

DÉPLOYER SON INTELLIGENCE

- L'intelligence évolue au cours de la vie grâce à la plasticité de notre cerveau... Stimuler celle-ci demande quelques ingrédients clés comme la flexibilité mentale, la curiosité ou une approche constructive de l'échec.

La fin du XIX^e siècle est marquée par l'ouverture, en France, de l'instruction obligatoire et par l'établissement d'écoles publiques et gratuites sur tout le territoire, ce qui aura rapidement pour conséquence d'orienter les élèves en difficulté d'apprentissage scolaire. Alfred Binet, pédagogue et psychologue français, va être sollicité pour travailler à l'élaboration d'un outil à même de relever ce défi. Avec Théodore Simon, psychiatre français, ils publient en 1905 la première échelle métrique de mesure de l'intelligence dans la revue *L'Année psychologique* sous le titre «Méthodes nouvelles pour le diagnostic du niveau intellectuel des anormaux». Une intelligence faible, troublée, est considérée comme une anomalie dans le développement de la personne.

L'ESSOR DU QI

La notion d'intelligence est en marche, et son importance ne fera que s'accroître, ce qui pose la question : comment la développer ? Pour la quantifier, on inventera un nouveau concept : le QI ou quotient intellectuel. C'est en 1912 que le psychologue allemand William Stern introduit le fameux QI, mesuré aujourd'hui à travers une série

d'épreuves initialement conçues par le psychiatre américain David Wechsler. On recourt fréquemment aux échelles de Wechsler, destinées aux personnes âgées de 6 à 80 ans, notamment en vue de statuer sur la demande de soutien matériel et/ou financier auprès des Maisons départementales des personnes handicapées. Le niveau d'intelligence peut ainsi revêtir une importance non négligeable dans le parcours de vie de l'individu.

Les tests de QI nous renseignent sur l'efficacité de fonctions mentales telles que l'attention, le langage, la mémoire, ou encore le raisonnement,

LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL !

Quelques attitudes clés permettront de faire progresser vos capacités mentales.

- 1 Savoir que l'intelligence n'est pas une donnée fixée une fois pour toutes, et que le travail compte plus que le talent : cela suffit à faire progresser ses capacités au jour le jour.
- 2 Constamment se demander ce que l'on peut retenir d'un échec, car cela stimule la capacité d'apprentissage de notre cerveau fondée sur les « erreurs de prédiction ».
- 3 Le contrôle cognitif (planifier, alterner les stratégies, maîtriser ses impulsions) exercé quotidiennement favorise le développement de l'intelligence.
- 4 La métacognition, ou connaissance de ses propres processus mentaux, est au moins aussi importante que le QI pur, et se cultive par l'entraînement.

LA FORCE DE LA MÉTACOGNITION

Enfin, une dernière façon d'être plus intelligent est de développer sa conscience de ses propres processus de pensée. C'est ce qu'on appelle la « métacognition » : cette capacité, qui diffère d'un individu à l'autre, est largement perfectible en s'observant soi-même en train de penser, en réfléchissant aux conséquences et limites de ses actions, et aux facteurs qui les influencent. C'est une autre façon de devenir plus intelligent – et il semblerait même que cette capacité de métacognition soit plus déterminante que l'intelligence elle-même pour la réussite dans les apprentissages. Pour progresser sur ce plan, il n'y a pas d'âge ! ●

N°152 Mars 2023

NUMÉRO
ANNIVERSAIRE
2003-2023

L 13252 - 152 H - F: 7,00 € - RD



Cerveau & Psycho

10 CLES pour améliorer son cerveau

- Augmenter sa concentration
- Réguler ses émotions
- Développer sa mémoire
- Alimenter son cerveau
- Combattre le déclin cognitif
- Déployer son intelligence
- Libérer sa créativité
- Cultiver son empathie
- Renforcer sa motivation
- Affûter son esprit critique