centre
d'expertise
et de ressources
pour l'enfance

L'effort, si on en parlait ?

Par Annick Faniel, chargée de recherche et de formation au CERE asbl

L'humain serait naturellement enclin à éviter l'effort tant que cela ne menace pas ses chances de survie ou n'apporte pas de bénéfice net. « le goût de l'effort n'existe pas ». Il faut qu'il y ait un sens pour l'individu. A l'heure de l'IA, que signifie la notion d'effort ? Comment éduquer à l'effort ? Qu'en est-il de l'apprentissage de l'effort par l'enfant ?

Le goût de l'effort n'existe pas

Si nous nous penchons sur la définition de la notion d'effort, selon le Larousse, le mot « effort » est la mobilisation **volontaire** de forces physiques, intellectuelles, morales en vue de résister ou pour vaincre une résistance. Il s'agit dès lors de « mobiliser nos ressources énergétique, nos forces, intellectuelles, physiques, émotionnelles ou créatives, sciemment, consciemment et de manière volontaire, en vue d'atteindre un objectif, d'obtenir quelque chose, de se réaliser ou de réaliser quelque chose. L'effort est donc un travail car il se fait en conscience et de manière volontaire[1] ».

Sébastien Bouret[2], Directeur de recherche CNRS en neurosciences et cognition, affirme cependant que dans un milieu naturel, on a besoin de minimiser nos dépenses énergétiques pour survivre. Ce réflexe d'économie est hérité de notre évolution : conserver ses ressources (énergie physique et mentale) était vital lorsque leur renouvellement n'était pas garanti. C'est le cas de toutes les espèces, dont l'être humain. Nous retrouvons d'ailleurs cette économie de l'effort dans les inventions au fil de l'Histoire, qui ont très souvent pour but de réduire les efforts au maximum. Pour Sébastien Bouret, le sens de l'effort n'est donc pas intrinsèquement tourné vers la dépense, mais bien vers l'économie d'effort : « C'est dans la nature humaine de s'économiser pour survivre, telle une logique restée ancrée en nous dans notre évolution ». Autrement dit, **l'humain serait naturellement enclin à éviter l'effort** tant que cela ne menace pas ses chances de survie ou n'apporte pas de bénéfice net. Il n'existe donc pas de tendance innée à aimer l'effort pour lui-même : « **le goût de l'effort n'existe pas**[3] ».

Certains modèles contemporains, comme la théorie de la décision[4], démontrent par exemple que la motivation à fournir un effort découle d'un arbitrage coût/bénéfice. Cela signifie qu'un individu accepte de s'engager dans une action seulement si la valeur que le but représente excède le coût de l'effort à fournir. Faire des efforts n'est pas un trait purement spontané ou naturel ; il survient lorsque la récompense réelle ou attendue justifie cette mobilisation.

[1] Extrait du podcast "Comment retrouver le goût de l'effort ? », par Chloé Bloom, 12 septembre 2024 : https://www.youtube.com/watch?v=gju2wRha7xc&t=763s

[2] Sébastien Bouret est Directeur de Recherche CNRS au Centre Lille Neuroscience et Cognition.

[3] Extrait de l'émission « Avons-nous perdu le goût de l'effort ? », In Grand bien vous fasse, France Inter, 26 octobre 2022 : https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-mercredi-26-octobre-2022-1883054

[4] La théorie de la décision est une discipline interdisciplinaire (mathématiques, économie, philosophie, psychologie et gestion) qui étudie comment et pourquoi des choix sont faits parmi plusieurs alternatives.

Mais alors : l'IA ?

« Les intelligences artificielles génératives nous font gagner du temps[5] ». « Elles m'ont bien aidée à créer, trouver, rédiger, effectuer[6]…. ». Mais aussi : « l'IA c'est la facilité : il fait le travail à notre place ». « C'est une économie énorme de temps (par exemple pour des recherches) ». « Toujours réponse à tout ». « Plus rapide, plus pratique ; ça répond à toutes les demandes, y compris les plus lunaires et les plus folles »[7]…

Au moment où nous écrivons et développons notre réflexion, l'engouement des êtres humains, mineurs ou majeurs, face aux IA est visiblement marquant, dans tous les domaines, dans tous les métiers. Toute personne attirée ou intéressée par l'utilisation de l'IA découvre une IA générative adaptée à ses souhaits, qui « la décharge de ses tâches ennuyeuses ou lourdes et qui fait gagner beaucoup de temps[8] ». Les adultes ne sont pas les seuls à employer ces IA bien sûr, les jeunes y ont accès aussi, d'autant que chaque moteur de recherche internet, chaque boite mail propose d'entrée de jeu son « assistant IA ».

Non seulement, ces IA, caractérisées par leur simplicité d'usage, leur accès facile, à n'importe quel moment, allègent nos charges, permettent de gagner du temps sans pénibilité, sans faire d'effort, mais en plus, par leur arrivée encore récente, tendent à générer un goût de merveilleux, de plaisir à beaucoup d'utilisateur·rices. L'IA semble dès lors directement répondre à notre volonté d'économie d'énergie et parallèlement à ne pas effectuer d'effort. Cela pose dès lors la question de savoir : au-delà du plaisir d'utilisation et de certains gains (comme le gain de temps par exemple), permettent-elles de conserver un sens ? Sébastien Bouret rappelle que la notion d'effort implique que si nous dépensons de l'énergie, il faut que ça en vaille la peine, sinon nous n'avons pas de raison de le faire. Il faut donc qu'il y ait un sens. Outre le gain de temps ou la facilité, l'IA donne-t-elle du sens à nos tâches ?

Quelle est la place de l'effort dans notre société, face à ce phénomène mondial, qui n'est actuellement pas pensé et très (trop ?) peu légiféré, et auquel énormément de personnes ont accès, entre autres les jeunes à l'école en secondaire ? Pour mieux comprendre encore, penchons-nous sur l'apprentissage de l'effort par l'enfant. Comment apprend-il la notion d'effort ? Quelles sont les conditions idéales de l'apprentissage de l'effort par l'enfant ? Quel est l'environnement nécessaire ? Les IA ou les jeux connectés dits interactifs sont-ils utiles ?

L'apprentissage de l'effort par l'enfant

Tout d'abord, rappelons la définition de l'apprentissage : « **processus actif** par lequel on acquiert des connaissances, des compétences ou un métier grâce à l'expérience, à la pratique et à l'enseignement » indique le dictionnaire Larousse.

[5] Témoignage d'un·e participant·e en formation.
[6] Témoignage d'un·e participant·e en formation.

[7] Exemples de réponses reçues d'une quinzaine d'étudiant·es d'une vingtaine d'années (en 2e année du Bachelier Accueil et Education du Jeune Enfant, année 2026-2027) lors d'un cours sur les écrans et les numériques dans la petite enfance. Nous leur avons demandé de répondre à la question : pourquoi l'IA nous fascine, nous enthousiasme ?

[8] Témoignage d'un·e participant·e en formation.

Clémentine Beauvais[9] dans son essai sur l'enfance[10], souligne que « les enfants sont pourvus d'une forme de présence au monde qui **inscrit leurs apprentissages** à la fois actuels et futurs **dans leur corps**. Contrairement à nous, une IA n'a jamais été un enfant. Elle n'a pas connu la longue et contingente succession d'acquisitions de savoirs, par tous les pores de la peau, tous les sens et toutes les parties du corps, savoirs sandwichés entre d'autres, et entre d'autres perceptions, émotions, chocs, routines, berçantes et brusques déstabilisations. Une IA a été privée d'enfance, c'est-à-dire du travail de la chair, du temps long et du hasard sur ses savoirs ».

Jérôme Colin, journaliste et romancier, nous rappelle que nous êtres humains, « sommes faits de chair, de mémoire, de fatigue et de silence. Nos émotions ne sont pas instantanées. Le deuil, l'amour, la tristesse, la révolte exigent du temps pour se vivre et se comprendre. Notre quête de sens ne se résout pas à la vitesse du clic. Parce que nous sommes des êtres lents[11] ».

John Graham Nicholls[12], par ses recherches sur les concepts d'effort, de compétence et de perception de la réussite scolaire chez les enfants et adolescent·es, explique que « l'effort, qu'il soit physique ou mental, dépend principalement de la **difficulté liée à ses propres capacités** et renvoie à une **dimension subjective** correspondant à la sensation de pénibilité vécue dans une situation particulière. Défini en quantité, l'effort peut aussi s'inscrire dans la durée, les auteurs parlent alors de persévérance pour désigner un effort soutenu[13] ».

Jean-Philippe Abgrall[14], enseignant dans un ensemble scolaire au Finistère, corrobore la réflexion de John G. Nicholls en précisant que la **représentation que l'enfant a de lui-même influence l'effort qu'il va faire.** De plus, si celui-ci n'a pas conscience de l'effort à produire pour y arriver, il peut choisir de baisser les bras et d'éviter la tâche ou l'effort. L'élève se trouve alors en situation de démotivation. Cela montre que l'enfant consent volontiers à l'effort s'il comprend la notion d'effort et y décèle un intérêt et du sens.

Aujourd'hui, il est dès lors indispensable de repenser la notion d'effort au regard de ce qui arrive à notre humanité. Les enfants ont besoin de se connaitre, de connaitre leurs pairs, à travers leurs capacités humaines faites de sensations, de chair ou d'émotions. Apprendre aujourd'hui n'est donc définitivement pas la transmission uniquement, il est primordial de donner du sens aux apprentissages, tisser du lien, donner à mieux se comprendre, à comprendre notre humanité et ses spécificités, à pouvoir se valoriser à travers nos capacités humaines, à pouvoir développer son plaisir et de le ressentir dans le temps. Les enfants ont besoin de pouvoir associer l'effort à leurs fabrications, à leurs créations, à leur travail.

Les spécialistes rappellent que le sens de l'effort se construit et s'entretient, souvent à travers des expériences qui valorisent la persévérance et la curiosité, bien plus que par la contrainte ou la compétition[15]. Pour lui permettre de développer l'effort, l'enfant a besoin **d'être sécurisé** et de **savoir que ce qu'il ne fait pas ne sera pas fait par quelqu'un ou quelque chose d'autre.** L'enfant a ainsi besoin **d'avoir le temps de prendre conscience** qu'il doit passer par l'effort pour être gratifié, se sentir

[9] Clémentine Beauvais est une écrivaine, traductrice et féministe française.

[10] BEAUVAIS Clémentine, L'enfance qu'est-ce que ça change ? éditions Labor et Fides, 2026, p.69.

[11] COLIN Jérôme, Je suis né dans la tempête, Allary éditions, 2026, p.227.

[12] John Graham Nicholls est Physiologiste et neuroscientifique américain.

[13] RIVIERE Emmanuelle : *Mobiliser l'effort au service de la réussite scolaire*, Mémoire de Master 2, Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation, année académique 2017-2018, p.18 : https://inspe.univ-reunion.fr/fileadmin/Fichiers/ESPE/illettrisme/dispositif_PLCI/ress_textuelles/Memoire_final_RIVIERE_version_finale_du_24_mai_2018_18_20.pdf

[14] ABGRALL, Jean-Philippe : *Stimuler la mémoire et la motivation des élèves. Une méthode pour mieux apprendre,* Broché, 2012.

[15] https://www.elle.fr/Maman/Mon-enfant/Education/Le-sens-de-l-effort-sans-le-forcer-936753

fier de lui. L'appétit de l'effort ne peut naître que si on n'attend pas trop de lui, et que, dès lors, on lui laisse un espace pour trouver sa propre motivation. L'enfant a **besoin de cet espace pour expérimenter par lui-même** tout en étant soutenu sans être forcé. Il a besoin, pour exister, de se dégager des attentes des autres.

Transmettre le sens de l'effort aux enfants et aux jeunes passe principalement par l'exemple, l'explication du sens de l'effort, la valorisation de la persévérance, qui renforce l'estime de soi, plutôt que du résultat. Le goût de l'effort n'est donc pas inné chez les êtres humains, mais il ne peut pas s'apprendre sans valoriser les qualités et spécificités humaines. « L'être humain n'est pas fait pour aller vite. Il est fait pour durer. Nous sommes des organismes lents plongés dans un environnement qui s'emballe. Il nous empêche d'habiter le monde comme nous l'avons toujours fait[16] ».

La nécessité des activités extrascolaires

Parce qu'elles permettent de créer, faire soi-même, expérimenter, apprendre sur soi et les autres, les activités extrascolaires renforcent le sens de l'effort chez l'enfant. Elles lui donnent l'occasion de s'engager dans des activités qu'il aime et ainsi d'apprendre plus facilement la persévérance et l'entrainement. Progressivement, il prend conscience que plus il s'entraîne, plus il s'améliore, ce qui crée un cercle vertueux entre effort, résultats et confiance en soi. Cela développe son goût de l'effort sans que cela ne soit perçu comme une contrainte. Les activités extrascolaires développent également de multiples compétences telles que la patience, la gestion des émotions, la discipline, la résilience face à l'échec, mais aussi la prise de décision, notamment quand l'enfant peut choisir l'activité qui l'intéresse, ce qui renforce son engagement et son implication. Les activités extrascolaires, en procurant du plaisir et de la motivation, forment un cadre idéal pour renforcer le sens de l'effort mais aussi des capacités humaines, des compétences sociales et émotionnelles.

En conclusion

Alors qu'au sein de l'enseignement, d'aucuns aiment à rappeler que le sens de l'effort est important à enseigner aux enfants, il nous apparait indispensable de l'enseigner en soutenant le jeu, les activités, l'EVRAS également. Car l'apprentissage de l'effort ne peut se faire au détriment de notre humanité et de nos capacités humaines, ainsi que de notre lenteur, c'est-à-dire notre rythme humain. Le rapport au réel, au monde, le contact avec d'autres êtres humains, restent le point de départ des apprentissages et de l'ancrage de l'enfant dans son monde.

Parallèlement, pour permettre cela, il nous apparait essentiel que les politiques de l'enfance, de l'enseignement et de la santé, s'emparent au plus vite des questions liées à l'IA au regard des enfants et des jeunes, dès leur naissance. Tout comme les réseaux sociaux constituent un enjeu de santé publique, les IA le sont aussi, car les enfants grandissent désormais dans un environnement de « numériques + », c'est-à-dire les technologies numériques augmentées d'IA[17], caractérisées par l'immédiateté, l'illimité et la facilité. Comme le fait dire avec beaucoup de justesse Jérôme Colin par un professeur d'école à une classe d'élèves : « Je ne vous demande pas de renoncer à votre époque. Je vous demande de l'habiter en conscience. Et surtout, s'il vous plait, de préserver en vous un endroit, ne fusse qu'un petit endroit, où la vitesse n'entre pas[18] ».

Comme toutes les productions du CERE asbl, cette analyse a été rédigée sans recours aux IA et est donc l'œuvre exclusive de l'esprit humain. Il est strictement interdit d'introduire ce texte dans des outils d'IA, que ce soit à des fins d'entraînement ou de production de contenus.

[16] COLIN Jérôme, Je suis né dans la tempête, Allary éditions, 2026, p.238.

[17] Mark Hunyadi est depuis 2007 professeur de philosophie sociale, morale et politique à l'Université catholique de Louvain (UCL).

[18] COLIN Jérôme, Je suis né dans la tempête, Allary éditions, 2026, p.239.