**Feuille de travail «Changer d’état d’esprit»**

(MP Thème climat d’apprentissage, Daniel Birrer)

**Solutions possibles:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etat d’esprit fixe** | **Etat d’esprit de développement** |
| *«Même si je faisais des efforts, ça ne servirait à rien. J’ai simplement moins de talent que mon copain.»* | |  | | --- | | «L’effort mène généralement au succès.» | |
| *«Si je perds, c'est que je suis un perdant.»* | |  | | --- | | «La plupart des personnes ayant réussi ont dû faire face à des échecs et à des revers durant leur parcours.» | |
| *«Je n’aime que les tâches faciles car je suis sûr de pouvoir les réussir. »* | |  | | --- | | «J’aime assumer des tâches difficiles et stimulantes car elles me permettent d' apprendre beaucoup de choses.» | |
| *«Si je dois investir beaucoup d’énergie dans quelque chose, cela veut dire que je ne peux pas être très bon dans ce domaine.»* | |  | | --- | | «Il y a beaucoup de choses que l’on ne peut réaliser qu’en y investissant beaucoup d’énergie.» | |
| *«J’aime les entraînements avec des athlètes plus jeunes ou de mon âge car je suis le meilleur. J’essaie d’éviter de m’entraîner avec des athlètes plus âgés.»* | |  | | --- | | «J’aime m’entraîner avec des athlètes plus âgés parce que je peux apprendre beaucoup à leurs côtés.» | |
| *«Les sportifs possèdent une certaine dose de talent et il n’y a pas grand-chose que l’on puisse faire pour améliorer leurs performances.»* | «Quel que soit son talent, on peut toujours s’améliorer de manière significative. L’important est d’essayer de travailler sur soi-même.» |
| *«Certaines personnes savent jouer, d’autres pas.»* | «La qualité du jeu dépend principalement de l’engagement que l’on y mettra et de l’énergie que l’on investira dans cette activité.» |
| *«J’ai perdu parce que l’arbitre était injuste. »* | «Même si l’arbitre a pris des décisions qui n’étaient pas en ma faveur, ce n’est pas la raison principale de mon échec. Je n’ai pas su agir correctement suite à ces injustices.» |
| *«Nous possédons certaines prédispositions génétiques dès notre naissance. C’est ce qui détermine la performance et on ne peut rien y changer.»* | «Les prédispositions génétiques dont on hérite à la naissance ne déterminent nos performances que dans une certaine mesure. L’engagement et l’effort sont des facteurs bien plus importants.» |
| *«On peut savoir dès la première fois qu’on le voit dans son sport si un athlète sera bon ou non.»* | «Les performances actuelles d’un athlète ne permettent pas de prédire ses performances futures de manière certaine.» |