

Oettingen, G. (2014). *Rethinking positive thinking. Inside de new science of motivation*. New York, NY : Current.

Gabriele Oettingen est professeure à l'Université de New York et à l'Université de Hambourg (Allemagne). Elle est l'auteure d'une centaine d'articles ainsi que de chapitres d'ouvrages collectifs. Elle présente ici un programme de recherche ingénieux et novateur qui s'est étendu sur 25 ans et a enrichi la psychologie de la motivation et des buts personnels en particulier. Son objectif consiste à aider l'individu à transformer sa « pensée positive » et ses fantaisies inefficaces en une démarche qui tient compte de la réalité et qui facilitera la réalisation de ses rêves et de ses aspirations.

Malgré la popularité d'une certaine « pensée positive »<sup>1</sup>, Oettingen présente – au chapitre 1 - des résultats démontrant que « les fantaisies positives et les rêves détachés de l'évaluation de l'expérience passée ne se traduisent pas en motivation à agir » (p. 11). L'optimisme irréaliste, les fantaisies décrochées de la réalité ne favorisent pas la réalisation des rêves, aspirations, buts ou projets.

Pourtant, l'auteure démontre – au chapitre 2 - que, dans certaines circonstances, les fantaisies peuvent être utiles pour garder le goût de vivre, pour « rester de la partie ». Par exemple, le rêve éveillé peut apporter un certain soutien à des personnes qui n'ont pas de maîtrise sur leur vie, comme celles qui sont atteintes d'un cancer en phase terminale et celles qui ont connu les camps de concentration des nazis. D'ailleurs, l'auteure rappelle que Martin Luther King a lancé (le 28 août 1963, à Washington) : « *I have a dream* » et ce rêve ne fut pas inutile...

Au chapitre 3, l'auteure explique, à partir des études de son équipe, pourquoi les pensées positives et les fantaisies n'aident pas à arrêter de fumer, à perdre du poids ou à réaliser d'autres projets. Au contraire, elles diminuent le niveau d'énergie dont on a besoin pour agir et elles ne sont qu'un « substitut qui trompe le cerveau ».

Les fantaisies et les rêves peuvent être utiles et efficaces si elles rejoignent la réalité par ce que l'auteure appelle – au chapitre 4 – « la confrontation mentale ». Si, après avoir imaginé un résultat désiré d'une façon concrète et vivante, l'individu considère les obstacles qui s'interposent, il sera plus enclin à prendre action. Cet exercice simple et rapide de la confrontation avec la réalité produit généralement un effet remarquable.

---

1. On peut penser au livre populaire *The Secret* de R. Byrne (2006).

Au chapitre 5, l'auteure explique le fonctionnement de la confrontation mentale qui implique pensée consciente et non consciente. La confrontation permet un remodelage ou une transformation de la perception de la réalité. Au moyen d'études ingénieuses, l'auteure démontre comment se forment des associations puissantes entre les obstacles perçus et le comportement instrumental nécessaire pour les affronter et atteindre l'objectif.

Au chapitre 6, Oettingen complète le chapitre précédent en offrant des résultats concluants obtenus auprès de plusieurs types de participants et dans des contextes variés. De plus, elle présente les études de Peter M. Gollwitzer (son conjoint) sur l'efficacité de la formulation d'un plan (*implementation intention*) qui fonctionne selon le mode « si... alors » : si je me trouve dans la situation X, alors je poserai l'action Y. Cette technique implique un mécanisme non conscient et automatique qui déclenche l'action lorsque survient l'indice prévu. L'ajout de cette procédure à la confrontation mentale donne le WOOP, expliqué au chapitre suivant.

L'efficacité de la méthode WOOP (*wish, outcome, obstacle, plan*) est démontrée par des résultats de recherche dans plusieurs domaines : l'exercice physique, le comportement alimentaire, la santé de ceux qui ont divers problèmes (cigarette, alcool), les relations sociales, le stress au travail, les résultats scolaires. La procédure WOOP permet de bien « voir » ou d'identifier son désir ainsi que le possible obstacle qui s'interpose. Elle active des processus non conscients qui rehaussent la motivation de l'individu. Le passage à l'action est automatisé par la procédure « si... alors ». Ainsi, l'individu utilise ses attitudes positives et ses attentes de succès en vue de réaliser ses rêves, d'atteindre ses objectifs.

Au dernier chapitre, Oettingen fournit des informations pratiques pour intégrer le WOOP dans sa vie quotidienne et elle illustre son propos avec des exemples inspirants. Elle présente, par exemple, une application technologique – à intégrer à son téléphone portable – qui facilite l'utilisation du WOOP ([woopmylife.org](http://woopmylife.org)).

#### APPRÉCIATION

*Rethinking positive thinking* est le fruit d'un programme de recherche solide et original qui en fait une contribution intéressante à la psychologie de la motivation. La méthode WOOP utilise l'imagination, la fantaisie ou « la pensée positive » qui est valorisée dans les ouvrages populaires sur le bien-être, et la rend utile et efficace en lui associant la réalité, la prise de conscience de l'obstacle. En y ajoutant la procédure de planification mise au point par Gollwitzer (si... alors), le WOOP d'Oettingen devient une

technique efficace pour la réalisation des rêves et l'atteinte des objectifs. De plus, elle est facile d'utilisation dans la vie quotidienne.

Cet ouvrage intéressera un public cultivé, les étudiants en sciences humaines, les praticiens qui y trouveront des applications pratiques utiles pour la clinique et les chercheurs qui pourront faire le point et poursuivre la recherche dans le domaine.

Carol Dweck, professeure à l'Université de Stanford et auteure de *Mindset*, résume bien l'ouvrage : « Ce livre intéressant et important vous montre comment transformer vos rêves en réalité » (quatrième de couverture).

**Léandre Bouffard<sup>1</sup>**  
*Université de Sherbrooke*

---

1. L'auteur peut être contacté par courriel : leandrebouffard1939@yahoo.ca