le participant. Avec la continuation de la pratique, une motivation soutenue, les conseils du chercheur et l'essai de diverses stratégies (par exemple, le regroupement de 3-4 chiffres), Steve augmente progressivement sa performance, atteignant 10 chiffres, puis 11... Plus tard, Steve dépasse réellement ses limites : après 16 séances, il retient 20 chiffres; après plus de 100 séances : 40 chiffres... pour atteindre finalement, après plus de 200 séances et deux ans d'entraînement, 82 chiffres. Puis, il met fin à son travail avec Ericsson. Par la suite, Dario, profitant des suggestions de Steve, progresse plus vite que ce dernier puis arrive à un plateau où il doit développer ses propres stratégies. Ainsi, après quelques années de pratique, Dario retient une série de 100 chiffres. En 2015, le record mondial s'établissait à 432 chiffres!

Au deuxième chapitre qui porte sur l'adaptabilité, Ericsson rapporte des résultats démontrant que la structure et le fonctionnement du cerveau changent en réaction à différentes sortes d'entraînement mental. Un résultat souvent rapporté est celui des conducteurs de taxi de Londres qui doivent retenir des milliers de noms de rue et tout un système de navigation : « Plus le nombre d'années de cette pratique est élevé, plus la partie postérieure de l'hippocampe prend de l'expansion » (p. 39). Cependant, cette zone est moins développée chez les conducteurs d'autobus de cette ville, car ces derniers parcourent toujours le même trajet. Le cerveau est donc « façonné » par l'entraînement et devient apte à développer une habileté particulière.

Nous utilisons tous des « cartes mentales » dans notre vie de tous les jours, mais les experts développent des représentations spécifiques et sélectives qui sont associées aux habiletés liées à leur domaine; ceci à la suite d'une pratique intensive et « délibérée ». Au troisième chapitre, portant sur la représentation mentale, Ericsson rapporte le cas du maître russe des échecs, Alexander Alikine, qui pouvait affronter 26 adversaires en même temps, les yeux bandés, ce qui l'obligeait à mémoriser et à avoir une représentation de l'échiquier de chaque opposant. Cette représentation mentale, fondamentale dans la réalisation de performances exceptionnelles, l'est également pour l'apprentissage, la planification et les activités de la vie quotidienne.

Au quatrième chapitre, Ericsson explique que la pratique intentionnelle, orientée et sélective – la pratique délibérée – s'applique dans une multitude de domaines où la mesure de la performance est objective, où il y a compétition, où les habiletés pertinentes sont bien établies et où la présence d'un instructeur est nécessaire. Il énumère ensuite les principes de la pratique délibérée : elle exige des habiletés précises; elle se situe hors de la zone de confort; elle implique des objectifs spécifiques; elle est intentionnelle; elle suppose une rétroaction; elle dépend de la représentation mentale et l'améliore en retour; elle suppose très souvent la modification d'habiletés acquises antérieurement. Ces principes ont fait leurs preuves dans de multiples domaines (voir les publications d'Ericsson ainsi que le *Cambridge handbook of expertise and expert performance*, 2006<sup>2</sup>).

L'auteur explique comment s'applique la pratique délibérée au travail (entreprise, école, université et pratique médicale) (chapitre 5), puis dans la vie quotidienne (chapitre 6), là où il est « facile de commencer, mais difficile de tenir ».

Le septième chapitre se présente comme un petit guide pour devenir un génie. Ericsson décrit les phases à parcourir : les débuts se font très jeune avec l'encouragement des parents qui présentent les activités du domaine visé comme des jeux; la période plus sérieuse exige un entraînement suivi et la présence d'un instructeur; à l'adolescence, il faut un engagement profond, les performances doivent dépasser la moyenne et la compétition est présente. À ce stade, le jeune doit dépasser ses limites par un travail acharné. Enfin, la pratique continue tout au long de la vie. L'auteur illustre la démarche en décrivant les progrès des trois filles du psychologue Laszlo Polgar et de son épouse Klara; elles sont devenues des maîtres d'échecs très jeunes et ont gagné de nombreuses compétitions internationales.

---

2. Il est édité par A. Ericsson, N. Charness, P. Feltovich et R. Hoffman, chez Cambridge University Press, New York.

Au huitième chapitre, Ericsson va au-devant de l'objection du lecteur : « Et le talent naturel? » Tout en acceptant (avec une certaine réticence) les « rôles inter-reliés » du talent et de l'entraînement, l'auteur considère que c'est la pratique qui importe. Il rapporte le cas du grand violoniste Paganini, reconsidère la « légende » de Mozart et critique le côté « magique » entourant les prodiges. « Je n'ai jamais trouvé un cas avéré d'habiletés extraordinaires sans une pratique intense et prolongée » (p. 211). Il ajoute que l'accent mis sur le talent inné et surtout sur l'absence supposée de talent (pensons à celui qui dit « Je suis nul en maths » ou « Je ne sais pas chanter ») peuvent avoir des conséquences négatives. En effet, se considérant comme sans talent, l'individu n'essaie même pas et ne peut, par conséquent, développer aucune habileté dans un domaine donné (bel exemple d'une prophétie autoréalisante). L'auteur rapporte des études qui démontrent que l'intelligence peut exercer une certaine influence sur la réalisation de performances extraordinaires quand les individus sont jeunes, mais cette influence n'apparaît plus à l'âge adulte. Il reconnaît également l'effet de sélection : pour être admis dans une grande école de ballet, au conservatoire de musique, pour faire partie d'un club d'échecs sélect, pour pouvoir jouer dans les grandes ligues de hockey ou être admis dans les universités prestigieuses. Mais au-delà de ce « talent » de base, des caractéristiques physiques fondamentales, les habiletés innées semblent jouer un rôle de moins en moins grand en passant de l'adolescence à l'âge adulte; la pratique, au contraire, détermine qui seront les meilleurs. Enfin, il apparaît que c'est *a posteriori* qu'on évoque le talent inné, le gène spécial. Personne n'a trouvé, selon l'auteur, un gène qui pouvait prédire des performances supérieures. Si pareil talent existe au départ, il se manifestera par la pratique. « Il apparaît que leur rôle [celui des gènes] se manifesterait à travers le façonnement qui amène une personne à s'engager dans une pratique délibérée ou qui rend cette pratique efficace » (p. 238).

Au neuvième et dernier chapitre, Ericsson donne des exemples d'application de sa méthode de la pratique délibérée : dans un cours de physique à l'Université de Colombie britannique, dans plusieurs domaines athlétiques de haut niveau et en éducation. Il fait la promotion de l'*Homo exercens* puisque la pratique permet l'amélioration de ses habiletés et la possibilité de vivre l'expérience optimale (*flow*) décrite par Csikszentmihalyi<sup>3</sup> (2004).

### APPRÉCIATION

*Peak* est un ouvrage bien documenté, bien organisé et fort intéressant. Comme l'écrit Joshua Foer (auteur de *Moonwalking with Einstein*) : « Si

---

3. Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre. Psychologie du bonheur*. Paris, FR : Laffont.

chacun appliquait les leçons de ce livre, le monde serait transformé » (jaquette du livre). Rapportant des études scientifiques effectuées dans divers domaines et de nombreux cas fascinants, Ericsson essaie de convaincre le lecteur que c'est vraiment la pratique délibérée qui produit les performances les plus exceptionnelles. Mais il essaie de convaincre avec un peu trop d'insistance<sup>4</sup>; il minimise l'influence éventuelle de la génétique et passe presque sous silence la controverse au sujet de l'influence réciproque de l'inné et de l'acquis en ce domaine comme dans bien d'autres.

La controverse est intense et ancienne : Emmanuel Kant (1724-1804) et Francis Galton (1822-1911), par exemple, considéraient que le « génie » était inné (et ne pouvait pas être enseigné). Par contre, J. B. Watson affirmait sans ambages, au cours des années 1920, qu'il pourrait prendre un enfant sain, au hasard, et en faire ce qu'il voudrait – médecin, avocat, artiste ou voleur, la génétique n'exerçant pas une grande influence, selon lui. Récemment, la controverse est devenue moins polarisée et les chercheurs se disputent plutôt sur des nuances. Personne de sérieux ne nie l'apport de la génétique ou de la pratique; c'est l'insistance sur l'un ou l'autre des facteurs qui devient litigieux. Kaufmann<sup>5</sup> (2013), pour sa part, rend compte de la controverse en insistant sur la complexité du phénomène de l'expertise.

Il apparaît que la pratique contribue à la variance des performances au niveau de 30 %, ce qui est considérable. Elle est donc importante, nécessaire, mais non suffisante, car il reste une grande partie de la variance à expliquer. On essaie donc de comprendre le rôle de la génétique dans l'inclination ou la volonté de pratiquer, en premier lieu; on reconnaît que la passion, la persistance, l'intelligence, la créativité et certaines dimensions de la personnalité influencent également les performances et ces caractéristiques ont assurément une base génétique; on a découvert, avec l'épigénétique, l'importance de l'environnement – le rôle des parents, par exemple – dans l'expression des gènes; on admet que l'influence génétique varie selon les domaines et qu'il en est de même pour la pratique.

---

4. Pour ce faire, il cite les chercheurs qui défendent le même point de vue : par exemple, Colvin, G. (2008). *Talent is overstated*. New York, NY : Portfolio; Gladwell, M. (2008). *Outliers*. New York, NY : Little. Brown et bien d'autres, négligeant ceux qui ont des vues différentes, comme Gagné, F. (2012). Yes, giftedness (aka 'innate' talent) does exist! Dans S. B. Kaufmann (dir.), *Beyond talent or practice : the complexity of greatness* (chap. 10). New York, NY : Oxford University Press.

5 S. B. Kaufmann (2013). The complexity of greatness, *Scientific American*. Repéré à : <http://blogs.scientific american.com/beautiful-minds>

## Recensions de livres

---

Pour faire le point<sup>6</sup> sur cette question, on consultera Hambrick et al. (2013), Simonton (2009) et l'important ouvrage édité par Kaufmann (2012).

En conclusion, comme éducateur ou psychologue, nous pouvons retenir, que, quel que soit le talent d'une personne, il lui faudra une pratique spécifique, intense et prolongée pour atteindre des sommets dans son domaine.

**Léandre Bouffard<sup>7</sup>**  
*Université de Sherbrooke*

---

6. Hambrick, Z., Oswald, F. L., Altmann, E. M., Meinz, E. J., Gobet, F. et Campitelli, G. (2014). *Deliberate practice : is that all it takes to become an expert?* Amsterdam, NL : Elsevier; Kaufmann, S. B. (dir.) (2012). *The complexity of greatness : beyond talent or practice*. New York, NY : Oxford University Press; Simonton, D. (2009). Varieties of (scientific) creativity : a hierarchical model of domain-specific disposition, development and achievement. *Perspective in Psychological Science*, 4, 441-452.

7. Adresse de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca