

Que veux-tu être quand tu seras grand(e) ?

Que veux-tu être quand tu seras grand(e) ?

Cette question, nous l'avons entendue soit de nos oncles, soit de nos tantes, ou encore de nos grands-parents en grandissant. Elle pouvait nous agacer ou parfois même, nous angoisser, mais elle est pourtant porteuse. Rêvasser à son avenir est un exercice mental important. Et même si nous n'atteignons jamais ce rêve d'enfant de marcher sur la lune, se projeter et se visualiser dans le futur a un effet sur notre présent et sur nos prises de décisions.

Ces Journées de la persévérance scolaire 2022 portent sur la thématique du « **sens** ». Réfléchir à ce que nous voulons faire et à ce que nous voulons être amorce la formation de nos aspirations. Ces dernières contribuent pleinement à notre motivation en donnant du sens aux efforts nécessaires pour les atteindre (Fréchette-Simard et coll., 2019).

Réfléchir à cette question est un exercice de projection de soi qui n'est pas toujours facile pour certains jeunes. Plusieurs d'entre eux ont la réputation d'être victimes d'une sorte de **myopie temporelle** (McCue et coll., 2019 et Steinberg et coll., 2009). Cette difficulté à se visualiser dans l'avenir est expliquée par une multitude de facteurs, dont une mémoire de travail toujours en formation, une maturation plus lente du cortex préfrontal et une augmentation de l'importance accordée aux récompenses immédiates, surtout lorsqu'il y a une influence des pairs (Steinberg, 2008).

Aidons-les à rêver à un avenir détaillé et coloré !



VOIR PLUS LOIN QUE LE BOUT DE SON NEZ

Plusieurs études documentent des approches pour **réduire cette myopie temporelle** (Blouin-Hudon et Pychyl, 2017, Crespo et coll., 2013, McCue et coll., 2019) dans le but de favoriser des prises de décisions plus saines et en accord avec ses aspirations :

- Construire une image mentale détaillée de notre futur dans un épisode autobiographique développe la **pensée épisodique future**. Elle contribue à la perception que **l'avenir est proche et accessible**. Par exemple, on pourrait s'imaginer dans 10 ans, finir la construction de notre toute première maison.
- Imaginer des points communs entre notre soi dans le présent et notre soi dans le futur au niveau de la personnalité, des intérêts et des passe-temps développe la **connexion avec son soi futur**. Certains jeunes peuvent avoir beaucoup de difficultés à se visualiser adultes pendant l'adolescence, qui est une période

de grands changements. Cette approche aide en renforçant **l'impression que notre soi dans le présent et notre soi dans le futur sont connectés**.

Ces approches tendent à diminuer l'impulsivité temporelle, telle que mesurée par un test nommé le « *Delay-discounting task* » (McCue et coll., 2019). Ce test défi : seriez-vous plus enclin à choisir 20 \$ aujourd'hui ou plutôt 50 \$ dans trois semaines ? Les jeunes qui tendent à se visualiser positivement dans le futur seraient moins impulsifs dans ce test, c'est-à-dire plus enclins à délaisser une récompense immédiate pour en privilégier une autre, plus importante, offerte plus tard (Steinberg et coll., 2009). Une faible impulsivité temporelle est associée à la réussite scolaire et à de meilleures compétences sociales (Kopetz et coll., 2021).

De plus, Blouin-Hudon et Pychyl, dans leur étude de 2017, ont observé qu'en amenant des étudiants à imaginer en détail un épisode de leur futur soi sur une base régulière, ces derniers avaient réduit leur procrastination scolaire.

Que veux-tu être quand tu seras grand(e) ?

OSER RÊVER EN COULEURS

À la lumière de ces différentes études citées ci-dessus, pourquoi ne pas pousser encore plus loin cette tradition familiale de poser la question aux plus jeunes : que veux-tu être quand tu seras grand(e) ? Nous pourrions raffiner notre approche **en les encourageant à construire une image d'eux-mêmes** incluant plusieurs détails sur leurs intérêts, leur lieu de travail et leurs passe-temps préférés.



Références

- Blouin-Hudon, E.-M. C., et Pychyl, T. A. (2017). A Mental Imagery Intervention to Increase Future Self-Continuity and Reduce Procrastination. *Applied Psychology*, 66, 326–352.
- Crespo, C., Jose, P.E., Kielpikowski, M. et Pryor, J. (2013). “On solid ground”: Family and school connectedness promotes adolescents’ future orientation. *Journal of Adolescence*, 36, 993-1002.
- Fréchette-Simard, C., Plante, I., Dubeau, A. et Duchesne, S. (2019). La motivation scolaire et ses théories actuelles : une recension théorique. *McGill Journal of Education / Revue des sciences de l'éducation de McGill*, 54(3), 500–518.
- Kopetz, C.E, Briskin, J.L., Sultana, R. et Stanciu, S.C. (2021). The motivational factors underlying delay discounting. *Motivation Science*, 7(3), 264-280.
- McCue, R., McCormack, T., McElnay, J., Alto, A. et Feeney, A. (2019). The future and me: Imagining the future and the future self in adolescent decision making. *Cognitive Development*, 50, 142-156.
- Steinberg, L. (2008). A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. *Developmental Review*, 28(1), 78-106.
- Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E. et Banich, M. (2009). Age Difference in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*. 80(1), 28-44.