

## Comment votre attitude influence vos succès ou vos échecs ?

Votre succès dépend de votre attitude face à l'apprentissage : éviter les risques ou saisir les opportunités, voilà qui fait toute la différence dans le succès de vos études.

Alors comment votre attitude influence-t-elle votre capacité d'apprentissage ? Faites le test !

### Quizz

#### Comment définir un état d'esprit de développement ou un état d'esprit fixe ?

Pensez-vous que les affirmations ci-dessous correspondent à un état d'esprit fixe ?  
**Mettez un F.**

Pensez-vous au contraire qu'elles correspondent à un état d'esprit de développement ? **Mettez un D.**

Vous pourrez ainsi mieux comprendre dans quelles situations vous avez un esprit fixe et dans quelles situations vous avez un esprit de développement.

1. Je vais bien réussir à apprendre ça. Ce n'est là qu'une question de temps / stratégie.
2. Je ne suis pas un génie. Pourquoi devrais-je faire des efforts ?
3. Mon cerveau est comme un muscle. Plus je m'entraîne, plus il devient fort.
4. C'est vraiment pénible. Je vais me créer une atmosphère agréable, comme ça je pourrais travailler dessus plus longtemps.
5. Je peux tout apprendre, à condition d'y investir du temps et de l'énergie.
6. Je n'y arrive pas quand c'est trop difficile. Mieux vaut finir ça rapidement au lieu de faire des efforts pour rien.
7. C'est vraiment dur. Mais je n'abandonne pas si facilement.
8. S'entraîner pendant 10 minutes, c'est mieux que de ne rien faire.
9. Ce serait trop demander d'y arriver du premier coup. Je vais réessayer.
10. Je suis content-e de mon progrès. Peu importe s'il est grand ou petit.
11. J'ai encore fait une erreur. Je ne suis vraiment pas doué(e) dans cette matière.
12. Je n'ai pas encore atteint mon objectif, mais je progresse.
13. Il y a des matières qui valent le coup, mais là ça ne sert vraiment à rien de faire des efforts.
14. La capacité d'apprentissage / l'intelligence est innée et ne change pas. Pourquoi faire des efforts ?
15. Les examens, c'est vraiment débile, mais ça m'entraîne à rester cool !
16. Je suis tout simplement nul-le aux examens. Ça a toujours été comme ça et ça ne changera pas.
17. Personne ne peut m'aider.
18. Je ne serai jamais aussi intelligent-e / doué-e que les autres.
19. Faire des efforts ne sert à rien et me met de mauvaise humeur.
20. C'est juste trop dur. Il faut être né pour ça.
21. Les humain-e-s sont nés pour résoudre les problèmes.
22. Je ne peux de toute façon (plus) rien faire pendant ce (court) laps de temps.
23. De toute façon, à l'université, rien ne va si on n'a pas de talent.

24. J'ai toujours été mauvais-e en XY (matière). Déjà ma mère ou mon père l'était. C'est une malédiction qui court dans la famille, je ne peux rien y faire.
25. Qu'est-ce que je ne vois pas ? Il me manque quelque chose pour trouver la solution !
26. Ça fait du bien de se dire qu'on a donné le meilleur de soi.
27. Je ne sais pas encore faire cela. J'ai besoin de plus de temps, mais je vais y arriver !
28. Mieux vaut ne rien dire que de dire quelque chose de faux.
29. Il est important que je m'améliore, mais je n'ai pas besoin d'atteindre la perfection.
30. Oh, intéressant ! Cette erreur me montre comment trouver la solution !
31. Ça ne se passe pas bien. Je vais essayer une autre stratégie / méthode.
32. Je n'arrive pas à avancer. Je ferais mieux d'abandonner.
33. Cette matière ne va pas devenir plus simple. Mais je vais m'améliorer en m'entraînant.
34. Les autres sont meilleur-e-s, c'est tout. Je ne peux rien y faire.
35. Là je n'y arriverai pas tout-e seul-e. Voyons voir : qui pourrait m'aider ?

## **Déclarations « growth mindset »**

Je vais bien réussir à apprendre ça. Ce n'est là qu'une question de temps / stratégie.

Mon cerveau est comme un muscle. Plus je m'entraîne, plus il devient fort.

Je peux tout apprendre, à condition d'y investir du temps et de l'énergie.

Je n'ai pas encore atteint mon objectif, mais je progresse.

Les examens, c'est vraiment débile, mais ça m'entraîne à rester cool !

Les humain-e-s sont nés pour résoudre les problèmes.

De toute façon, à l'université, rien ne va si on n'a pas de talent.

Qu'est-ce que je ne vois pas ? Il me manque quelque chose pour trouver la solution !

Ça fait du bien de se dire qu'on a donné le meilleur de soi.

Mieux vaut ne rien dire que de dire quelque chose de faux.

Oh, intéressant ! Cette erreur me montre comment trouver la solution !

Ça ne se passe pas bien. Je vais essayer une autre stratégie / méthode.

Cette matière ne va pas devenir plus simple. Mais je vais m'améliorer en m'entraînant.

Là je n'y arriverai pas tout-e seul-e. Voyons voir : qui pourrait m'aider ?

## **Déclarations « fixed mindset »**

Je ne suis pas un génie. Pourquoi devrais-je faire des efforts ?

Il y a des matières qui valent le coup, mais là ça ne sert vraiment à rien de faire des efforts.

Personne ne peut m'aider.

Je n'arrive pas à avancer. Je ferais mieux d'abandonner.

Faire des efforts ne sert à rien et me met de mauvaise humeur.

C'est vraiment pénible. Je vais me créer une atmosphère agréable, comme ça je pourrais travailler dessus plus longtemps.

La capacité d'apprentissage / l'intelligence est innée et ne change pas. Pourquoi faire des efforts ?

Il y a des matières qui valent le coup, mais là ça ne sert vraiment à rien de faire des efforts.

J'ai encore fait une erreur. Je ne suis vraiment pas doué(e) dans cette matière.

Je ne peux de toute façon (plus) rien faire pendant ce (court) laps de temps.

Les autres sont meilleur-e-s, c'est tout. Je ne peux rien y faire.

J'ai toujours été mauvais-e en XY (matière). Déjà ma mère ou mon père l'était. C'est une malédiction qui court dans la famille, je ne peux rien y faire.

Il est important que je m'améliore, mais je n'ai pas besoin d'atteindre la perfection.