

N°5 - Ressource complémentaire au livre



Affirmations sur l'état d'esprit

Tirées du Livre « Osez Réussir » de Carol S. Dweck, chapitre 1 « les états d'esprit », pages 24 à 26

Quel état d'esprit avez-vous ? Répondez à ces questions au sujet de l'intelligence. Lisez chaque affirmation et décidez si vous êtes plutôt en accord ou plutôt en désaccord avec elles.

1. Votre intelligence est quelque chose de très caractéristique vous concernant et que vous ne pouvez pas beaucoup changer.
2. Vous pouvez apprendre de nouvelles choses, mais vous ne pouvez pas vraiment changer votre niveau d'intelligence.
3. Peu importe votre degré d'intelligence, vous pouvez toujours un peu le changer.
4. Vous pouvez toujours modifier substantiellement votre niveau d'intelligence.

Les questions 1 et 2 pour les questions liées à l'état d'esprit fixe. Les questions 3 et 4 reflètent l'état d'esprit de développement. Avec quel état d'esprit êtes-vous le plus en accord ? Vous pouvez être un mélange des deux, mais la plupart des gens penchent en faveur de l'un ou de l'autre.

Vous avez également des croyances au sujet d'autres capacités. Vous pourriez substituer "talent artistique", "capacités sportives" ou "compétence en affaires" à "intelligence". Essayez de le faire.

Et pas seulement au sujet de vos capacités ; de vos caractéristiques personnelles également. **Lisez ces affirmations au sujet de votre personnalité et de votre caractère et décidez si vous êtes plutôt en accord ou plutôt en désaccord avec elles.**

1. Vous êtes un certain type de personne, et on ne peut pas faire grand-chose pour changer cela.
2. Peu importe le genre de personne que vous êtes, vous pouvez toujours changer de façon substantielle.
3. Vous pouvez faire les choses différemment, mais les composantes importantes de la personne que vous êtes ne peuvent pas vraiment être changées.
4. Vous pouvez toujours changer les aspects fondamentaux de la personne que vous êtes.

Ici, les questions 1 et 3 sont les questions liées à l'état d'esprit fixe et les questions 2 et 4 reflètent l'état d'esprit de développement. Avec lesquelles étiez-vous le plus d'accord ?

Et est-ce différent de votre état d'esprit concernant l'intelligence ? Cela se peut. Votre "état d'esprit sur l'intelligence" entre en jeu dans les situations qui impliquent vos caractéristiques personnelles- par exemple, la mesure dans laquelle vous êtes fiable, coopératif, bienveillant ou compétent socialement. L'état d'esprit fixe vous rend soucieux de la façon dont vous serez jugé ; l'état d'esprit de développement vous rend soucieux de vous améliorer.

Source indiquée dans les notes du livre : Ces mesures ont été développées par Sheri Levy, Valanne MacGyvers, C. Y. Chiu, et Ying-yi Hong.