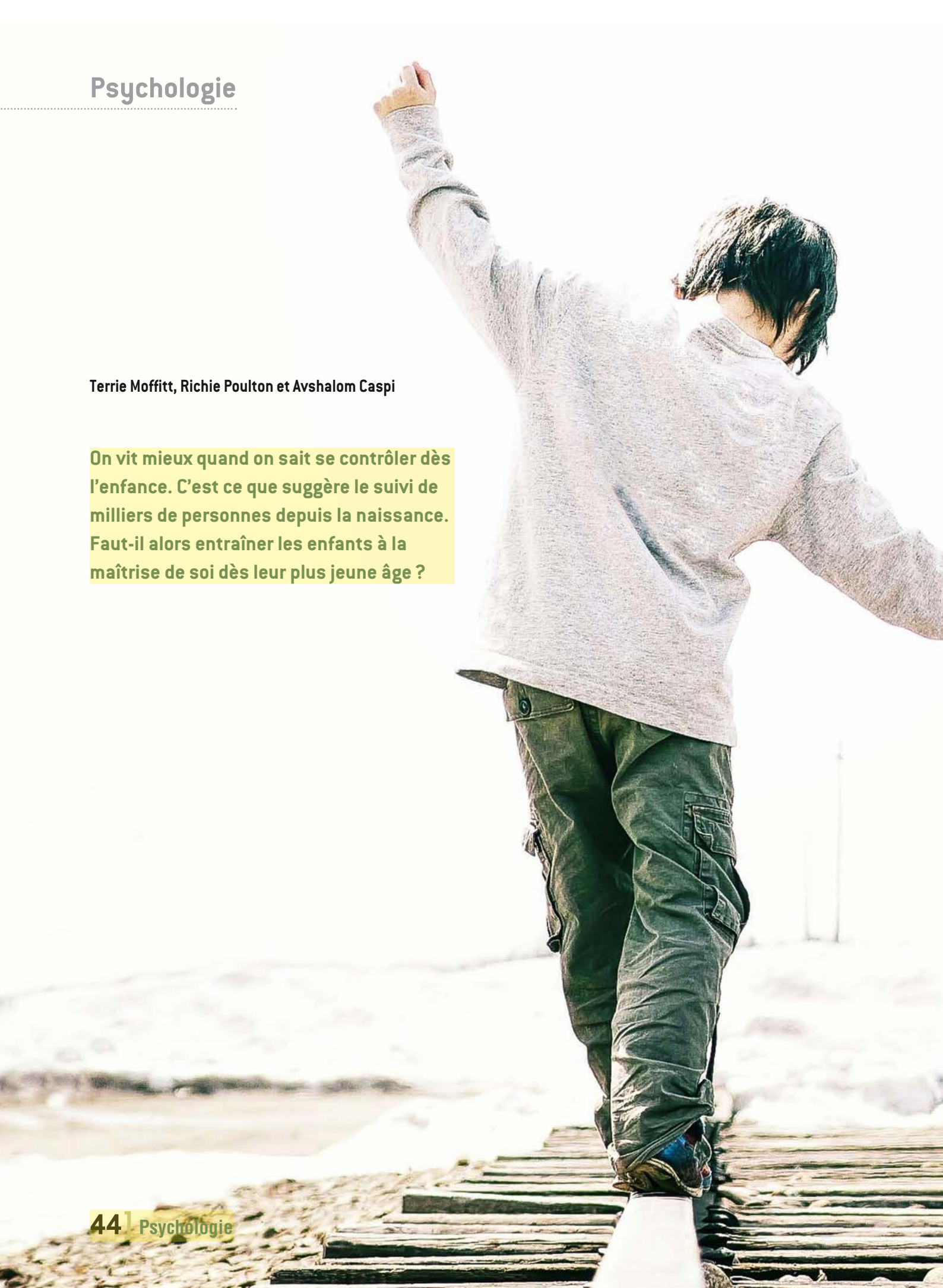


Terrie Moffitt, Richie Poulton et Avshalom Caspi

On vit mieux quand on sait se contrôler dès l'enfance. C'est ce que suggère le suivi de milliers de personnes depuis la naissance. Faut-il alors entraîner les enfants à la maîtrise de soi dès leur plus jeune âge ?



Le bonheur est dans la maîtrise de soi



Et si nous pouvions suivre une population humaine sur toute une vie ? Cela permettrait d'analyser les liens entre le profil psychologique, la réussite sociale, la santé, etc. C'est ce à quoi s'attache depuis 40 ans une équipe pluridisciplinaire, que nous avons rejointe dans les années 1980, à Dunedin, en Nouvelle-Zélande.

Cette équipe étudie un peu plus de 1 000 personnes, nées entre avril 1972 et mars 1973. Elle a d'abord analysé la santé des nourrissons, puis de nombreux autres paramètres, portant notamment sur le comportement et la psychologie des participants. Des évaluations ont été mises en place tous les deux à cinq ans. Entre 2011 et 2012, 95 % des 1 007 membres survivants de l'étude, alors âgés de 38 ans, ont participé à la plus récente, subissant huit heures de tests et d'entretiens.

Nous nous sommes particulièrement intéressés à la maîtrise de soi, qui peut être définie comme la capacité de contrôler ses pensées et ses actes et qui est mesurée en

L'ESSENTIEL

■ Les chercheurs ont étudié l'évolution de divers paramètres chez des milliers de sujets, parfois suivis depuis une quarantaine d'années : santé, endettement, maîtrise de soi...

■ Ils ont montré que les enfants dotés de la meilleure maîtrise de soi réussissent mieux par la suite et sont plus heureux.

■ Ils préconisent donc de développer cette capacité chez les enfants, grâce à divers jeux et activités.

© Shutterstock.com/makienl

pratique par une constellation de traits de caractère (voir l'encadré page 47). Cette capacité est fondamentale, mais souvent prise en défaut dans nos sociétés où les distractions et les tentations sont légion. Économiser pour sa retraite est compliqué quand nous sommes tous les jours bombardés de publicités séduisantes. Rester mince est difficile, à l'heure où des aliments délicieux et caloriques sont servis à chaque coin de rue – d'autant plus que nos métiers sont moins exigeants physiquement. La valeur de la maîtrise de soi est encore augmentée par les nouvelles pratiques des employeurs : quand ils recherchent une pépite à embaucher, ces derniers traquent les signes de cette capacité chez les diplômés, notamment sur leurs pages Facebook.

Le regain d'intérêt pour la maîtrise de soi est né d'observations récentes sur le programme social américain *Head Start*, lancé en 1965. Grâce à des services d'éducation, de santé et d'aide aux parents, ce programme visait à stimuler le développement



intellectuel de jeunes enfants pauvres qui n'étaient pas encore en âge d'aller à l'école. S'il a échoué à faire augmenter les scores aux tests de quotient intellectuel (QI), il a remporté un autre succès inattendu : chez ses bénéficiaires, on a constaté plus tard un moindre taux de grossesses à l'adolescence, d'interruption de la scolarisation, de délinquance et d'absentéisme au travail.

Le programme *Head Start* a donc développé quelque chose chez les participants, mais quoi ? Dans un article publié en 2006, James Heckman, lauréat du prix Nobel de l'économie en 2000, et ses coauteurs ont suggéré qu'il pourrait s'agir de la maîtrise de soi. Nous avons alors compris que nos données collectées pendant 40 ans constituaient un outil unique pour explorer l'importance de cette aptitude. La maîtrise de soi acquise pendant l'enfance conditionne-t-elle la santé, la prospérité et l'honnêteté futures ? Si oui, peut-elle être enseignée ? Nous nous sommes penchés sur ces questions, avec l'idée de convaincre les décideurs politiques qu'il s'agit d'un levier puissant pour combattre certains problèmes sociaux.

Dès le départ, nous savions que nous rencontrerions un certain scepticisme. Nous-mêmes n'en étions pas dépourvus. Nombre de chercheurs en sciences comportementales pensaient que les problèmes de maîtrise de soi étaient inhérents à l'enfance ; vite surmontés, ils n'auraient aucune influence sur la vie adulte. D'autres accordaient un léger intérêt aux capacités de maîtrise de soi de l'enfant, mais les estimaient bien moins déterminantes pour la suite que le QI ou la classe sociale. D'autres encore

reconnaissaient une certaine influence à ces capacités, mais les croyaient inutiles à étudier car impossibles à modifier. Enfin, certains jugeaient pertinent de s'y intéresser seulement pour le petit groupe des enfants souffrant de trouble grave du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

Un scepticisme contredit par les résultats

Pourtant, nous avons trouvé que la maîtrise de soi dans l'enfance est fortement corrélée aux succès et à la santé futurs de l'adulte, et ce quelles que soient l'intelligence ou la classe sociale. En outre, une bonne maîtrise de soi ne semble pas nuire au bonheur.

Quand les enfants de Dunedin avaient moins de 11 ans, nous avons évalué leur maîtrise de soi à l'aide d'observations réalisées par notre équipe, de questionnaires remplis par les enseignants et d'entretiens avec les parents. Aux âges plus avancés, nous avons aussi interrogé directement les enfants. Les paramètres testés étant fortement corrélés, nous les avons regroupés en une note unique pour chaque individu. Une faible note caractérisait un manque de maîtrise de soi qui s'était manifesté dans différentes situations et pendant plusieurs années – et non pas ponctuellement, comme cela peut arriver à tous les enfants. Notons que le niveau moyen était notablement plus élevé chez les filles que chez les garçons.

On sait qu'une classe sociale élevée et une grande intelligence favorisent la réussite à l'âge adulte. Or les enfants de Dunedin dotés de la meilleure maîtrise de soi étaient aussi

souvent ceux issus de familles avantagées sur le plan socio-économique et ceux qui obtenaient les meilleurs scores de QI. Pour isoler les effets propres de la maîtrise de soi et nous assurer que la réussite constatée à l'âge adulte n'était pas due seulement à ces deux paramètres, nous avons introduit toute une série de contrôles statistiques.

L'un de nos principaux objectifs était d'étudier les problèmes de santé à l'âge adulte. Pour ce faire, nous avons examiné les participants à la trentaine. Nous avons évalué l'obésité, l'hypertension, l'état des poumons... Nous avons aussi réalisé des analyses de sang pour doser le cholestérol et rechercher des infections sexuellement transmissibles, ainsi que des protéines trahissant une inflammation systémique.

Nous avons synthétisé ces résultats par un indice de santé physique pour chaque membre de l'étude. Quelque 43 % des sujets n'avaient aucun souci pour les paramètres testés, tandis que 20 % présentaient au moins deux déficiences. La maîtrise de soi lors de l'enfance permettait de prédire le nombre de ces problèmes de santé à l'âge adulte (voir la figure page 48). Nous avons aussi évalué la dépendance aux drogues ou à l'alcool, en interrogeant d'abord les membres de l'étude, puis certains de leurs proches pour obtenir un témoignage plus objectif. Une fois adultes, les enfants qui avaient eu une faible maîtrise de soi présentaient un risque élevé de toxicomanie et étaient dépendants à un plus grand nombre de substances.

Outre la santé, nous avons étudié les difficultés financières : faibles revenus, épargne limitée, endettement et dépendance aux aides