

**Walter Mischel, *Le Test du marshmallow*, Lattès, 2015.**

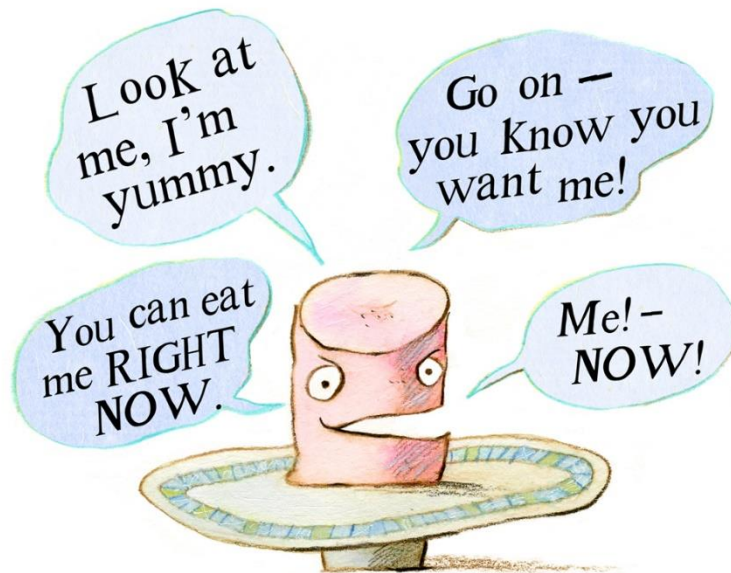


Figure 1 <http://minigrey-blog.com/?m=201509>

Lors d'un test, on donne le choix à des enfants : soit manger un marshmallow tout de suite, soit attendre et en obtenir deux plus tard. Que décideront-ils ? Avec quelles conséquences sur le reste de leur vie ? Grâce à son désormais célèbre test du marshmallow, Walter Mischel a prouvé que savoir attendre est une compétence critique pour réussir sa vie : le self-control est corrélé avec de meilleurs résultats aux concours d'entrée à l'université, à un meilleur fonctionnement cognitif et social et à une meilleure confiance en soi. Il aide aussi à mieux gérer le stress, à poursuivre efficacement ses objectifs et à surmonter les émotions éprouvantes. Mais est-il inné ou peut-on l'améliorer ?

Dans son livre révolutionnaire, le docteur Mischel résume plusieurs décennies d'études et de tranches de vie fascinantes, afin de cerner les ressorts de la volonté et d'en identifier les mécanismes mentaux. Il montre comment les mettre en application au quotidien pour suivre un régime, arrêter de fumer, tourner la page après un chagrin d'amour, prendre de grandes décisions ou préparer sa retraite. Par son impact profond sur nos pratiques parentales et éducatives, sur les politiques publiques et sur notre santé, *Le Test du marshmallow* changera votre point de vue sur ce que nous sommes et sur notre devenir. [Quatrième de couverture, Editions Lattès, 2015]

**Thèse (Commentaire de textes) :** Montrez que le récit *La Belle au bois dormant* illustre le célèbre test du Marshmallow.