

simple fait de croire dans les potentiels et qualités d'un sujet améliore effectivement ses chances de succès. Particulièrement connue dans le domaine de la pédagogie, cette prophétie autoréalisatrice a été démontrée en 1968 auprès d'enfants défavorisés dont les maîtres avaient été amenés à penser qu'ils avaient un QI élevé. Du simple fait que leurs enseignants croyaient en eux, les résultats de ces enfants s'étaient sensiblement améliorés dans les mois qui suivirent\*.

Dina Scherrer, coach ayant dans son parcours personnel bénéficié de cet a priori positif, en a fait le cœur de son approche, «le regard pygmalion». «Longtemps en situation d'échec, j'ai eu la chance en entreprise d'être regardée avec bienveillance et curiosité par l'un de mes chefs qui a jugé que j'étais une jeune fille dégourdie et tenace, confie-t-elle. Il voyait en moi des choses dont je ne savais pas que je les avais.»



positives intéressent-elle au fait de complimenter ?  
**Ilona BONIWELL.** - Oui, beaucoup, mais en distinguant les louanges, qui ne sont pas toujours bénéfiques, des encouragements. Car les compliments peuvent être restrictifs. Dire « Tu es belle » n'a que peu à voir avec l'identité de la personne. Être beau est une chance, pas le fruit d'un acte délibéré. Les encouragements, eux, mettent en avant la part active de la personne. Dire « La couleur de ta robe met bien en valeur ton teint » est différent de « Ta robe est belle ». Cela implique que l'on a bien choisi sa tenue, et mettre en avant l'autonomie de la personne renforce l'estime de soi. D'autre part, si les compliments figent la représentation de soi, les encouragements sont constructifs à long terme. Ils font grandir le sentiment de fierté, le désir d'approfondir

« La psychologie positive apprend à regarder la singularité d'une personne à travers ses forces, à lui donner des feedbacks, mais sans jamais figer ce qu'on a identifié »

dit de positif ne produit pas forcément du positif ! Le « petit roi » perçoit que son estime de lui-même n'est pas fondée sur un accomplissement réel ; celle-ci en devient instable. Face aux difficultés, il fera tout pour préserver cette dose de gratification immédiate, quitte à devenir agressif, capricieux. Rien à voir avec l'estime de soi basée sur un réel investisse-

ment de cette différence dans l'éducation. Aux États-Unis cependant, la tendance à dire des compliments, poussée à l'extrême par la culture de la réussite, peut produire des contre-effets, notamment en favorisant une estime de soi narcissique.

Est-ce pour cela que la psychologie positive préfère aux qualités ce qu'elle nomme les « forces » ?  
 L'avantage des forces, c'est que ce ne sont pas des étiquettes à coller sur l'enfant. La psychologie positive apprend à regarder la singularité d'une personne à travers ses forces, à lui donner des feedbacks, mais sans jamais figer ce qu'on a identifié. Car nos forces changent, évoluent et notamment selon le contexte. Certaines, que l'enfant montrait à 7 ans, disparaissent après 10 ans tandis que de nouvel-

Et sa spiritualité s'est transformée en une éthique de l'égalité. Quant à son optimisme, l'interaction avec le système éducatif français l'a malheureusement effacé !

**Il faut donc régulièrement identifier ses forces ?**  
 Oui, et selon les différentes classifications utilisées en psychologie positive il y a 24, 34, 60 ou 80 forces... Mais si les connaître est important, cela n'est pas suffisant. Savoir comment trouver un travail ou un mode de vie qui nous permette d'être en congruence avec ces aspects de nous-même est essentiel aussi. D'ailleurs, à la quarantaine, beaucoup viennent nous voir car ils ressentent ce besoin impérieux de « faire quelque chose de leurs forces ». Ou de découvrir celles qu'ils ne connaissent pas encore. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

# Le bonheur conjugal, c'est simple comme une équation différentielle

$P'(t) = b \times P(t) - d \times P(t)$ . L'amour, c'est (presque) aussi simple que ça, nous racontent les mathématiciens. Spécialiste des systèmes dynamiques, Laurent Pujo-Menjouet nous promet grâce aux équations de jouer à s'aimer tout en déjouant les vicissitudes de l'amour. Et sous couvert de nous parler du plus doux des sentiments, il nous plonge avec délices dans sa discipline. « Les mathématiques sont complexes, les relations amoureuses aussi. Les deux étaient donc faits pour s'entendre. » Tout commence dans les années 1970, avec Thomas Malthus. Le prêtre anglican et économiste se fiche comme d'une guigne des délices du sentiment amoureux. Mais il s'inquiète de l'accroissement incontrôlé de la population, craignant que les Anglais

, n'en soient réduits à « boire leur thé le coude dans l'œil de leurs voisins ». Malthus élabore alors un modèle pour calculer le taux de croissance d'une population. « Et l'amour dans tout ça ? », s'interroge Laurent Pujo-Menjouet. De même que l'évolution d'une population dépend du bilan entre naissances et décès, la variation de l'amour ( $P'(t)$  dans l'équation indiquée plus haut) évoluerait en fonction de l'attrait ( $b \times P(t)$ ) et de la répulsion ( $-d \times P(t)$ ) pour l'autre. Le décompte est certes « manichéen », convient notre mathématicien. « Le modèle de Malthus n'offre guère de choix : soit nous nous aimons jusqu'à la folie, soit nous tombons inexorablement vers l'indifférence. » Il faudra donc introduire l'idée que comme les populations,

**LE PLAISIR DES LIVRES**  
 PAR SOLINE ROY  
 sroy@lefigaro.fr

l'amour ne peut croître indéfiniment, et qu'en deçà d'un seuil critique plus rien ne peut être sauvé. C'est ainsi que le dodo, le rhinocéros ou les histoires d'amour finissent parfois mal. Puis le « tout premier modèle dynamique de l'amour fut construit », par un certain Steven Strogatz. Le mathématicien de Harvard voulait éveiller l'intérêt de ses étudiants, chose pas toujours aisée quand on enseigne les équations différentielles. En 1987, il appliqua donc

aux relations amoureuses un vieux modèle des années 1920 décrivant les interactions entre proies et prédateurs. Strogatz « ne se doutait pas qu'il ouvrirait ainsi une brèche ». L'Italien Sergio Rinaldi reprit le flambeau pour étudier la passion de Pétrarque envers l'indifférente Laure, puis les amours de Cyrano et Roxane, La Belle et la Bête, Scarlett O'Hara et Rhett Butler... Tout s'accélère ensuite, et les modèles s'enrichissent des subtilités de l'âme grâce notamment à la neuroscientifique polonaise Natalia Bielczyk (elle introduit le délai de réflexion ou de rumination avant une dispute) ou à l'économiste espagnol José Manuel Rey (il s'intéresse au seuil d'effort nécessaire et acceptable pour maintenir son couple à flot), pour aboutir au Dr John Gottman, alias

« Dr Love », qui bâtit un empire grâce aux équations amoureuses. Chez tous, un objectif : trouver les secrets de l'équilibre amoureux, qui a « ses raisons que la raison ne pourra désormais plus ignorer ! ». Quant à Laurent Pujo-Menjouet, il a continué à enrichir les équations de ses prédécesseurs afin de mieux « prendre en compte les nombreuses vicissitudes qui jalonnent notre existence ». La création d'une application serait en cours pour permettre au grand public de calculer ses amours...

**LE JEU DE L'AMOUR SANS LE HASARD**  
 Laurent Pujo-Menjouet  
 Équateurs-sciences

