

l'école et d'avoir une conduite antisociale, par exemple en volant et en se bagarrant.

Un autre résultat de l'étude *E-risk* témoigne du coût sociétal d'une mauvaise maîtrise de soi. Les enseignants jugeaient que le jumeau ayant un bas niveau de contrôle requerrait plus d'efforts de leur part en classe et contribuait parfois à leur sentiment d'insatisfaction et de découragement.

Les enfants qui ont une bonne maîtrise de soi réussissent mieux dans la vie et coûtent moins cher à la société, mais sont-ils heureux ? Certains les imaginent rigides et sans spontanéité, et craignent que le développement de la maîtrise de soi nuise au bonheur.

Une des clefs du bonheur

Interpellés par cette inquiétude, nous avons examiné des indicateurs de satisfaction chez les sujets de notre étude. Quelque 70 % d'entre eux se sont dits assez ou très satisfaits de leur vie. Toutefois, les plus satisfaits étaient ceux qui avaient une grande maîtrise de soi pendant l'enfance (la proportion montait à près de 90 % pour ce groupe). C'étaient aussi ceux qui avaient le plus faible taux de suicide. Parmi les participants du quintile le plus bas pour la maîtrise de



<http://sesamestreet.org/parents/topics/activities/toolkits/save> : photographie de Richard Termine

LA MAÎTRISE DE SOI PEUT S'APPRENDRE et de nombreux projets visent à la développer. Par exemple, le programme « Pour toi, pour moi, pour plus tard » est fondé sur l'univers de la série télévisée *Sesame Street*. La capture d'écran ci-dessus montre une vidéo où Elmo (la marionnette rouge) apprend à économiser de l'argent pour acheter un jouet.

soi, 22 % avaient déjà fait une tentative de suicide à l'âge de 38 ans, contre seulement 7 % pour le quintile le plus élevé.

Rejoignant des études antérieures, nos résultats impliquent que l'enseignement de la maîtrise de soi pourrait réduire les coûts liés aux services de santé, à la lutte contre la criminalité et à l'éducation. Il préserverait aussi les générations suivantes de multiples déficits parentaux. Agir sur cette capacité est d'autant plus tentant qu'elle annonce les résultats à l'âge adulte à peu près aussi bien (et parfois mieux) que l'intelligence et l'origine sociale, bien plus difficiles à moduler.

Mais est-il possible de développer la maîtrise de soi ? Brent Roberts de l'Université de l'Illinois, a montré qu'elle peut effectivement évoluer. Dans l'étude de Dunedin, les scores de maîtrise de soi variaient deux fois plus que ceux des tests de QI. Pour certains participants, le fait de devenir dirigeant et de superviser d'autres employés en était une des causes. Ceux qui accédaient aux responsabilités avaient déjà une bonne maîtrise de soi, ce qui explique probablement leur promotion, mais leur score augmentait particulièrement vite ensuite.

Des programmes visant à augmenter la maîtrise de soi des jeunes enfants ont été élaborés et beaucoup se révèlent prometteurs. Par exemple, sur Internet, le programme multimédia « Pour moi, pour toi, pour plus tard », qui exploite l'univers de la série télévisée américaine *Sesame street* (« 1, rue Sesame » en France), apprend aux enfants d'âge préscolaire à retarder une récompense en économisant de l'argent dans un but précis ; il comprend des vidéos et divers jeux et activités. Certains projets sont fondés sur l'apprentissage des arts martiaux ou de la musique, d'autres sur la pratique de jeux vidéo... Même l'apprentissage d'une langue étrangère développe la maîtrise de soi. Des programmes appliqués à l'école enseignent aux enfants à planifier quelque chose, à le mettre en œuvre puis à en faire une analyse critique. D'autres projets ciblent les parents, à qui on enseigne comment augmenter la maîtrise de soi de leur enfant.

Ces programmes restent cependant à perfectionner et à valider à grande échelle. Leurs effets à long terme doivent aussi être confirmés, et leurs aspects économiques évalués.

Nos résultats plaident pour une stratégie en deux temps, avec des interventions à la

Agir plutôt sur l'entourage ?

Les résultats des auteurs corroborent ceux de Walter Mischel, de l'Université Columbia, et de ses collègues, publiés en 1989. Ces psychologues ont mesuré la maîtrise de soi d'enfants âgés de trois à cinq ans à l'aide du « test du marshmallow ».

Le principe est de laisser le choix entre une récompense immédiate mais peu avantageuse (un marshmallow dans une assiette) et une récompense plus importante mais différée (un deuxième marshmallow si celui de l'assiette n'a pas été mangé avant le retour de l'expérimentateur, qui s'est préalablement éclipsé). Les enfants qui résistaient le moins longtemps à l'envie de manger le marshmallow étaient aussi ceux qui, plus tard, allaient le moins à

l'Université, consommaient le plus de drogues, etc.

Cependant, plutôt que de corriger *a posteriori* le manque de maîtrise de soi par un entraînement, mieux vaudrait s'attaquer à ses origines. En 2013, Celeste Kidd et ses collègues, à Rochester, ont révélé une influence notable de la confiance accordée aux autres. Les psychologues ont d'abord informé des enfants de trois à cinq ans qu'on allait leur apporter une corbeille remplie de

crayons de couleur, ce qui s'est révélé vrai pour la moitié d'entre eux (entourage fiable) mais faux pour l'autre moitié (entourage non fiable). Les enfants confrontés à un entourage fiable se contrôlaient mieux par la suite : ils résistaient 12 minutes au test du marshmallow, contre trois minutes pour les autres.

La priorité est alors peut-être d'agir sur l'environnement quotidien des enfants, en particulier sur la fiabilité et le caractère prévisible des réponses des adultes. Ainsi, on pourrait favoriser un état d'esprit plus compatible avec l'adoption et la tenue d'objectifs à long terme.

– François Maquestiaux
Université de Franche-Comté