

Martin E.P. Seligman

L'ÉCOLE DE l'optimisme

Développer la résilience chez l'enfant



Table des matières

PREMIÈRE PARTIE

Pourquoi les enfants ont-ils besoin d'optimisme?	11
1. La promesse	13
2. Du premier pas au premier rendez-vous	23
3. Formation de l'équipe	33

DEUXIÈME PARTIE

Où l'éducation des enfants par les baby-boomers a fait fausse route	39
4. Le mouvement de l'estime de soi	41
5. L'épidémie de dépression	53

TROISIÈME PARTIE

Votre enfant est-il un optimiste ou un pessimiste?	63
6. Les fondements de l'optimisme	65
7. La mesure de l'optimisme	83
8. D'où provient l'optimisme?	109

QUATRIÈME PARTIE

Comment éduquer les enfants de façon à leur procurer optimisme et maîtrise de soi	127
9. Le Penn Prevention Program	129
10. Changez le pessimisme systématique de votre enfant	147
11. Changez le style explicatif de votre enfant	175
12. Remise en question et dédramatisation	207
13. Renforcez les aptitudes sociales de votre enfant	243

CINQUIÈME PARTIE

Les enfants du XXI^e siècle	283
14. La pyramide de l'optimisme: bébés, bambins et enfants d'âge préscolaire	285
15. Les limites de l'optimisme	305

Postface: Rapport d'étape sur l'optimisme	311
Notes	317
Remerciements	337
Livres de Martin E. P. Seligman	342

CHAPITRE 1

La promesse

J'étais receveur pour les Dodgers de Lake Luzerne, un receveur pas très doué qui était en admiration devant Danny et Teddy. Danny était le joueur de premier but et Teddy, le fils de l'entraîneur, était voltigeur gauche. Ces athlètes-nés pouvaient frapper des balles rapides (un petit miracle de coordination de la main et de l'œil que je n'ai jamais réussi à accomplir) et ils couraient autour du losange comme des gazelles. Ils représentaient, pour un garçon de 10 ans qui frappait .111, l'incarnation de la beauté, de l'été et de la santé. Lorsque je sombrais dans le sommeil, le soir, c'était souvent avec l'image de Danny, à l'horizontale et à trois pieds du sol, attrapant une balle frappée en flèche, ou de Teddy qui étirait un simple en un double, en glissant pour éviter d'être touché.

Aux petites heures d'un matin frisquet du mois d'août, dans le nord de l'État de New York, mon père vint me réveiller et me dit : « Danny a la polio. » Une semaine plus tard, Teddy l'avait attrapée à son tour. Mes parents me gardaient à la maison, à l'écart des autres enfants. La ligue suspendit ses activités au beau milieu de la saison. Lorsque je revis Danny, son bras lanceur était atrophié et il ne pouvait plus bouger la jambe droite. Je ne revis jamais Teddy : il mourut au début de l'automne.

L'été suivant, en 1954, le vaccin Salk fit son apparition. Tous les enfants se firent vacciner et la ligue de baseball reprit ses activités. Les Dodgers de Lake Luzerne perdirent le match d'ouverture aux mains des Giants de Hadley. La peur qui nous avait cloués à la maison se dissipa et la collectivité reprit sa vie sociale. L'épidémie était jugulée. Personne d'autre de ma connaissance n'attrapa la polio.

Jonas Salk fut le héros de mon enfance, et pendant longtemps, au cours de ma carrière de psychologue, sa façon d'aborder la science fut mon modèle. Il ne s'agissait pas de s'adonner à la connaissance pour elle-même, mais de mettre la connaissance au service de la guérison.

En exposant l'organisme des enfants à de petites doses gérables de polio, Salk aidait leur système immunitaire à combattre la maladie. Il s'était servi de la nouvelle science de l'immunologie et l'avait appliquée à la pire épidémie de notre époque.

J'ai rencontré Jonas Salk trente ans plus tard, en 1984, et cette rencontre a changé ma vie. C'était à l'occasion d'un face-à-face animé entre d'éminents psychologues et immunologistes. Le débat portait sur une autre discipline naissante au nom rébarbatif, la psychoneuro-immunologie, ou PNI. À titre de représentant de la faction des psychologues, j'avais été invité parce que dans les années 1960 j'avais contribué à créer un champ d'étude appelé « impuissance acquise ».

Lorsque j'ai entrepris mes études doctorales en psychologie expérimentale à l'Université de la Pennsylvanie en 1964, j'étais dévoré par une ambition qui datait de mes années à Lake Luzerne, ambition maintenant dépassée et considérée comme naïve. Je voulais comprendre les mystères psychologiques qui tiennent les gens enchaînés et qui engendrent la misère humaine. J'avais choisi la psychologie expérimentale comme l'œuvre de ma vie, parce que j'étais convaincu que l'expérience est la meilleure façon de trouver les causes profondes de la souffrance psychologique : on la dissèque en laboratoire, pour ensuite découvrir comment la guérir et la prévenir. J'avais décidé de travailler au laboratoire animalier de Richard L. Solomon, l'un des plus grands théoriciens du monde en matière d'apprentissage. J'avais opté pour le travail avec les animaux, parce que, à mes yeux, l'expérimentation avec les humains n'était pas conforme à l'éthique.

Lorsque je suis arrivé au labo, les animaux étaient intenablement et l'agitation régnait partout. Les étudiants de Solomon tentaient de découvrir comment la peur suscite un comportement adaptatif. Ils faisaient des expériences avec des chiens en les soumettant au conditionnement pavlovien : si les chiens allaient d'un côté de la pièce, ils recevaient une décharge électrique, mais s'ils restaient de l'autre côté il ne se passait rien. Or, les étudiants étaient fort ennuyés, parce que les chiens ne fuyaient pas les chocs. Ils restaient assis passivement, sans bouger. L'expérience était au point mort, parce que les animaux ne se comportaient pas comme tous l'avaient prévu.

Pour moi, la passivité des animaux n'était pas une contrariété, mais le phénomène que j'étais venu étudier. C'était là l'essence de la réaction humaine aux innombrables événements incontrôlables qui

nous arrivent : abandonner sans même avoir combattu. Si la psychologie pouvait comprendre cela, elle découvrirait le remède à la détresse humaine, et peut-être même un moyen de prévention.

Mes collègues (Steve Maier et Bruce Overmier) et moi avons passé les cinq années suivantes à travailler à la cause, au remède et à la prévention de la détresse. Nous avons découvert que ce n'était pas les décharges électriques, mais le fait de ne rien pouvoir y faire qui causait les symptômes des chiens. Nous avons découvert que nous pouvions remédier à cette détresse en enseignant aux animaux que leurs actes produisent des effets, et que nous pouvions prévenir la détresse en les incitant à maîtriser la situation aux premiers stades de l'expérience.

La découverte de l'impuissance acquise a fait beaucoup de bruit. Les psychologues de l'apprentissage étaient troublés. En tant que behavioristes, ils soutenaient que les animaux et les humains étaient des machines stimulus-réponse qui ne pouvaient apprendre d'abstractions, alors que l'impuissance acquise nécessitait d'apprendre que « rien de ce que je fais n'a d'importance », soit une abstraction trop cognitive pour la théorie d'apprentissage stimulus-réponse. Les psychologues cliniciens étaient intrigués, parce que l'impuissance acquise ressemblait beaucoup à la dépression. En laboratoire, les animaux et les gens en détresse (passifs, lents, tristes, sans appétit, vidés de toute colère) ressemblaient en tous points aux patients déprimés*. J'ai donc

* Étant donné que l'attitude de notre société (et la mienne) à l'égard de l'expérimentation avec des animaux a changé depuis les années 1960, j'aimerais dire quelques mots sur l'éthique d'un tel travail. Mon opinion diffère de celle de plusieurs de mes confrères scientifiques. Comme il n'est pas bien de provoquer la souffrance des animaux, cela ne peut se justifier que si les expériences promettent d'atténuer beaucoup plus de souffrance chez les humains (ou les animaux), et seulement s'il n'existe aucune autre méthode réalisable. Il y a une trentaine d'années, je croyais que la recherche sur l'impuissance acquise recevait une telle promesse, et j'avais vu juste. De nouvelles thérapies et façons de prévenir la dépression ont été mises au point, à la suite de ces travaux. En fait, ce livre porte sur l'un de ces programmes de prévention. Il s'est également ensuivi une compréhension de la chimie du cerveau relativement à la détresse et au stress post-traumatique, ainsi que de nouvelles psychothérapies qui semblent porteuses de promesses salvatrices en matière de cancer et de maladies du cœur.

Mais je maintenais également que, dès que nous aurions documenté les faits de base et que nous aurions trouvé la façon de guérir et de prévenir la détresse, nous devrions cesser les expériences sur les chiens. C'est ce que nous avons fait à la fin des années 1960, lorsque nous avons commencé à appliquer nos découvertes aux humains.

avancé que l'impuissance acquise était un modèle de la dépression et que ce que nous découvririons pour atténuer la détresse en laboratoire constituerait également un remède contre la vraie dépression¹.

Lorsque nous avons testé le modèle d'impuissance acquise à la fin des années 1970, nous avons découvert que certaines personnes, pessimistes, étaient plus enclines à céder à la détresse. Ces personnes présentaient également un plus grand risque de sombrer dans la dépression. Par contre, les optimistes résistaient à la détresse et ne baissaient pas les bras devant un problème apparemment insoluble. C'est ce projet (repérer les gens qui présentaient un risque particulier de céder à la dépression, et les renforcer pour qu'ils puissent résister à la détresse) qui m'habitait nuit et jour. Jusqu'à ce que je rencontre Jonas Salk.

Les congrès d'universitaires américains sont habituellement des réunions cordiales qui permettent d'établir des alliances. Comme cela ne rapporte pas de bénéfices en espèces sonnantes, la récompense réside dans les félicitations réciproques. Plus elles sont vives, plus chacun pense avoir réussi. Mais ce congrès, où les participants étaient à peine polis, fut marqué d'après guerres de territoires. Des fonds de recherche étaient en jeu – une somme rondelette. Sur la table, il y avait une proposition selon laquelle la MacArthur Foundation, la mieux dotée des organisations, subventionnerait la PNI afin de donner un bon coup d'envoi à cette science. Les psychologues appuyaient cette idée, en soulignant deux nouvelles découvertes : les gens stressés étaient plus vulnérables au cancer ; et les animaux en détresse, dont le système immunitaire était affaibli, ne rejetaient pas les tumeurs qu'on leur implantait. Les recherches semblaient démontrer que les troubles émotionnels accroissaient les maladies physiques. Cela avait depuis longtemps été proclamé par des prédicateurs, des patients reconnaissants et des médecins marginaux, mais cela n'avait jamais été démontré en laboratoire.

« De toute évidence, affirmaient les psychologues, nous devrions explorer la façon dont les états émotionnels affaiblissent le système immunitaire et font apparaître la maladie. Nous pourrions ainsi élaborer des psychothérapies pour renforcer le système immunitaire. »

De leur côté, les immunologistes maugréaient : « Nous ne pouvons même pas suivre la trace d'une réaction immunitaire à une

autre, ou du système immunitaire au cancer. Essayer de suivre le stress jusqu'à l'émotion, en parcourant tout le système immunitaire pour aboutir au cancer, serait un gaspillage d'argent colossal. MacArthur devrait dépenser sa fortune ailleurs.» Il n'était pas difficile de deviner où...

Le D^r Salk était un grand personnage tranquille qui se tenait au-dessus de la mêlée, et lorsque l'atmosphère devenait trop explosive, il incitait gentiment les belligérants à trouver un terrain d'entente. Mais ce terrain se transformait immanquablement en champ de bataille. Après l'intervention condescendante d'un Prix Nobel qui qualifia l'immunologie de «véritable science», le D^r Salk, ne se laissant pas démonter, parla de l'importance d'encourager les «poètes de la biologie». Mais ses efforts de conciliation eurent peu d'effets. À ma grande surprise, les immunologistes le considéraient comme une source d'embarras et ne lui prêtaient aucune attention.

Après le premier jour, il m'invita à discuter avec lui, m'interrogea sur mes recherches et mes ambitions. Je lui décrivis l'impuissance acquise et lui dis que le pessimisme sapait la capacité des gens à combattre la dépression, abaissait même la résistance à la maladie physique. Curieuse coïncidence, ce jour-là marquait le trentième anniversaire du premier essai du vaccin contre la polio, et le D^r Salk se montrait expansif.

«C'est ce que j'entendais par "poètes de la biologie", dit-il avec un large sourire. Si j'étais un jeune scientifique aujourd'hui, j'orienterais encore mes recherches vers l'immunisation. Mais, plutôt que d'immuniser les enfants physiquement, je le ferais à votre façon. Je les immuniserais psychologiquement. Et je voudrais voir si ces enfants pourraient mieux lutter contre la maladie mentale. Contre la maladie physique aussi.»

L'immunisation psychologique. Cela fit vibrer une corde en moi. Au cours de mes premières expériences, nous avons testé l'immunisation psychologique avec un remarquable succès. Nous avons d'abord donné aux animaux le contrôle sur les chocs électriques pour leur enseigner à les «maîtriser». Le choc n'était déclenché que si l'animal fournissait une réponse active. Ils apprirent d'abord qu'ils pouvaient maîtriser le choc, avant d'être soumis à un choc auquel ils ne pouvaient échapper. Nous leur faisons subir cette expérience tôt dans leur vie, ou à l'âge adulte. Dans tous les cas, les animaux ne sombrèrent

jamais dans la détresse. Lorsqu'on les soumit plus tard à des chocs inévitables, ils ne devinrent pas passifs². Prétentieusement, et influencés par le vaccin du D^r Salk, nous avons appelé ce phénomène l'« immunisation ». Je sentis alors la boucle se boucler. L'expérience de la maîtrise et l'acquisition du trait psychologique de l'optimisme pouvaient-elles immuniser les enfants contre la maladie mentale ? Contre la maladie physique ?

Une épidémie faisait alors rage, très comparable à celle de la polio, et cette épidémie n'a cessé de s'étendre depuis. Résultat : le taux de dépression a décuplé depuis les années 1950. Lorsqu'une personne souffre de dépression, elle se sent misérable³. Et la dépression nuit à sa productivité et sape même sa santé physique. À grande échelle, une épidémie de dépression peut compromettre l'avenir même d'une nation. Mais, si le D^r Salk avait raison, il s'agissait d'une épidémie contre laquelle les psychologues pouvaient immuniser les enfants.

UNE ÉPIDÉMIE DE PESSIMISME

Nous voulons davantage pour nos enfants qu'un corps sain. Nous voulons qu'ils aient une vie remplie d'amour, d'amitié et de grandes réalisations. Nous voulons qu'ils aient soit d'apprendre et qu'ils soient prêts à relever des défis. Qu'ils soient reconnaissants de ce qu'ils reçoivent de nous, mais fiers aussi de leurs accomplissements. Qu'ils grandissent en ayant confiance en l'avenir, qu'ils aiment l'aventure, qu'ils aient le sens de la justice et assez de courage pour la défendre. Nous voulons qu'ils soient résilients face aux revers et aux échecs qui accompagnent toujours la croissance. Et nous voulons qu'ils deviennent un jour de bons parents. Notre désir le plus cher est que leur qualité de vie soit supérieure à la nôtre, et notre souhait intime est qu'ils héritent de toutes nos forces, mais de peu de nos faiblesses.

Nous devrions pouvoir réaliser tout cela. Les parents peuvent transmettre la confiance, l'initiative, l'empressement, la bonté et la fierté. Par surcroît, la plupart des enfants américains naissent à une époque riche d'énormes possibilités. Ils vivent dans un pays puissant et riche, où les gens jouissent d'une liberté sans précédent. À mesure que l'ombre de la guerre nucléaire se dissipe, la science et la médecine continuent de progresser et les réseaux de communication sillonnent

un village global rempli de livres, de musique, de jeux, d'échanges commerciaux et de connaissances. Alors, si nous sommes de bons parents et si le monde d'aujourd'hui est un meilleur endroit pour les enfants, nous avons de bonnes raisons de croire que leurs vies surpasseront les nôtres, à tous les points de vue.

Il existe cependant un sérieux obstacle qui menace d'anéantir ces espoirs. Il sape l'optimisme et le penchant des enfants à l'activité. Le terme simple pour décrire cet obstacle est « pessimisme ». Il se résume ainsi : s'appesantir sur les causes les plus catastrophiques de tout échec. Le pessimisme est en voie d'altérer la vision du monde de nos enfants. L'une de vos tâches cruciales, en tant que parents, est d'empêcher vos enfants d'assimiler cette tendance, et le but de ce livre est de vous aider à leur inculquer l'optimisme.

Pourquoi voudriez-vous que vos enfants soient optimistes ? Le pessimisme n'est-il qu'une attitude, qu'un costume mental qu'on peut retirer à volonté ? Si le pessimisme n'était qu'un stratagème pour paraître sagace dans les cocktails, ou une attitude de dépit pour se protéger des déceptions, je n'aurais pas écrit ce livre. Mais le pessimisme est une habitude mentale enracinée qui a des conséquences profondes et désastreuses : humeur dépressive, résignation, diminution de la productivité, piètre santé physique, etc. Le pessimisme ne fluctue pas en fonction des hauts et des bas du cours naturel de la vie. Il se renforce plutôt à chaque échec et ne tarde pas à s'autoalimenter. Les États-Unis sont en proie à une épidémie de pessimisme et souffrent de sa conséquence la plus grave : la dépression.

Lorsque le Dr Salk m'a parlé de l'immunisation psychologique, j'ai tout de suite pensé à cette épidémie de dépression chez les jeunes. Je savais que les nouvelles techniques cognitives et behavioristes pouvaient diminuer notablement la dépression et le pessimisme chez les adultes dépressifs. Les mêmes aptitudes, si elles étaient inculquées à des enfants en santé, les rendraient-elles résistants à la dépression et aux maladies physiques plus tard dans leur vie ? Pourraient-ils mieux réussir à l'école, au travail et dans les sports ? Les problèmes endémiques des adolescents américains (abus de drogues, grossesses, suicides, sentiment de désespoir ou d'inutilité) pourraient-ils être atténués par l'immunisation psychologique au cours de l'enfance ? Cette immunisation enrayerait-elle l'épidémie ? Toutes ces questions, et d'autres encore, me passèrent par l'esprit dans les semaines qui suivirent.

Ce livre raconte l'histoire du programme d'immunisation des enfants d'âge scolaire. Mon but est d'enseigner aux parents, aux entraîneurs, aux professeurs et à l'ensemble des intervenants du système scolaire la façon d'inculquer aux enfants le sens de l'optimisme et de la maîtrise personnelle. Pour ce faire, je vais vous parler des études sur l'optimisme et la détresse que mes collègues et moi-même avons menées au cours des trente dernières années. Je vais vous parler des sources du pessimisme et de ses conséquences insidieuses. Je vais vous expliquer comment déceler les signes de danger chez votre enfant ; et comment changer son pessimisme en optimisme, sa détresse en maîtrise.

Contrairement à la plupart des livres sur l'éducation ou le perfectionnement personnel, celui-ci n'est pas un amalgame d'opinions et de savoir-faire clinique. Des conseils sur des sujets cruciaux comme l'allaitement maternel ou artificiel, la discipline ou la liberté, les garderies ou les soins maternels, l'enseignement à domicile, l'androgynie et la rivalité entre frères et sœurs ont été prodigués à foison au public par des « experts ». Pis encore, bien des parents ont assimilé ces conseils et modifié leurs méthodes d'éducation en fonction de preuves ténues, d'idéologies et de simples impressions cliniques.

Il est facile d'asséner des conseils sans fondement lorsque les données de référence sont rares. Heureusement, la situation a changé au cours de la dernière décennie : des recherches minutieuses, à grande échelle, ont refaçonné le contexte de l'éducation des enfants. Les conseils que vous trouverez dans ce livre, les programmes que j'y présente, la théorie sous-jacente de l'optimisme et du contrôle personnel, et les tests que vous ferez subir à vos enfants sont validés par trente années de recherches méticuleuses auprès de centaines d'adultes et d'enfants. Lorsque mes conseils ne seront que spéculatifs ou issus de ma « sagesse » clinique ou parentale personnelle (j'ai cinq enfants), je le mentionnerai.

Mon livre est destiné à tous les parents, aux gens des banlieues cossues comme à ceux des quartiers défavorisés, et à tous les enfants, du berceau à la fin de l'adolescence. J'ai aussi un but plus ambitieux. Si le pessimisme des États-Unis ne change pas, notre liberté, notre richesse et notre pouvoir seront de peu d'utilité. Une nation de pessimistes ne pourra saisir les occasions que le *xxi*^e siècle aura à offrir, et nous perdrons notre avantage économique aux mains de nations plus

CHAPITRE 2

Du premier pas au premier rendez-vous

Les deux premières années de la vie sont marquées par la sortie de l'impuissance. Le nouveau-né est presque totalement impuissant; c'est une créature de réflexes. Lorsqu'il pleure, sa mère arrive. Mais il ne *contrôle* pas l'arrivée de sa mère. Ses pleurs constituent un réflexe naturel contre la douleur et l'inconfort; il n'a pas le choix de pleurer ou non. Pour émerger de la détresse et développer les moyens de contrôler et de maîtriser personnellement son environnement, il doit développer des réactions volontaires qui entraîneront les conséquences voulues. Les seuls muscles que le nouveau-né peut contrôler volontairement sont ceux qu'il utilise pour la succion et les mouvements oculaires. Au cours des trois premiers mois, il commence à contrôler bras et jambes, même si ses mouvements sont plutôt rudimentaires. Bientôt, il n'agite plus les bras de façon désordonnée, mais il atteint ce qu'il veut toucher. Puis ses pleurs deviennent volontaires, une fois qu'il a appris qu'il lui suffit de hurler pour faire accourir sa mère. Les deux premières années annoncent les deux grandes étapes du contrôle personnel: marcher et parler. Ces deux années constituent un combat titanesque en vue d'atteindre la maîtrise et l'accomplissement. Les bambins se heurtent à des obstacles et résistent aux contrariétés. Heureusement, ils ne cèdent pas facilement à la détresse.

Robert*, âgé de 18 mois, est le premier enfant de Jessica et Joe. Ils sont en admiration devant leur fils, sidérés par les choses qu'il peut faire, ébahis de ce qu'il peut comprendre

* Tout au long du livre, nous avons modifié les noms et renseignements permettant d'identifier parents et enfants dans tous les exemples tirés de nos études. De nombreux exemples sont des collages.

et communiquer. Au repas, pendant que l'enfant plonge la tête dans sa compote de pommes et enfourne d'énormes morceaux de pain de maïs dans sa bouche, Jessica raconte à Joe la dernière anecdote à propos de leur fils.

La nouvelle fascination de Robert est le petit coin poussiéreux derrière le canapé. Il se contorsionne pour se faufiler derrière la table de coin et fait presque tomber la lampe sur sa tête, pour le plaisir de se retrouver derrière le canapé, où il y a des prises de courant. Jessica ignore pourquoi cela l'intrigue autant. Chaque fois que Robert se rue vers le canapé, elle essaie de l'en distraire. Elle commence par lui chanter la chanson de Barney : « *I love you, you love me...* » Cela ne fonctionne pas. Elle fait alors de drôles de bruits avec la marionnette Elmo. En vain. Robert n'a qu'une idée : aller derrière le canapé.

Comme l'enfant ne se décourage pas, les techniques de sa mère se raffinent. Elle place la poussette contre le côté du canapé pour empêcher Robert de passer. Cela fonctionne pendant deux minutes. Puis Robert se couche à plat ventre et se tortille pour passer sous la poussette. Ensuite il se remet debout et, avec un grand sourire, tape des mains en signe de victoire, fier de lui-même.

Plus tard, Jessica place une caisse de livres devant la poussette et Robert s'approche de ce nouvel obstacle avec confiance. Il essaie d'abord d'enjamber la caisse, mais elle est trop grosse. Il tente ensuite de pousser la caisse, mais n'y arrive pas. Un air de « je vais réussir » sur le visage, il se hisse sur la caisse à l'aide de ses coudes et dégringole de l'autre côté, dans la poussette. Puis il descend de la poussette et se retrouve derrière le canapé. Tout excité, il crie : « Bobby bon ! Bobby bon ! »

Tout au long de cet exercice, Jessica constate que c'est le défi de grimper qui plaît à Robert. Craignant qu'il ne se blesse, elle décide de l'emmener dehors pour construire un fort à l'aide de vieilles boîtes et d'oreillers. Jessica cache Elmo derrière le fort et encourage Robert à le trouver. Chaque fois que Robert réussit à franchir la montagne de boîtes et d'oreillers pour dénicher Elmo, il tend la marionnette vers sa mère en disant : « Bobby bon ! » « Oui, répond sa mère, Bobby bon ! »

Comme la plupart des parents de jeunes enfants, Jessica observe sans cesse le monde afin d'y repérer les dangers. Elle ne veut pas que Robert joue derrière le canapé, parce qu'il y a des cordons électriques.

Elle a tenté de lui en bloquer l'accès, mais l'enfant a vu cela comme un défi et, avec détermination, il a trouvé des façons de maîtriser la situation. Jessica aurait bien sûr pu gronder Robert, mais elle a compris qu'il voulait sans cesse surmonter les obstacles, alors elle a décidé de partager son aventure et sa fierté. Elle a donc recréé le défi dans un contexte plus sécuritaire et a félicité Robert pour son accomplissement. En faisant cela, Jessica a aidé son fils à se sentir maître de la situation et elle est restée fidèle à sa philosophie de constamment créer de nouvelles occasions de maîtrise pour son fils.

Une *action* reposant sur la maîtrise est le creuset où se forge l'optimisme des enfants d'âge préscolaire. La tâche de votre enfant, aidé d'un parentage éclairé, est de prendre l'habitude de persister face aux défis et de surmonter les obstacles. Une fois que votre enfant entre à l'école, les tactiques pour lui inculquer l'optimisme passent de l'action reposant sur la maîtrise à la façon dont il *pense* (particulièrement lorsqu'il échoue). À l'âge scolaire, les enfants commencent à réfléchir à l'écheveau des causalités du monde. Ils élaborent des théories sur les raisons de leur réussite ou de leur échec, et sur ce qu'ils pourraient faire, le cas échéant, pour transformer un échec en réussite. Ces théories constituent la base de leur optimisme ou de leur pessimisme fondamental.

Ian, 6 ans, commence déjà à élaborer une théorie pessimiste face à lui-même. Son père, dans un effort répété pour stimuler l'estime de soi de Ian, empire les choses. Il rentre du travail et crie : « Venez, les enfants ! J'ai quelque chose pour vous ! » Ian et sa sœur Rachel, 9 ans, se ruent vers leur père et se disputent la plus énorme boîte de Legos qu'ils ont jamais vue.

Ils s'assoient sur le plancher et s'emparent des pièces. Rachel se met à construire un vaisseau spatial. Avec méthode, elle assemble d'abord le corps du vaisseau, puis les ailes, tout en se parlant à voix haute : « Nous devons aller chercher les astronautes sur la Lune. Il faut éviter que les Martiens nous attrapent ! »

Ian tente d'imiter sa sœur. Si Rachel choisit une pièce carrée bleue, il fait de même. Si elle assemble cette pièce avec une pièce rectangulaire jaune, il fait comme elle. Mais Rachel construit son vaisseau rapidement et Ian ne peut suivre la cadence. Comme Rachel

s'apprête à s'envoler vers la Lune, Ian s'agite de plus en plus. Chaque fois que ses pièces se défont, il se met en colère. Il se met même à lancer des pièces à sa sœur. Le père voit que Ian a de la difficulté et voudrait qu'il se sente mieux.

Le père : Ian, c'est vraiment bien ! Je pense que la fusée que tu as construite est formidable !

Ian : Non. Celle de Rachel est formidable. La mienne est idiote. Ses ailes ne tiennent pas. Je suis un idiot. Je ne fais jamais les choses comme il faut.

Le père : Elle me plaît bien, Ian. Je pense que tu es le meilleur constructeur de fusées.

Ian : Alors, pourquoi la fusée de Rachel est plus grosse et plus solide que la mienne ? Je n'y arrive pas. Je n'arrive pas à faire quelque chose de bien. Je déteste les Legos !

Le père : Ce n'est pas vrai, Ian. Tu peux faire tout ce dont tu as envie. Allez, donne-moi les pièces, je vais le faire pour toi. Je vais t'en construire une qui pourra voler jusqu'à Jupiter. Ce sera le vaisseau le plus rapide jamais vu, et ce sera le tien !

Ian : D'accord. Fais-m'en un. Les miens ne fonctionnent jamais.

Le père a du cœur. Il constate à quel point Ian est malheureux de ne pouvoir imiter sa sœur aînée, et il veut l'aider. Son approche consiste à soutenir directement l'estime de soi de Ian. Il lui dit que sa fusée est formidable. Lorsque Ian doute de ses capacités, son père lui dit qu'il peut réussir tout ce qu'il désire entreprendre.

Mais le père commet trois erreurs.

Premièrement, à peu près tout ce qu'il dit est faux. Et Ian le sait. Malgré tous ses efforts, Ian ne sera pas capable de construire une fusée aussi belle que celle de sa sœur de 9 ans. Et sa fusée n'est pas formidable : les ailes tombent, le fuselage est mal fait. De toute évidence, elle n'arrivera jamais à quitter la rampe de lancement. Le père devrait dire la vérité. Il devrait expliquer à Ian que, lorsqu'il aura 9 ans, comme Rachel, les objets qu'il construira seront plus solides ; et que, lorsque Rachel avait 6 ans, ses constructions ressemblaient à celles de Ian aujourd'hui.

Deuxièmement, pour que son fils se sente mieux, le père prend les choses en mains et construit lui-même la fusée. Le message que

transmet le père à son fils est : « Lorsque les choses ne vont pas comme tu veux, abandonne et laisse quelqu'un d'autre le faire à ta place. » En voulant aider Ian à développer son estime de soi, le père lui enseigne une leçon sur la détresse. Il n'y a rien de mal à laisser l'enfant essayer un échec. L'échec en lui-même n'est pas catastrophique. Il peut diminuer l'estime de soi pendant quelque temps, mais c'est l'interprétation que fait l'enfant de cet échec qui peut être plus dommageable. Le père devrait compatir avec Ian et valider ses sentiments, en exposant clairement qu'il sait à quel point Ian se sent mal. (« Je me souviens d'avoir beaucoup souffert, quand j'avais 7 ans, quand mon père et moi avons construit un cerf-volant qui s'est brisé en morceaux quand nous avons voulu le faire voler. ») Mais le père ne devrait pas résoudre le problème de Ian pour lui.

Troisièmement (et c'est l'erreur la plus importante que le père a commise ; c'est aussi le pivot du présent livre), le père n'a pas su contrer la façon dont Ian interprète l'échec. Ian considère ses échecs et ses petites tragédies d'un œil sombre. En disant des choses comme « Je suis un idiot, mes projets ne fonctionnent jamais, je ne fais jamais rien de bon », il crée encore plus d'échecs en se focalisant sur les causes les plus pessimistes. De plus, il réagit aux problèmes par la passivité, l'abandon et le repli sur soi pleurnichard. Ainsi, le pessimisme acquis de Ian se nourrit de lui-même.

Cela dit, le pessimisme est un trait de caractère que les psychologues ont appris à modifier. La psychologie cognitive a mis au point une technique puissante pour changer les habitudes mentales dans lesquelles s'enfoncent bien des gens face à l'échec. Ces techniques peuvent être enseignées par les parents, et elles semblent fonctionner particulièrement bien chez les enfants d'âge scolaire. Les techniques visant à changer le pessimisme en optimisme constituent le pivot sur lequel je m'appuie pour immuniser les enfants contre la dépression.

Tamara, contrairement à Ian, est en voie d'être immunisée contre la dépression par sa mère. Celle-ci ne commet pas les erreurs du père de Ian, et Tamara acquiert une théorie optimiste d'elle-même. Lorsqu'elle expérimente un échec, ce qui lui arrive aussi souvent qu'à Ian, elle a appris à s'en remettre. Au lieu de nier la réalité, la mère valide la déception de Tamara et lui enseigne la persévérance et la résolution active des problèmes. Elle guide aussi Tamara en lui expliquant ses échecs avec optimisme et exactitude.

Âgée de 7 ans, Tamara est beaucoup plus corpulente que la plupart des fillettes de son âge et elle a des problèmes de coordination des mouvements. Sa mère a donc décidé de l'inscrire à un cours de ballet pour améliorer sa motricité. Tamara est emballée et a très hâte de commencer. La semaine précédant le premier cours, elle et sa mère vont acheter des vêtements de danse au magasin. Tamara choisit un justaucorps et une jupe roses, des chaussons blancs. Chaque soir, Tamara enfle sa tenue de danse et sautille dans la maison. « Regarde, maman ! Je suis une jolie ballerine ! J'ai tellement hâte de commencer mes cours ! Quand je serai grande, je serai la meilleure danseuse du monde ! » Sa mère met alors un disque afin que Tamara puisse danser sur la musique. Elle regarde sa fille tourbillonner. Souvent, Tamara perd l'équilibre et tombe. Sans se décourager, elle se relève et continue de virevolter.

Le premier cours de Tamara doit avoir lieu le mardi après-midi. Sa mère la conduit au studio et observe les autres fillettes, plus minces et plus agiles, qui courent dans la salle. Tamara dit au revoir à sa mère et entre dans la salle, accompagnée de l'instructeur. Lorsque sa mère revient, une heure plus tard, Tamara est en larmes.

Tamara : J'ai eu une mauvaise journée. Les autres filles étaient meilleures que moi ! Je tombe tout le temps, mais pas elles. Mademoiselle Harkum nous a montré comment sauter et bouger les bras et les mains d'une très jolie façon, mais je trébuche et mes mains vont dans tous les sens !

La mère (réconfortant Tamara) : Je suis désolée que tu aies passé une si mauvaise journée. Je sais que tu souffres quand tu ne te sens pas aussi bonne que les autres. Bien des fois, maman aussi est déçue. Comme quand je suis au bureau et que je ne fais pas un aussi bon travail que je le souhaiterais. Cela me contrarie. Mais sais-tu ce que je fais quand cela m'arrive ? Je m'exerce encore et encore, et la plupart du temps je finis par faire un meilleur travail. Tiens, j'ai une idée : allons saluer mademoiselle Harkum. Je vais lui demander de m'enseigner les pas de danse et nous pourrons nous entraîner ensemble à la maison. Je parie que si nous travaillons

Guidé par ses parents et son entourage, l'enfant développe petit à petit sa confiance en lui et son optimisme, découvrant ainsi sa capacité à relever les défis.

Doté de cette force positive qui pourra être déployée tout au long de la vie, il jouit dès lors d'un meilleur équilibre physique et psychologique. Dans cet ouvrage, **Martin Seligman** montre comment favoriser l'optimisme chez les jeunes et les amener à bâtir cette résilience qui leur permettra d'apprendre, de performer, d'éviter les tendances dépressives et de briller à l'école de la vie. À travers les multiples exemples et conseils de l'auteur, les parents, professeurs, entraîneurs sportifs et divers intervenants trouveront les outils nécessaires pour aider les jeunes à grandir en force et en valeur.



Martin E. P. Seligman, professeur et chercheur de renommée mondiale, est le père fondateur de la psychologie positive. Auteur de vingt best-sellers, le président élu de l'American Psychological Association en 1998 figure parmi les plus éminents psychologues du XX^e siècle.