

LE POUVOIR DE CROIRE QU'ON PEUT S'AMÉLIORER

(La tyrannie de l'instant présent)

Transcription de la présentation TED Talk
de la psychologue Carol Dweck

Carol Dweck est chercheuse dans le domaine de « L'état d'esprit de croissance » - idée selon laquelle nous pouvons accroître la capacité de notre cerveau d'apprendre et à résoudre des problèmes. Dans cette présentation, elle décrit deux manières d'approcher un problème un peu trop difficile pour que vous puissiez le résoudre. N'êtes-vous pas suffisamment intelligent pour le résoudre... ou n'est-ce pas plutôt parce que vous ne l'avez pas encore résolu ? Superbe introduction d'un domaine des plus prometteurs. Carol est professeure à la l'Université Stanford.

Pour visionner cette présentation sous-titrée en français, cliquez [ICI](#) puis sur **transcripts (et vous devriez voir le texte en français en suivant la présentation de la dame.)**

Le pouvoir de l'instant présent. (Traduction par ordinateur)

J'ai entendu parler d'une école secondaire à Chicago où les étudiants devaient réussir un certain nombre de cours afin d'obtenir leur diplôme ; et s'ils échouaient un cours, ils obtenaient la note "pas encore." Je trouvais cela fantastique parce que si vous obtenez une note d'échec, vous pensez, « Je ne suis rien, je suis nul. » Mais en obtenant la note "Pas encore", vous comprenez que vous êtes sur une courbe d'apprentissage. Ça vous donne un parcours à suivre vers la réussite.

"Pas encore" m'a aussi donné un aperçu d'un événement critique au début de ma carrière, un véritable tournant. Je voulais voir comment des enfants âgés de 10 ans affrontaient un défi et des difficultés. Je leur ai donc donné un problème à résoudre, problème qui était un peu trop difficile pour eux. Certains d'entre eux ont réagi d'une manière scandaleusement positive. Ils ont dit des choses comme: « J'aime les défis », ou « Vous savez, j'espérais que ce serait instructif. » Ils ont compris que leurs capacités pouvaient être développées. ***Ils avaient ce que j'appelle une mentalité de croissance.*** Mais d'autres étudiants ont estimé que les problèmes étaient tragiques, catastrophiques. À cause de leur **perspective d'état d'esprit limité**, leur intelligence était en mode jugement et ils ont échoué. Au lieu de se prélasser dans le pouvoir du "pas encore", ils étaient prisonniers de la tyrannie du présent, du tout de suite.

Qu'ont fait par la suite les élèves ayant échoué ? Je vais vous dire ce qu'ils ont fait. Au lieu d'étudier davantage à la suite de l'échec d'un examen, ils nous ont dit qu'ils auraient

probablement triché la fois suivante. Dans une autre étude, à la suite d'un échec, ils se comparaient à quelqu'un d'autre dont les résultats étaient pires que les leurs, ce qui leur permettait de se sentir mieux. Étude après étude, ils n'ont cessé de fuir les difficultés. Des scientifiques ont mesuré l'activité électrique du cerveau alors que des étudiants étaient confrontés à un revers. Sur la gauche (d'une diapositive), vous voyez le cerveau des étudiants ayant une mentalité bloquée. On n'y voit pratiquement aucune activité électrique. Ils fuient l'erreur. Ils ne s'investissent pas. Mais à droite (de la diapositive), ce sont les cerveaux d'étudiants ayant une mentalité de croissance, ceux qui croient en l'idée que leurs capacités peuvent être développées. Ils s'y engagent à fond. Leur cerveau est en feu grâce au "pas encore." Ils traitent ce revers, y réfléchissent. Ils l'utilisent pour apprendre et ils le/se corrigent.

Comment élevons-nous nos enfants ? Les éduquons-nous selon une mentalité du "tout de suite" au lieu du "pas encore." ? Éduquons-nous des enfants qui seront obsédés par l'obtention de notes A ? Élevons-nous des enfants qui ne savent pas comment rêver grand ? Leur plus grand objectif est-il d'obtenir un A ou de se contenter du taux de réussite lors de leur prochain test ? *Et vont-ils trainer ce constant besoin de validation avec eux toute leur vie ?* Probablement, car des employeurs viennent à moi en me disant : « Nous avons élevé une génération de jeunes travailleurs qui ne peuvent passer à travers une journée sans obtenir un prix ou une mention quelconque. »

Alors, que pouvons-nous faire ? Comment construire ce pont vers le "pas encore" ?

Voici ce que nous pouvons faire. Tout d'abord, nous pouvons les féliciter de façon intelligente, ne pas les féliciter pour leur intelligence ou leur talent. Ces façons de faire ont échoué. Ne faites plus cela. *Louangez plutôt le processus dans lequel les enfants s'engagent : leurs efforts, leurs stratégies, leur concentration, leur persévérance et leur amélioration.* **De tels éloges des processus favorisent, chez l'enfant, robustesse et résilience.**

Il y a d'autres façons de récompenser le "pas encore." Nous avons récemment fait équipe avec des chercheurs de jeux de l'Université de Washington pour créer un nouveau jeu de mathématiques en ligne qui récompensait le "pas encore." Dans ce jeu, les élèves étaient récompensés pour leurs efforts, leur stratégie et leur progrès. Les jeux de maths habituels vous récompensent pour avoir obtenu la bonne réponse toute de suite alors que ce jeu récompensait le processus. Et nous avons obtenu plus d'efforts, plus de stratégies, plus d'engagements sur des périodes de temps plus longues et plus de persévérance ; ils ont vraiment buché, vraiment travaillé fort à résoudre des problèmes difficiles.

On a constaté que seuls les mots "encore" ou "pas encore" donnaient aux enfants une plus grande confiance, leur indiquant un parcours vers l'avenir qui crée une plus grande persistance.

Et nous pouvions réellement changer les mentalités de ces élèves. Dans une expérimentation, nous leur avons appris que ***chaque fois qu'ils s'aventuraient hors de leur zone de confort pour apprendre quelque chose de nouveau et de difficile, leurs neurones cérébraux établissaient de nouvelles connexions, des connexions plus solides, ce qui, avec le temps, les rendait plus intelligents.***

Voyons ce qui se passait : dans cette étude, les étudiants à qui nous n'avions pas insufflé cette mentalité de croissance ont continué à obtenir de moindres notes au cours de cette transition scolaire difficile, alors que ceux à qui nous avons enseigné cette technique avaient des notes fortement à la hausse. Nous avons observé ce genre d'amélioration auprès de milliers et de milliers d'enfants, en particulier chez les élèves en difficulté.

Parlons maintenant d'égalité. Dans notre pays, il y a des groupes d'étudiants qui sous-performent chroniquement ; par exemple, les enfants de quartiers défavorisés ou de réserves amérindiennes. Et ils sous-performent depuis tellement longtemps que beaucoup de gens pensent que cela est irréversible. Mais quand les éducateurs forment des classes avec une mentalité de croissance et du "pas encore", l'égalité apparaît. En voici quelques exemples. En un an, une classe de maternelle de Harlem, à New York, s'est classée au 95^e centile au Test National d'Excellence. Plusieurs de ces enfants ne savaient même pas tenir un crayon quand ils sont arrivés à l'école. En un an, les élèves d'une classe de quatrième année du South Bronx, qui se classaient loin derrière tous les autres, sont devenus numéro un des classes de quatrième année pour le test de mathématiques de l'État de New York. En un an ou un an et demi, les étudiants amérindiens d'une école dans une réserve sont partis de la dernière position de leur district pour atteindre le sommet, et ce district comprenait des secteurs aisés de Seattle. Ainsi, les enfants autochtones surpassèrent les enfants de Microsoft.

Cela fut possible parce qu'on a transformé le sens de l'effort et de la difficulté. Auparavant, l'effort et la difficulté les faisaient se sentir stupides, leur insufflait le goût d'abandonner ; ***alors que maintenant, l'effort et la difficulté permettent à leurs neurones d'établir de nouvelles connexions, et des connexions plus solides. Et cela les rend plus intelligents.***

J'ai reçu récemment une lettre d'un garçon de 13 ans. Il écrivait : « Chère professeure Dweck, je me réjouis que vos ouvrages se basent sur une solide recherche scientifique, raison pour laquelle j'ai décidé de les mettre en pratique. Je m'efforce davantage dans mes études, dans ma relation avec ma famille et dans mes relations avec mes camarades d'école et cette attitude favorise une grande amélioration dans tous ces domaines. Je réalise maintenant que j'ai perdu une grande partie de ma vie. »

Ne gaspillons pas d'autres vies, car une fois que nous savons que nos capacités sont capables d'une telle croissance, ça devient un droit humain fondamental pour les enfants, pour tous les enfants, de vivre dans des environnements qui favorisent une telle croissance, de vivre dans des endroits pleins de "pas encore."

Merci.

(Applaudissements)

Reformaté 03/2018.