

# La simulation du futur

1. En début de formation, les étudiants peuvent être encouragés à parcourir mentalement les actions à mettre en place pour la réussite de l'examen ;
2. Les étudiants doivent se focaliser sur le planning de leur temps et pas sur les résultats qu'ils s'attendent de recevoir ;
3. Ils doivent anticiper combien de temps ils auront à leur disposition au dehors des cours ; combien de temps sera nécessaire pour étudier ; quels seront les obstacles possibles qu'ils devront surmonter et imaginer des stratégies à mettre en place pour les surmonter.

Cette technique s'intitule « *la simulation du futur* ».

4. Si certains éléments de la simulation vous paraissent totalement ou partiellement irréalistes, vous pouvez les corriger.

## Pourquoi ça marche ?

La capacité de simuler le futur peut être considérée comme la stratégie adaptative<sup>1</sup> par excellence. Nous imaginons le futur pour nous préparer à y faire face. En construisant des représentations des événements hypothétiques dans un futur personnel, nous pouvons envisager les conséquences des décisions prises dans le présent. Cela nous permet de prévoir comme certains événements peuvent se dérouler et corriger des comportements en fonction de nos buts (de Vito et Della Sala, 2011 ; Suddendorf, 2017). La simulation du futur est une stratégie extrêmement puissante mais qui nécessite une expérience que n'ont pas les jeunes adultes.

Shelley Taylor et ses collègues ont demandé à un groupe d'étudiants (groupe A) de simuler mentalement les actions à mettre en place dans le futur pour se focaliser sur leur devoirs et éviter les distractions, dans le but de préparer d'un examen prévu la semaine suivante. Les chercheurs ont demandé aux étudiants d'imaginer qu'ils étaient assis avec leur notes et leurs textes, qu'ils éteignaient leur téléphone et de prévoir les obstacles et les stratégies pour y faire face (par exemple : un ami l'invite à sortir à boire un verre, s'imaginer que l'on décline l'invitation, imaginer le dialogue). Le groupe A se préparait mentalement pour le futur. Un autre groupe B devait plus simplement imaginer le moment où il aurait reçu les résultats de l'examen. Taylor et al ont observé que le groupe A a obtenu 8 points en plus en moyenne sur la note d'examen que le groupe B. Les étudiants du groupe A avaient mieux planifié leur temps, avaient passé plus de temps sur leurs devoirs et ils avaient commencé plus tôt à étudier le matin (Taylor et al, 1998).

Pourquoi une simulation pragmatique du futur peut améliorer la performance ? Il y a au moins deux raisons, l'une plus cognitive et l'autre plus affective.

Du côté cognitif, la simulation force à considérer toutes les actions qu'il faut faire pour réussir un examen. Ces actions peuvent alors être planifiées puisqu'elles sont explicitées. Construire un planning permet de changer les comportements inadéquats et mettre en

---

<sup>1</sup> Expliquer ce qu'est une stratégie adaptative  
MàJ le 03/01/2022

place les stratégies plus efficaces avant que ce soit trop tard. En bref, la simulation nous permet de mieux contrôler ce qui peut nous arriver et de minimiser les imprévus.

Du côté affectif, la visualisation mentale de l'objectif favorise la motivation. Le but que nous avons défini nous semble plus proche et réalisable.

Enfin, simuler le futur et partager notre simulation avec quelqu'un (dans ce cas, l'enseignant) nous permet de

1. corriger les fantasmes irréalistes
2. ne pas nous focaliser sur les résultats.

Neutraliser les fantasmes irréalistes nous rend plus actifs, plus pragmatiques. Oettingen et Mayer ont observé que les étudiants qui, pendant la période de l'expérimentation, construisaient moins de fantasmes irréalistes avaient, après l'université, un nombre plus important d'opportunités de travail avec des salaires plus élevés que les autres étudiants (Oettingen et Mayer, 2002).

Au contraire, un optimisme irréaliste peut déterminer la "planning fallacy" (Kahneman et Tversky, 1979 ; 1982), notamment la tendance à sous-estimer le temps nécessaire à l'achèvement du travail demandé. Un problème supplémentaire est provoqué par la focalisation improductive sur le résultat futur plutôt que sur les actions nécessaires pour obtenir le résultat. Visualiser les actions nous permet de planifier précisément nos actions. Au contraire, la focalisation sur le résultat est nuisible parce qu'elle implique ce qu'Oettingen appelle "la consommation anticipée du succès". Nous savourons un succès qui n'existe pas encore et consommons des ressources mentales qui pourraient nous servir autrement.

## Bibliographie

de Vito, S. & Della, S. (2011). Predicting the future. *Cortex; a journal devoted to the study of the nervous system and behavior*, 47(8), 1018-1022.

Kahneman, D., Slovic, P., & Tversky, A. (1982). *Judgment under uncertainty: Heuristics and biases*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Kahneman, D., & Tversky, A. (1979). Intuitive prediction: Biases and corrective procedures. *TIMS Studies in Management Science*, 12, 313-327.

Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of personality and social psychology*, 83(5), 1198.

Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European review of social psychology*, 23(1), 1-63.

Suddendorf, T. (2017). The emergence of episodic foresight and its consequences. *Child Development Perspectives*, 11(3), 191-195.

Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the imagination: Mental simulation, self-regulation, and coping. *American psychologist*, 53(4), 429.