



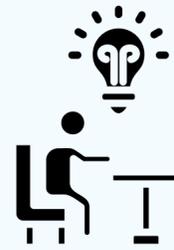
LE MYTHE DES 10 000 HEURES D'ENTRAÎNEMENT COMME RECETTE DE L'EXCELLENCE.

Dans son livre *Le talent est une fiction*, Samah Karaki s'attaque à un mythe persistant : celui des 10 000 heures d'entraînement comme recette de l'excellence.

10 000 heures d'entraînement, la recette de l'excellence ?



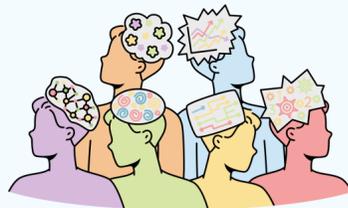
Les données convergent pour montrer que **dix ans** paraissent être nécessaires pour atteindre l'excellence (scientifiques, auteurs, compositeurs, sportifs).



Une dimension qualitative intervient.

Ce n'est pas qu'une question de temps, mais également une question de **nature d'entraînement, de direction donnée aux efforts et d'objectifs**.
La quantité d'heures de pratique n'est pas le seul facteur pertinent pour expliquer le savoir-faire.

Quelle pratique mène à l'excellence ?



- Une profonde **concentration** car celle-ci mène à la résistance à l'automatisme dans une démarche de contrôle métacognitif;
- Une **volonté consciente de progresser** : on parle de "pratique intentionnelle" parce que chaque minute de l'entraînement est consacrée à repousser les limites;
- Une **analyse des erreurs** qui servent de points d'appui pour progresser (avec des questions clés : pourquoi cette erreur a-t-elle émergé ? comment la dépasser ? que faire si elle se présente à nouveau ?);
- Des **stratégies efficaces** : en effet, faire plus de quelque chose d'inefficace ne fait pas – ou peu – progresser, mais a plutôt tendance à épuiser le corps et l'esprit.



La pratique délibérée



A quantité d'heures équivalentes consacrées à l'entraînement, les objectifs de la pratique font une grande différence au final. **La pratique centrée sur la maîtrise et l'apprentissage** est plus efficace que la pratique centrée sur la performance.



Il ne suffit pas de vouloir pour pouvoir.

Avant de devenir un talent, un effort soutenu a besoin de :

- support **informationnel** (où trouver des stratégies efficaces ? comment les faire fructifier ?)
- support **logistique** (où trouver des conditions d'entraînement favorables ? où rencontrer des entraîneurs et des mentors ? comment bénéficier d'infrastructures ?
- soutien **psychologique et affectif** (qui va motiver ? qui va reconforter en cas de coup dur ? qui va assurer un contexte stable ?)