

## **ETUDE DE LA RECHERCHE PAR JIMMY YUTH**

La recherche suggère que parler aux gens de vos objectifs n'augmentera pas du tout les chances de réussir, au contraire, plus vous en parlez à des gens, moins vous avez de chances de réussir.

Dans une étude, on a demandé aux étudiants de s'engager à passer plus de temps à étudier. Dans le groupe contrôle de cette étude, des étudiants ont été libérés et contactés plus tard pour évaluer combien d'heures d'études supplémentaires ils avaient effectué.

Dans le groupe expérimental, les participants ont été invités à annoncer leurs intentions, puis ont été contactés plus tard pour une évaluation.

La grande majorité de ceux qui ont annoncé leur intention d'étudier davantage ont en fait étudié beaucoup moins d'heures. Ce type d'étude a été répété dans de nombreux domaines d'activité.

Indépendamment du fait que les objectifs des participants étaient des objectifs à long terme ou à court terme, le résultat de base s'est maintenu dans toutes les études de recherche : les participants à l'étude qui ont partagé leurs intentions n'atteignent généralement pas leurs objectifs.

Pourquoi le renforcement positif des attentes du public n'aide-t-il pas ?

Comme pour la plupart des choses dans le cerveau, c'est chimique. Lorsque nous choisissons de faire quelque chose et que nous réussissons à le faire, notre cerveau délivre une dose de dopamine, un neurotransmetteur, au noyau accumbens, un centre du plaisir du cerveau.

Lorsque vous décidez que vous voulez atteindre un objectif, votre corps se prépare à cet éventuel coup chimique associé à l'accomplissement. Lorsque vous réussirez, vous l'obtiendrez, bien sûr, à moins que vous ne court-circuitiez le processus en informant les gens à l'avance.

La raison pour laquelle parler aux gens de votre objectif est un problème, c'est que lorsqu'ils vous apportent un soutien positif, vous obtenez un peu de ce sentiment d'accomplissement et de cette agréable poussée de dopamine...