

Est-ce que connaître le fonctionnement d'un moteur à explosion nous rend meilleurs conducteurs ?

Est-ce que comprendre le mécanisme d'un piano nous rend meilleurs pianistes ?

Est-ce qu'être informé sur l'origine d'une feuille de papier nous rend meilleurs écrivains ?

Bien que ces connaissances puissent être d'une certaine utilité, dans chacune des situations décrites, elles ne le sont pas.

Nous cherchons tous à atteindre des objectifs : être plus productif, se lever plus tôt, écrire un livre, manger mieux, maîtriser ses émotions, etc. Et notre époque est merveilleuse pour cela. Il suffit de taper le bon mot-clé pour être submergé de millions de connaissances sur le domaine. En écrivant « être plus productif » dans le moteur de recherche d'Amazon, on remarque qu'il y a plus de 269 livres en français sur le sujet.

De nombreux auteurs conseillent de prendre le temps nécessaire pour découvrir la stratégie optimale avant de se lancer dans une nouvelle pratique. En effet, une bonne stratégie peut apporter des résultats 1000 fois supérieurs à une médiocre. Par exemple, essayer de perdre du poids en mangeant 500g de sucre par jour est une stratégie qui ne mènera pas très loin.

Mais le risque est de rester dans cette phase d'acquisition des connaissances sans jamais passer à l'action. N'avez-vous jamais connu cette personne experte en fitness qui n'a jamais soulevé un poids ? Ou encore ce maître de la séduction qui n'a jamais embrassé une fille ?

Dans une certaine mesure et dans certains domaines, nous le sommes tous. Nous pensons que nous n'avons pas encore trouvé la meilleure des stratégies. Ou qu'il nous faut passer encore du temps à mieux comprendre les subtilités de l'actuelle. Toutes les excuses sont bonnes pour se complaire dans le confort de la connaissance, loin de l'effrayante et désagréable pratique.

Bien que l'apprentissage soit une étape importante pour atteindre un objectif donné, la pratique en est une obligatoire. Une connaissance est stérile si elle n'est pas matérialisée par la pratique.

La différence entre apprendre et pratiquer

Pratiquer, c'est la répétition délibérée d'un processus avec l'intention d'atteindre un objectif spécifique.

Apprendre n'exige ni une intention ni une répétition délibérée. C'est l'acquisition de connaissances dans un domaine spécifique sans qu'il y ait nécessairement un objectif derrière.

Prenons des exemples pour éclaircir le propos :

- *Admettons que votre objectif soit de devenir un bon musicien* : Vous pouvez lire de nombreuses biographies sur de grands maîtres, mais le passage obligatoire sera une pratique quotidienne de votre instrument.
- *Admettons que votre objectif soit d'être en meilleure forme* : Vous pouvez regarder des centaines de vidéos prouvant chacune le mérite d'un exercice différent, mais l'étape essentielle sera de faire votre entraînement quotidiennement.
- *Admettons que vous voulez réussir brillamment vos études* : Vous pouvez vous renseigner sur des techniques de mémorisation, mais vous serez contraint d'étudier régulièrement.

On remarque que même dans l'acquisition des connaissances (faire des études), la pratique est une condition *sine qua non* de la réussite.

L'apprentissage comme forme de procrastination

"Avant toute chose vois si c'est spéculativement ou dans la vie pratique que tu as gagné. » Sénèque, Lettre à Lucilius 16

Se cantonner à acquérir des connaissances est tentant, car il n'y a pas d'échec. Sorti du système scolaire, plus personne ne nous attribuera une note sur un apprentissage passif. On peut alors rêvasser de la manière spectaculaire dont on atteindra notre objectif. Sans tester ses connaissances sur le terrain, on ne peut pas savoir si elles fonctionnent ou non. On préfère alors rester dans l'illusion d'une réussite potentielle.

On peut souvent se reprendre à expliquer comment ce PDG devrait agir, quelles réformes ce politicien devrait mettre en place ou encore quel régime notre voisin devrait faire pour perdre du poids. Nous proclamons ces vérités en sachant qu'elles ne seront jamais concrétisées. Par le biais d'une rhétorique plus ou moins efficace, on peut briller sans prendre le risque de se brûler les ailes.

Il est naturel de vouloir rester dans le confort du spéculatif. Nous y sommes au chaud, protégé des intempéries de la réalité. Mais ce n'est qu'en sortant et en utilisant nos connaissances comme parapluie que nous pourrons savoir si ce sont de vrais alliés. Oui, cela implique de faire face à des désillusions, des échecs et des difficultés. Mais sans elles, notre apprentissage n'est qu'une illusion stérile.

Dans de nombreuses situations, l'apprentissage est un moyen de procrastiner. On ne va tout de même pas changer ses habitudes alimentaires avant de savoir si le xylitol est plus ou moins sain que la stévia. Alors on lit des dizaines et des dizaines de livres sur l'alimentation. On a l'illusion d'une proactivité alors qu'en réalité, nos actions restent inchangées. En d'autres termes, c'est procrastiner sans avoir l'impression de le faire. Quoi de mieux ?

La pratique c'est apprendre, apprendre n'est pas pratiquer

L'apprentissage permet d'acquérir de nouvelles connaissances, mais ne permet pas de savoir comment les appliquer. Au contraire, la pratique permet d'acquérir de nouvelles connaissances.

L'apprentissage seul ne permettra jamais d'atteindre un objectif. La pratique seule, bien que plus lente que la combinaison des deux, peut parfois parvenir à nous mener au but fixé. Je désire mettre l'accent sur la potentialité et non l'assurance d'arriver à son objectif. La pratique peut aussi mener à un comportement confus et inefficace. En d'autres termes, ce n'est pas parce que certains entrepreneurs ont réussi sans faire d'études que l'on va forcément réussir sans avoir fait d'études. L'inverse est aussi vrai.

Comme je le développerai plus bas, la stratégie optimale est de combiner les deux.

La pratique et l'ennui

*" L'œuvre est plus difficile de rester fidèle à ses plans que de les former vertueux. »
Sénèque, Lettre à Lucilius 16*

Si la pratique seule est supérieure à l'apprentissage seul, pourquoi alors pratiquons-nous si peu ?

Outre l'aspect de la procrastination, la pratique implique la répétition ; et la répétition, l'ennui. L'apprentissage est non seulement confortable, mais peut aussi être ludique. Par exemple, lire un article de Tim Ferriss sur comment apprendre une langue en 3 mois fait rêver. On découvre des techniques loufoques et on s'imagine déjà parler 12 langues dans 3 ans. Répéter son vocabulaire tous les jours et oublier à chaque fois ce que « to jeopardize » veut dire l'est moins.

Sans être capable d'apprécier l'ennui, il est impossible de pouvoir pratiquer jusqu'à l'excellence. Je développe ce sujet dans mon article : Tomber amoureux de l'ennui.

L'apprentissage pratique

À des fins explicatives, j'ai à chaque fois séparé l'apprentissage de la pratique en jugeant leur valeur et efficacité respective. En réalité, la stratégie optimale est une combinaison savante des deux.

Certains auteurs avancent qu'il faut agir avant d'être compétent dans un domaine – se jeter à l'eau avant de savoir nager. Je pense qu'il est nécessaire de prendre ce conseil avec de nombreuses précautions.

Certes, on ne peut attendre de maîtriser un sujet avant de le pratiquer. Car, comme nous l'avons vu, la pratique entraîne la maîtrise. Mais si la pratique entraîne la maîtrise, la bonne connaissance l'accélère.

Il s'agit alors de trouver le bon équilibre entre la dose de connaissance permettant d'optimiser la pratique et la pratique elle-même. Mais comment trouver la balance parfaite ? Voici mes conseils :

- **Se fixer une échéance dans l'acquisition de connaissances** : La première étape consiste à s'informer sur le sujet afin de trouver la stratégie optimale. Pour éviter de procrastiner, je vous invite à vous fixer une échéance. Par exemple, un mois pour trouver un programme de remise en forme. Dans ce mois, vous recueillerez un maximum d'information sur le sujet. À la fin du mois, vous déciderez d'une stratégie à pratiquer.
- **Utiliser la pratique comme générateur de connaissances** : Profitez de votre pratique pour tracker et analyser vos progrès. Vous pourrez ainsi avoir des données pour peaufiner votre stratégie actuelle.
- **La pratique n'empêche pas l'apprentissage** : Rien ne vous empêche de continuer à vous informer sur un sujet tout en le pratiquant. Bien que connaître le mécanisme d'un piano ne soit pas essentiel pour devenir un bon pianiste, rien ne vous empêche de lire sur le sujet le soir, après votre pratique quotidienne. Mais il est nécessaire de le traiter comme un loisir et non une action nécessaire ou utile.

Un dernier mot

L'apprentissage est l'une des choses les plus merveilleuses qu'un humain puisse expérimenter. J'en suis le premier défenseur. Ce texte n'est alors pas une critique de l'apprentissage, mais une mise en garde.

Il est tentant de s'enfermer dans une tour hermétique, s'entourant de connaissances qui n'auront jamais le bonheur de germer. Mais il est aussi tentant de fuir les connaissances et de s'atteler à une pratique confuse et vaine.

Il est tout aussi absurde de dénigrer la pratique que de dénigrer l'apprentissage. Les deux sont indispensables à un développement rapide, efficace et harmonieux.

Références

- Lettres à Lucilius de Sénèque, traduit par Paul Veyne
- The practising mind de Thomas Sterner
- Inspiré de l'excellent article de James Clear : Stop thinking and start doing