

Sous la direction d'Héloïse Lhérété,
Cécile Peltier et Marc Olano

LA NIAQUE

PSYCHOLOGIE DE LA PERSÉVÉRANCE



Maquette couverture et intérieur : Isabelle Mouton.

Couverture : © Digital Vision/Getty

Intérieur : p. 10 © C.J. Burton/Getty images; p. 24 © Carol S. Dweck_Infographie de Nigel Holmes; p. 28 © Collection personnelle; p. 40 © FG Trade/Getty images; p. 48 © Gruban/Wikicommons; p. 58 © actionvance/unsplash; p. 64 © Kash Tandon/unsplash; p. 80 ©Hégésippe Cormier/Wikicommons; p. 90 © GUIDO MIETH/GETTY IMAGES; p. 108 © Collection personnelle; p. 114 © Drazen Zigic/Getty images; p. 128 © Andreaze/Wkicommons ; p. 138 © A.J. Auxerre; p. 146 © Henrik Sorensen/Getty Images; p. 156 © Christophe Audebert; p. 166 © DR; p. 176 © Bflores/Wikicommons; p. 192 © Sea Shepherd France; p. 204 © BakiBG/iStock/Getty; p. 222 © Aurélie Felli.

Retrouvez nos ouvrages sur

www.scienceshumaines.com

www.editions.scienceshumaines.com

Diffusion/Distribution : Interforum

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement, par photocopie ou tout autre moyen, le présent ouvrage sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français du droit de copie.

© Sciences Humaines Éditions, 2025

38, rue Rantheaume

BP 256, 89004 Auxerre Cedex

Tel. : 03 86 72 07 00/Fax : 03 86 52 53 26

ISBN = 9782361069551

LA NIAQUE

PSYCHOLOGIE
DE LA PERSÉVÉRANCE



Sommaire

D'où vient la niaque ? <i>Héloïse Lhéreté</i>	7
« La souffrance n'est pas nécessaire pour atteindre l'excellence », entretien avec <i>Robert Vallerand</i>	27
Niaque, Sinzu, Grinta, Grit... : quatre nuances (culturelles) de niaque, <i>Héloïse Lhéreté</i>	39
« La niaque se fortifie avec les expériences de vie », entretien avec <i>Angela Duckworth</i>	47
Les héros se relèvent toujours, <i>Fabien Trécourt</i>	57
Y arriver malgré tout, <i>Jacques Lecomte</i>	63
Résilience, un antidestin, <i>Boris Cyrulnik</i>	79
Peut-on enseigner le goût de l'effort ? <i>Guillemette Faure</i>	89
« On peut renforcer la ténacité du cerveau en le stimulant », entretien avec <i>Sylvie Chokron</i>	107
Reprendre ses études et s'y tenir, <i>Marion Rousset</i>	113
Le mental des vainqueurs, <i>Marc Lévêque</i>	127
« La niaque repose sur un sentiment d'appartenance », entretien avec <i>Christophe Pelissier</i>	137
Les émotions : amies ou ennemies du sportif, <i>Marc Olano</i>	145
« Depuis que j'ai pris trois décharges de 20 000 volts, je suis devenu distributeur d'énergie positive », entretien avec <i>Philippe Croizon</i>	155
Comment je suis devenu champion, <i>Jérôme Palazzolo</i>	165
Militantisme, l'art de ne « rien lâcher », <i>Érik Neveu</i>	175
« Il n'y a pas de meilleure boussole que celle du cœur », entretien avec <i>Lamy Essemblali</i>	191

<u>Quand le cœur n'y est plus, que faire ? <i>Achille Weinberg</i></u>	<u>203</u>
<u>« L'existence est un joyeux combat », entretien avec <i>Alexandre Jollien</i></u>	<u>221</u>
<u>Bibliographie sélective</u>	<u>231</u>
<u>Contributeurs</u>	<u>233</u>

D'OÙ VIENT LA NIAQUE?

Héloïse Lhérété

Directrice de la rédaction de la revue
Sciences Humaines.



Enfant, ma fille était sage comme une image. « Ah, si tous les élèves pouvaient être comme elle... », me disait son enseignante. Tout juste lui était-il reproché un peu trop de discrétion. Adorable, mais si timide... Aussi ai-je eu la stupeur de ma vie le jour où je l'ai accompagnée à son premier match de tennis. La raquette en main, ma petite fille modèle se métamorphosait en furie. Une McEnroe d'un mètre vingt-cinq, explosive et ingérable. Au moindre point perdu, elle criait et pleurait. Elle menaçait d'arrêter de jouer, jurait et s'insultait dans un langage fleuri, jetait sa raquette de frustration, boudait, puis revenait, serrant un poing rageur, montrant les dents, fusillant tout le monde du regard, bouillonnante d'agressivité. Son adversaire, du même âge, se comportait impeccablement, jouant son match avec sérieux sous le regard encourageant de sa famille, elle-même bien sous tous rapports, tandis que je faisais profil bas dans les gradins.

Je ne me souviens pas laquelle des deux fillettes a gagné la rencontre. Mais je me rappelle très bien des

mots du juge-arbitre à l'issue du match. Comme je louais les qualités mentales de cette petite joueuse qui avait si bien su rester dans son match malgré le mauvais comportement de ma progéniture, il me répliqua à voix basse : « Le mental n'est pas là où vous croyez. Cette enfant est restée calme parce que le tennis, elle s'en moque ; elle est là pour faire plaisir à ses parents. Votre fille progressera beaucoup plus vite, car elle a quelque chose que l'autre n'a pas : la niaque. »

Ces paroles m'ont sidérée et durablement interrogée, d'autant que la suite donna plutôt raison à cet homme (j'y reviendrai plus tard). D'où vient la niaque ? Quelle part y jouent la personnalité, les projections parentales, l'éducation, l'expérience de vie ? Est-elle vraiment plus déterminante que les prédispositions naturelles ou le capital économique et social pour réussir dans ce sport en particulier et dans la vie en général ? Et quand bien même, justifie-t-elle tous les comportements, même asociaux, agressifs ou immoraux ?

Ces questions rejoignent une grande énigme du comportement humain : pourquoi met-on autant d'énergie à accomplir des efforts difficiles et parfois superflus (à quoi bon taper dans une balle jaune) ? Aristote s'interrogeait déjà sur la « force de vie » qui nous pousse à nous lever tous les matins. Plus près de nous, au 19^e siècle, la théorie de l'élan vital d'Henri Bergson a, par exemple, inspiré la pédagogie de Maria Montessori : tous les enfants naîtraient dotés d'une

force intérieure, puissante et mystérieuse, orientée vers l'apprentissage et l'accomplissement de soi, susceptible d'être stimulée ou au contraire freinée par l'environnement. On retrouve ce sillon vitaliste dans les mots finlandais « *sisu* » ou italien « *grinta* », autant de notions populaires qui font des énergies et humeurs internes le siège de notre combativité. Tous désignent une grande persévérance et une volonté farouche de réussir quelque chose, dont l'origine, obscure, viendrait du fond des tripes. C'est une sorte de force motrice du succès.

Le fait nouveau est que la niaque fait désormais l'objet d'expérimentations et théories scientifiques structurées, qui contribuent à mieux en éclairer les ressorts. Ce champ s'est ouvert avec le développement des théories de la motivation, aux États-Unis, à partir des années 1950. Mais ce n'est véritablement qu'à la fin du 20^e siècle que des chercheurs en psychologie ont commencé à s'intéresser à ce que les Américains nomment le « *grit* », et qu'on traduit couramment par « niaque » : il ne s'agit plus seulement de comprendre l'élan enthousiaste qui nous pousse à faire un effort en vue d'un objectif désirable (gagner un match, obtenir un diplôme, perdre dix kilos...), mais d'étudier scientifiquement pourquoi certains individus se battent et persévèrent, là où d'autres fléchissent et abandonnent. La montée en puissance de ce thème et son succès public ne doivent rien au hasard : ils témoignent des attentes et valeurs de sociétés largement fondées sur

l'autonomie individuelle et la compétition sociale, où on attend de chacun qu'il affronte l'adversité et «gagne» sa vie. Ce phénomène s'intègre dans ce que le psychologue Oliver James évoquait en 1995, «la culture des gagnants et des perdants» : cette culture sociale dont les États-Unis sont le berceau, où toute existence individuelle tend à être à être vécue et interprétée sur le mode de la réussite ou de l'échec. De façon significative, la psychologue Angela Duckworth, professeure à l'université de Pennsylvanie, définit la niaque comme «la combinaison de passion et de persévérance qui distingue les gagnants».

Une «science de la niaque» s'est alors progressivement constituée autour de quelques références incontournables : Edward Deci et Richard Ryan, fondateurs de la théorie de l'autodétermination, Carol Dweck, théoricienne des «états d'esprits fixes et de développement» et surtout Angela Duckworth, première scientifique à proposer une «échelle de la niaque» pour tenter d'en mesurer les répercussions dans les trajectoires individuelles. Ces auteurs ont pour point commun de contester l'idée reçue selon laquelle les réussites exceptionnelles seraient imputables au génie – le haut potentiel intellectuel, les prédispositions sportives ou l'oreille absolue. Ils cherchent à sonder la part cachée des efforts, de la répétition, du travail dans les accomplissements personnels. Ils fournissent ainsi une assise scientifique au grand mythe américain selon lequel la

réussite n'est pas affaire de classe ou de naissance, mais de volonté individuelle. Comme l'écrivait Charles Darwin, qui s'estimait laborieux, à son cousin Charles Galton, physicien à l'intelligence précoce : « J'ai toujours pensé que, les imbéciles mis à part, les hommes diffèrent peu par leur intellect, mais plus par leur ténacité et leur capacité de travail, et je reste convaincu de l'importance cruciale d'une telle différence. »

La passion pour carburant

Après une première carrière d'enseignante en collège, Angela Duckworth s'est lancée dans une thèse de psychologie visant à façonner une théorie de la réussite fondée sur cette intuition : « À trop se focaliser sur les prédispositions, on oublie l'importance, au moins égale, des efforts. Je défends le point de vue qu'ils comptent au moins deux fois plus que les aptitudes. » Son travail lui a valu un très large succès public aux États-Unis. La niaque, soutient-elle, n'est ni innée ni prescrite de l'extérieure. Elle trouve son carburant essentiel dans la passion, l'intérêt intrinsèque qu'on prend à une activité. Ce peut être le tennis, les langues étrangères, les mots croisés, le rock and roll, l'analyse comptable, etc. C'est une disposition variable et relative... On peut avoir la niaque à 12 ans en tennis, sans manifester la moindre motivation pour apprendre sa leçon de géographie... et puis finalement se découvrir une vocation pour le commerce où on aura l'occasion

d'approfondir des qualités, comme la pugnacité et la recherche de solutions, à laquelle la pratique sportive nous aura initiés enfant. Aussi Angela Duckworth défend-elle l'importance de multiplier, à tout âge, les occasions de découvrir et entretenir une passion. «S'arranger pour exercer un emploi en rapport avec ce qui capte l'attention ou stimule l'imagination ne garantit ni la réussite ni le bonheur, mais augmente les chances d'y parvenir», argumente-t-elle. Le psychologue canadien Robert Vallerand, spécialiste de la motivation, montre aussi que le concept de passion est décisif pour comprendre un engagement dans la durée.

La passion reste cependant fragile – on peut passer d'un hobby à l'autre sans persévérer dans une activité – et rarement spontanée. Elle prend du temps à mûrir et se structurer. Elle passe certes par la « motivation intrinsèque », c'est-à-dire le plaisir ressenti intérieurement dans la pratique de l'activité, mais ce plaisir ne suffit pas à insuffler une ténacité robuste. Nos centres d'intérêt s'organisent progressivement, concède Angela Duckworth, par « petites victoires » qui fortifient l'estime de soi et donnent du cœur à l'ouvrage. D'où un second carburant indispensable : le sentiment de compétence, aussi appelé « sentiment d'efficacité personnelle » par le psychologue Albert Bandura et qui se cultive dès l'enfance, à travers des expériences de maîtrise. Il repose sur les succès, surtout lorsqu'ils sont conquis dans la difficulté et nous mettent en situation

de défi. Inversement, on parle de « résignation apprise » pour les individus qui finissent par se sentir découragés par une série d'échecs, sans plus ressentir la moindre envie ni l'énergie de réagir.

« J'y arriverai ! »

On retrouve une idée proche, un peu complexifiée, dans la théorie de l'autodétermination, parmi les plus influentes aujourd'hui. Edward Deci et Richard Ryan soulignent qu'on s'investit d'autant plus dans une activité que l'impulsion vient de soi et non de sollicitations extérieures. Dans le cas du tennis, une fille qui aura décidé elle-même de pratiquer ce sport y mettra généralement plus d'engagement personnel qu'une autre à qui ses parents auront imposé cette activité. Pour Deci et Ryan, l'autodétermination se déploie au carrefour de trois besoins fondamentaux : le besoin de compétence, qui s'acquiert progressivement avec les petites réussites ; le besoin d'autonomie, qui suppose des marges de liberté et la possibilité d'imprimer son style (suis-je un simple exécutant, ou ai-je des marges de manœuvre ?) ; enfin le besoin de relations sociales, qui passe par la dimension affective, le retour encourageant des proches et le sentiment d'appartenance à un collectif.

Carol Dweck a quant à elle mis l'accent sur le rôle des « états d'esprit », ou mentalités, dans les itinéraires de réussite. Comme Albert Bandura, Edward Deci et Richard Ryan, son travail de recherche s'inscrit dans

une tradition qui souligne combien nos croyances, positives ou négatives, affectent nos projets et nos réussites. Elle distingue deux mentalités alternatives. Pour progresser, il ne faut pas se percevoir comme «doué» ou «pas doué» (état d'esprit fixe), mais se dire «lorsque je travaille, je m'améliore» (état d'esprit de développement). Ceux qui considèrent qu'on peut progresser par le travail personnel voient les challenges comme des leviers de progrès («j'y arriverai!»). Ceux qui, au contraire, sont convaincus que les capacités sont innées perçoivent les défis comme des menaces, qui pourraient les confronter à une mauvaise image d'eux-mêmes («je suis nul»).

Les ingrédients de la niaque s'avèrent donc nombreux : la passion pour un domaine, un sentiment d'efficacité personnelle, des marges d'autonomie, des relations sociales de qualité, un état d'esprit tourné vers le progrès, auxquels on pourrait ajouter quelques aspects physiologiques, comme un bon sommeil et une alimentation équilibrée, voire quelques adjuvants culturels ou idéologiques, comme une cause politique ou religieuse qui invitent à se transcender... Peut-on véritablement, à partir de là, en mesurer l'impact sur les destins des individus?

En 2016, trois chercheurs en psychologie, Marcus Crede, Michael Tynan et Peter Hams ont jeté un sérieux doute. Leur méta-analyse, fondée sur une enquête mobilisant 66 807 individus, aboutit d'abord

à une critique en règle du concept de niaque : « Rien ne prouve qu'il soit judicieux de combiner la persévérance et la passion en une nouvelle construction psychologique. » Sans remettre en cause l'influence du travail sur les réussites des étudiants observés par Angela Duckworth, ces chercheurs estiment que la « niaque » ne suffit pas à expliquer leur ténacité sur le long terme, voire qu'elle occulte d'autres paramètres. Certains traits de personnalités de ces étudiants pourraient être plus déterminants : le fait d'avoir un caractère consciencieux, de savoir réguler leurs efforts (l'autorégulation), de se fixer des objectifs réalistes (les buts et valeurs), d'apprendre à lutter contre les tentations (l'autocontrôle), etc. Inutile donc d'insister sur la passion ou les émotions positives, concluent les auteurs : « Il serait préférable de tester uniquement les bienfaits potentiels de la persévérance, et de se contenter de promouvoir cette faculté¹. »

Le regard européen

Cette critique rencontre et réhabilite, de façon assez inattendue, une conception continentale, et notamment française, de la persévérance. De ce côté-ci de l'Atlantique, la notion même de « niaque » est extrêmement récente. Le mot lui-même n'a fait son entrée dans *Le Petit Robert* qu'en 2006 et reste cantonné à

1- M. Crede, M. Tynan et P. Harms, « Much ado about grit. A meta-analytic synthesis of the grit literature », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 113, 2016/3.

des usages populaires. Parmi les Français, beaucoup le considèrent avec une légère suspicion. Cette résistance tient à des facteurs culturels. Nous sommes au pays de Pierre Bourdieu, théoricien du capital culturel familial et de la reproduction scolaire, et rechignons à attribuer la réussite ou les échecs à de seuls facteurs individuels. En renvoyant implicitement à une force interne, à la confluence des énergies corporelles et psychiques, la notion de « niaque » heurte aussi peut-être notre dualisme cartésien : pour les Français, la volonté est souvent conçue comme une puissance de la raison. Elle vient de la tête. Les tripes (ou le cœur) n'y ont que faire. Elle peut également évoquer une forme d'agressivité déplaisante : dans les entreprises, les personnes surmotivées peuvent donner l'impression de vouloir écraser les autres.

Enfin, si la niaque trouve plus d'écho aux États-Unis, c'est parce que l'individu y est historiquement incité à « s'inventer soi-même » : il doit chercher en lui les ressources pour réussir. Dans la culture européenne, la persévérance renvoie à tout autre chose que cette niaque du *self-made man* américain. Issue du lexique chrétien, elle évoque la discipline, la rigueur et le sérieux pour parvenir à se conformer à un ordre supposé supérieur à l'individu, qu'il s'agisse d'un ordre religieux, ou plus tard social, scolaire ou professionnel. La persévérance a d'ailleurs partie liée avec les notions de gravité (« *severus* ») et de sévérité. Conceptualisée

par saint Augustin, puis reprise par les fondateurs de la III^e République, elle ne s'embarrasse ni de passion ni de plaisir. Elle correspond davantage à ce « sentiment intime de l'effort » (Maine de Biran), austère, qu'on éprouve lorsqu'on lutte contre soi-même pour résister aux tentations qui nous sortiraient d'un chemin vertueux (la tentation de la paresse, du gâteau au chocolat ou de la PlayStation). Ainsi que le résume Bernard Jolibert, professeur en sciences de l'éducation : « Il ne s'agit pas d'apprendre à aimer ce qu'on fait, mais à faire ce qu'on n'aime pas nécessairement. » Le philosophe Alain ne disait pas autre chose quand il s'en prenait aux pédagogues, soucieux de mettre un peu trop de plaisir à son goût dans l'apprentissage : « Bercer n'est pas instruire. »

Penser à nos raisons d'agir

Il reste que le cheminement – et le succès populaire – de la notion de « niaque » dans la société française témoigne d'un changement récent de paradigme. Il existe aujourd'hui des « Rencontres de la niaque » où se côtoient champions sportifs et entrepreneurs. Les adolescents se voient exhortés à témoigner de niaque dans leur vie scolaire et sportive, sans qu'on prenne le temps de leur montrer les quelques vertus de la patience, la difficulté et la répétition. Les sportifs sont conspués s'ils n'expriment pas sur le terrain la niaque attendue d'eux. Les malades et convalescents sont engagés à « avoir la

niaque» pour rebondir et se réinventer après la maladie. Cette évolution comporte des aspects positifs si elle consiste à remettre dans le jeu social des émotions positives, comme l'espoir, l'envie, la passion. Mais elle comporte aussi son revers. L'épidémie de fatigue et de burn-out montre les limites de cet appel généralisé à la pugnacité, qui produit son lot de perdants autodéclarés.

J'ai recroisé récemment la jeune adversaire de ma fille. Comme l'avait prophétisé le juge-arbitre, elle n'a jamais vraiment brillé au tennis, sport qu'elle a fini par abandonner en entrant dans l'adolescence. Mais elle s'est aujourd'hui découvert une passion pour le dessin où elle excelle et s'épanouit. Ma fille, elle, a beaucoup progressé dans ce sport. Elle fait partie des meilleures joueuses de la région. Mais elle a subi ces derniers mois une série de défaites qui émousse sa motivation et la conduit à douter d'elle.

La niaque n'est jamais acquise. Elle va et vient, en fonction des expériences. Et si on prenait le parti de s'en accommoder? Ces variations témoignent des pulsations de l'existence. Elles sont autant d'occasions d'introspection, pour interroger les désirs, objectifs et valeurs qui donnent sens à nos vies et orientent nos efforts. Autant d'invitations à réfléchir non pas seulement à nos envies de victoires, mais à nos raisons d'agir.

Persévérance ou persistance ?

La langue française distingue deux termes proches, qui n'ont ni les mêmes connotations ni les mêmes étymologies.

La persistance renvoie à « celui qui ne bouge pas ». On peut ainsi « persister et signer » sans réfléchir, en dépit du bon sens. Celui qui persiste se contente de demeurer dans son être, avec obstination et entêtement.

La persévérance désigne une forme de sévérité qu'on s'applique à soi-même. Elle implique une guerre contre soi pour poursuivre ses efforts en dépit des baisses de motivation, des tentations extérieures diverses, de la lassitude, des échecs. Il s'agit moins de persister dans son être que dans ses objectifs, avec lucidité et courage. « L'homme qui persévère a toujours un idéal qui donne sens à son existence. C'est au nom de la hiérarchisation de ses actes qu'il peut discipliner ses tendances », écrit Bernard Jolibert.

Source

- *La Persévérance scolaire : regards croisés*, Gilles Ferréol (dir.), Eme Éditions, 2020.