**Feuille de travail „changer d’état d’esprit“**

(MP Thème climat d’apprentissage, Daniel Birrer)

**Objectif :**

Reformulation des déclarations basées sur un état d’esprit fixe en déclarations faisant preuve d’un état d’esprit de développement.

**Etat d’esprit fixe et de développement**

Un état d’esprit fixe part du principe que la capacité et l’intelligence sont innées et ne sont, de ce fait, pas ou peu modifiables. En revanche, un état d’esprit de développement part du principe que la capacité et l’intelligence sont basées sur le dur labeur et l’apprentissage; elles dépendent donc des efforts, de la volonté et de l’énergie investis dans son développement.

**Tâche**

Vous trouvez ci-dessous des déclarations de personnes ayant un état d’esprit fixe. Reformulez les déclarations afin qu’elles s’inscrivent dans un état d’esprit de développement. Connaissez-vous des déclarations de votre entourage sportif qui sont caractéristiques d’un état d’esprit fixe? Vous pouvez les noter au verso de cette feuille et les faire évoluer en déclarations qui caractérisent un état d’esprit de développement.

|  |  |
| --- | --- |
| **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.»* |  |
| *«Si je perds, c'est que je suis un perdant.»* |  |
| *«Je n’aime que les tâches faciles car je suis sûr de pouvoir les réussir. »* |  |
| *«Si je dois investir beaucoup d’énergie dans quelque chose, cela veut dire que je ne peux pas être très bon dans ce domaine.»* |  |
| *«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.»* |  |
| *«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.»* |  |
| *«Certaines personnes savent jouer, d’autres pas.»* |  |
| *«J’ai perdu parce que l’arbitre était injuste. »* |  |
| *«Nous possédons certaines prédispositions génétiques dès notre naissance. C’est ce qui détermine la performance et on ne peut rien y changer.»* |  |
| *«On peut savoir dès la première fois qu’on le voit dans son sport si un athlète sera bon ou non.»* |  |