



IB

Ilona Boniwell

Du bon usage des compliments

Avez-vous déjà dit à votre enfant combien il était intelligent ? Si oui, poursuivez votre lecture, je vais vous révéler l'un des secrets les plus importants de la psychologie contemporaine.

De nombreux professionnels travaillant avec des enfants ont pu constater le danger des étiquetages par la critique (par exemple, « Tu es nul »). Cependant, les étiquettes positives telles que « Tu es très intelligent » peuvent tout autant porter atteinte aux enfants, car elles risquent à long terme de « fixer » leur perception. Lorsque vous complimentez votre enfant pour son intelligence, il se focalise sur la manière de maintenir cette étiquette et d'être bien jugé plutôt que de continuer à apprendre. Une réaction qui peut vous sembler positive, mais qui en réalité fausse son attitude vis-à-vis de l'apprentissage. En fait, cela soutient le développement d'un état d'esprit fixe, alors que complimenter le processus favorise un état d'esprit flexible.

Carol Dweck, docteure en psychologie, constate deux « mentalités » de base : « l'état d'esprit fixe », selon lequel la capacité des gens est fixe et non ouverte au changement – les gens sont intelligents, sportifs, artistes, bons en maths... ou ne le sont pas –, et l'« état d'esprit évolutif », qui voit les gens avec un fort potentiel de croissance et de développement. Une vision étayée par les récentes découvertes neuroscientifiques qui révèlent que le cerveau continue d'établir de nouvelles connexions tout au long de la vie.

D'apparence anodine, cette théorie a de fortes répercussions sur la façon dont nos enfants vont apprendre, atteindre leurs objectifs et rebondir face aux difficultés. Quand quelqu'un à l'état d'esprit fixe ne trouve pas de solution à un problème, il a tendance à cesser de faire des efforts, parce qu'il interprète la situation ainsi : « Je ne suis pas assez intelligent pour cela, quel est l'intérêt d'essayer ? » Une personne à l'état d'esprit évolutif, elle, se concentre sur les objectifs d'apprentissage, la maîtrise et la compétence, et non simplement sur la réussite. Elle considère alors l'effort comme une partie nécessaire de celle-ci et essaie davantage face aux difficultés. C'est pourquoi ces enfants réussissent à augmenter leurs performances et le plaisir des tâches.

“ J'ai moi aussi complimenté mes enfants PLUS QUE NÉCESSAIRE pour leur intelligence. ”

Complimenter n'est pas néfaste pour autant – mais complimenter les stratégies, efforts et processus plutôt que les résultats aidera votre enfant à rester motivé, persévérant et à devenir finalement plus résilient. Cela peut prendre un certain temps pour changer un état d'esprit. J'ai moi aussi complimenté mes enfants plus que nécessaire pour leur intelligence et j'ai mis des années à les amener à apprécier la valeur de l'effort. Ne vous découragez pas ! //

Ilona Boniwell, docteure en psychologie, dirige Positran, un organisme de formation en psychologie positive qui offre une certification dans la formation et le coaching en psychologie positive. Elle est également professeure associée à HEC Paris, l'École Centrale Paris et l'université Anglia Ruskin de Cambridge. Elle est notamment coauteure de Pour des ados motivés, les apports de la psychologie positive (Odile Jacob, 2015).