

J'ai découvert ce livre grâce à une news letter dédiée aux livres sur les thérapies brèves. Le commentaire dithyrambique, le sous titre « unlocking the secret of skill in maths, art, music, sport and just about everything else » semblait particulièrement prometteur. Bien sur quand un livre vous promet la lune, c'est souvent une belle déception en perspective, et il faut bien l'avouer que le fameux secret n'a pas révolutionner ma manière de voir l'acquisition de compétence. Si les thèses développées dans l'ouvrage ne sont pas révolutionnaires elles ont le mérite d'être soutenu par un grand nombre d'exemple. L'auteur, journaliste de profession, nous amène avec lui dans son voyage à la recherche du talent et des champions, il nous fait rencontrer bien des personnes intéressantes, résume de manière très accessibles leurs travaux, et nous fourni ainsi une lecture agréable et enrichissante. Voici un petit résumé des idées soutenues dans l'ouvrage.

A chaque fois que l'on fait une action, on utilise une partie de notre cerveau les quelques neurones utilisées vont s'en retrouver améliorées. Les axones sont cette partie du neurone qui ressemble à une longue tentacule, à leur extrémité des synapses pour les mettre en contact avec d'autres neurones. L'axone sert à véhiculer l'information jusqu'à la cellule en contact avec les axones. Quand un neurone est utilisé, le corps génère progressivement une couche de myéline qui va s'enrouler autour de l'axone. Plus le neurone sera utilisé plus la couche de myéline continuera de s'enrouler en un nombre de plus en plus grand de couche autour de l'axone. La myéline améliore la rapidité du transfert d'information, et sa précision. Plus une action est pratiquée plus l'information la générant est transmise de manière rapide et efficace (comme si on passait progressivement d'un chemin de terre à une autoroute à quatre voies). Donc une clé pour acquérir une compétence c'est de répéter encore et encore le geste. La myélinisation acquise ne se perd pas, une fois la gaine enroulée autour de l'axone, elle ne s'en va plus. D'où la persistance pendant des années de certaines habitudes, cependant il y a la très lente dégénérescence naturelle de notre cerveau et celle bien plus brutale de maladies comme la sclérose en plaque, donc pour qu'une capacité soit conservée à son niveau optimum, elle doit être pratiquée de manière régulière.

M. Cole explique qu'à son avis il n'y a pas de génie inné, quelque soit la discipline, les compétences sont acquises par la répétition des gestes importants. Ce n'est pas nécessairement des répétitions pénibles, certains jeux peuvent permettre de s'entraîner en

s'amusant. Par exemple les sœurs Brontë, avant de devenir les génies que l'on connaît, s'amusaient dès leur plus jeune âge à écrire de mini livres, de toutes petites histoires.

Vu l'importance de l'action, on imagine bien le mal que peut faire la peur de l'échec à celui qui apprend. C'est pour cela qu'il est impératif de créer un environnement où l'échec est accepté comme ayant sa place sur le chemin de la réussite (à mon avis la pression des pairs est une des principales raisons de la nullité des français à l'oral en langues vivantes)

Pour l'auteur pour qu'une répétition, un entraînement soit efficace il doit suivre certains principes, dans un premier temps pour pouvoir intégrer la compétence il faut en avoir un sens général par exemple en regardant quelqu'un qui maîtrise, il faut la décomposer en petits morceaux et les maîtriser un à un, il faut travailler la compétence au ralenti. (par exemple ma prof de danse, pour nous apprendre une figure elle commence par en faire la démonstration trois ou quatre fois, histoire que l'on ait une bonne idée de ce qui se passe, puis elle nous fait pratiquer lentement juste les mouvements des bras, puis on intègre les mouvements des pieds, et enfin elle augmente le tempo) pour améliorer la compétence on peut associer aux informations visuelles et auditives du kinesthésique, c'est-à-dire une sensation physique, agréable quand c'est bien pratiqué, désagréable dans le cas contraire (présentez un texte mal orthographié à un groupe de personnes bonnes en orthographe, beaucoup se sentiront mal, cette sensation est une partie importante du radar qui leur permet d'écrire parfaitement). Une fois que le geste est bien compris, il faut le répéter encore et encore et encore

Cette discipline, ces efforts répétés ne sont possibles que dans la mesure où la personne est motivée. M. Cole attire notre attention sur une partie de l'étude réalisée par le psychologue Gary McPherson, qui en synthèse nous montre qu'avant même d'entreprendre l'apprentissage d'une nouvelle compétence, un facteur conditionne fortement la réussite à venir ou son absence : la durée de l'engagement. Par exemple une personne qui « sait » qu'elle sera musicienne plus tard, qui se voit déjà dans cette identité, progressera vraiment bien plus qu'une personne travaillant autant mais qui ne se voit pas pratiquer l'activité à long terme. La phase avant de débiter l'activité si elle est bien gérée par le parent/prof/coach peut décupler la motivation et l'efficacité à venir si l'on sait développer un fort sentiment d'anticipation, la hâte d'y être.

La motivation naît souvent lorsque l'on a l'occasion de voir une personne nous

ressemblant (même pays d'origine, même quartier, même origine ethnique) exceller. On peut se dire : c'est à ma portée je peux le faire. Avoir un référent excellent dans le domaine que l'on veut investir, est aussi motivant, ça nous donne une direction, un but. Se sentir comme faisant partie d'un groupe va dans la même direction aide aussi à se motiver, ça aide à rester dans l'ambiance, à faire de l'objet de notre quête un axe central de notre vie. C'est pour cela que les ambiances de classe, les fréquentations ont un impact très important sur la motivation des élèves.

Le coach, parent, éducateur, professeur a aussi une grande importance dans l'éclosion des Talents. La manière dont ils parlent à l'étudiant a une grande importance, et des fois un petit mot fait une grande différence. Par exemple sur deux populations d'élèves de capacités comparables, ceux à qui on a dit lors de la première évaluation qu'ils étaient travailleurs, vivaient bien mieux les contrôles difficiles à venir que ceux à qui on avait dit qu'ils étaient bons. Ces derniers essaient de continuer de projeter cette image de « bons » et préféreront éviter de se mettre en danger en choisissant quand ils le peuvent des épreuves plus faciles, et sont bien plus perturbés lorsque malgré leurs efforts ils n'arrivent pas à exceller. L'élève est ce qu'il est, avec ses forces et ses faiblesses, il faudra mieux stimuler son engagement, sa ténacité plutôt que flatter son égo.

Chaque domaine : football, violon, études, expression artistique, a ses particularités et donc les bons coachs ne se ressemblent pas tous. Ils ont cependant certaines caractéristiques communes, ils créent le cadre idéal permettant la répétition ad nauseam du geste. Ils sont orientés solution, ils ne critiquent jamais sans indiquer comment dépasser le problème ou au moins en aiguillant l'élève pour qu'il trouve la voie par lui-même.

L'acquisition de talent ne se limite pas au sport, aux activités artistiques et intellectuelles, on peut les retrouver dans tous les domaines de la vie, que ce soit pour repasser, draguer, conduire etc et le processus d'acquisitions pour qu'il soit optimal suivra le même déroulement, décomposition en éléments simples, travail lent pour commencer, puis on assemble les pièces du puzzle et quand le geste est bien saisi, on le répète encore et encore et la myéline s'enroule autour de l'axone encore et encore.

The talent code de daniel cole

Écrit par Julien Kergot

Vendredi, 23 Octobre 2009 21:30 -
