

La gratification différée

Si quelqu'un vous propose soit de vous donner une pièce de 2 euros maintenant, ou bien vous promet 2 pièces de 2 euros dans 15 minutes, que faites-vous ?

Aujourd'hui, il semblerait bien que l'avenir de notre planète et notamment de notre espèce dépende de notre capacité à résister à des envies immédiates permettant d'espérer des retombées futures positives.

Le test de la guimauve, créé par le psychologue Walter Mischel, est l'une des expériences psychologiques les plus célèbres jamais menées. Le test permet aux jeunes enfants de choisir entre une récompense immédiate pour, s'ils retardent la gratification, une récompense plus importante.

La version originale du test de la guimauve¹ utilisée dans les études de Mischel et ses collègues consistait en un scénario simple. Un enfant était amené dans une pièce et présenté avec une récompense, généralement une guimauve ou une autre friandise désirable. On a dit à l'enfant que le chercheur devait quitter la pièce, mais s'il pouvait attendre le retour du chercheur, l'enfant recevrait deux guimauves au lieu de celle qui lui avait été présentée. S'ils ne pouvaient pas attendre, ils n'obtiendraient pas la récompense la plus désirable. Le chercheur quittait alors la pièce pendant un certain temps (généralement 15 minutes mais parfois jusqu'à 20 minutes) ou jusqu'à ce que l'enfant ne puisse plus résister à manger la seule guimauve devant lui.

Des années plus tard, Mischel et ses collègues ont suivi avec certains de leurs premiers participants au test de guimauve. Ils ont découvert quelque chose de surprenant. Les personnes qui ont pu retarder la gratification pendant le test de la guimauve en tant que jeunes enfants ont obtenu une note significativement plus élevée sur la capacité cognitive et la capacité à faire face au stress et à la frustration à l'adolescence.

La relation que Mischel et ses collègues ont trouvée entre la gratification différée dans l'enfance et la réussite scolaire future a suscité beaucoup d'attention. En conséquence, le test de la guimauve est devenu l'une des expériences psychologiques les plus connues de l'histoire.

En 2013, Celeste Kidd, Holly Palmeri et Richard Aslina ont publié une étude² qui a ajouté une nouvelle dimension à l'idée que la gratification différée était le résultat du niveau de maîtrise de soi d'un enfant. Dans l'étude, chaque enfant a été amené à croire que l'environnement était soit fiable, soit non fiable.

¹ Walter Mischel, Ebbe B. Ebbesen, Antonette Raskoff Zeiss, *Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification.*, vol. 21, 1972, 204–218 p.

² Kidd, Celeste, Holly Palmeri et Richard N. Aslin. "Collation rationnelle : la prise de décision des jeunes enfants sur la tâche de guimauve est modérée par des croyances sur la fiabilité environnementale." *Cognition*, vol. 126, non. 1, 2013, p. 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2012.08.004>

Dans les deux conditions, avant de faire le test de la guimauve, l'enfant participant a reçu un projet artistique à faire. Dans l'état peu fiable, l'enfant a reçu un ensemble de crayons usagés et a dit que s'il attendait, le chercheur lui procurerait un ensemble plus grand et plus récent. Le chercheur partait et revenait les mains vides après deux minutes et demie. Le chercheur répéterait ensuite cette séquence d'événements avec un ensemble d'autocollants. Les enfants dans un état fiable ont connu la même configuration, mais dans ce cas, le chercheur est revenu avec les fournitures d'art promises.

Les enfants ont ensuite passé le test de la guimauve. Les chercheurs ont découvert que ceux qui n'étaient pas fiables n'attendaient en moyenne que trois minutes environ pour manger la guimauve, tandis que ceux qui étaient dans un état fiable parvenaient à attendre en moyenne 12 minutes, soit beaucoup plus longtemps. Les résultats suggèrent que la capacité des enfants à retarder la gratification n'est pas uniquement le résultat de la maîtrise de soi. C'est aussi une réponse rationnelle à ce qu'ils savent de la stabilité de leur environnement.

Ainsi, les résultats montrent que la nature et l'acquis jouent un rôle dans le test de la guimauve. La capacité de contrôle de soi d'un enfant combinée à sa connaissance de son environnement conduit à sa décision de retarder ou non la gratification.

En 2018, un autre groupe de chercheurs, Tyler Watts, Greg Duncan et Haonan Quan, a effectué une autre recherche sur le test de la guimauve³.

Ces nouvelles découvertes s'intéressent à l'enseignement aux jeunes enfants au retard de gratification : Watts a suggéré que les interventions qui se concentrent sur les capacités cognitives et comportementales larges qui aident un enfant à développer la capacité de retarder la gratification seraient plus utiles à long terme que les interventions qui aident *uniquement* un enfant à apprendre à retarder la gratification.

Parmi les facteurs favorisant la réussite à l'expérience de gratification différée, on a pu remarquer que les personnes ayant une foi religieuse obtiennent de bien meilleurs scores que les autres.

Dans cet ordre d'idée, des chercheurs du département de psychologie de l'université de Hangzhou en Chine⁴, ont testé l'influence d'un simple contact avec l'univers religieux bouddhiste chez des personnes incroyantes par ailleurs. Ils les ont emmenés dans un temple et leur ont fait chanter des psaumes à la gloire du Bouddha.

Après cette expérience, leurs résultats au test de gratification différée ont augmenté de 30%, après cette seule séance.

Chacun aura une interprétation différente à ce résultat ... qui indique toutefois peut-être un chemin à suivre qui permette de sortir notre espèce de l'individualisme, et la rapproche du bonheur du lien à l'autre, à sa propre spiritualité et à la Vie.

³ Watts, Tyler W., Greg J. Duncan et Haonan Quan. "Revisiter le test de la guimauve : une réplique conceptuelle étudiant les liens entre le retard précoce de la gratification et les résultats ultérieurs." *Science psychologique*, vol. 28, non. 7, 2018, p. 1159-1177. <https://doi.org/10.1177/0956797618761661>

⁴ Rapporté dans le numéro spécial de « Cerveau et psycho » de mars 2023, N° 152, page 8