



LES ATTITUDES GAGNANTES *Des livres pour performer*

Mardaga
320 pages



MINDSET
Carol Dweck

Livre français
Livre anglais

CONSEILS ET STRATÉGIES

Il existe deux états d'esprit : fixe et de croissance

Un enfant avec un **état d'esprit fixe** pense que ses capacités sont figées : "Je suis bon ou mauvais, c'est comme ça". En revanche, un enfant avec un **état d'esprit de croissance** croit qu'il peut s'améliorer avec l'effort. L'objectif pour les sportifs et les parents c'est de chacun développer leur esprit de croissance.

L'échec est un tremplin (état d'esprit de croissance)

Un état d'esprit de croissance permet de voir les **échecs comme des apprentissages**. Après une mauvaise performance, plutôt que de dire "Je suis vraiment pas bon", un jeune sportif peut se demander : "Qu'est-ce que je peux améliorer pour la prochaine fois ?" C'est cette approche qui transforme les bons athlètes en champions sur et en-dehors des terrains.

Attention aux étiquettes et aux compliments

Dire à un enfant "Tu es doué" peut sembler encourageant, mais cela peut renforcer un état d'esprit fixe. Remplacez les étiquettes par des encouragements à l'effort. Les parents peuvent **mettre en avant les efforts** des jeunes sportifs en leur disant : "Je suis fier de toi, tu as vraiment travaillé dur pour y arriver !". Cela l'incitera à persévérer plutôt qu'à rechercher uniquement la validation extérieure.

Accepter les défis pour grandir

Les adolescents avec un état d'esprit fixe évitent les défis par peur d'échouer. À l'inverse, ceux avec un état d'esprit de croissance recherchent les défis car ils savent qu'ils vont les aider à progresser. Un jeune sportif ambitieux doit apprendre à voir les **défis comme des opportunités**, et non comme des obstacles.

La neuroplasticité du cerveau

Plus on l'entraîne, plus il devient fort. Chaque nouvelle compétence, chaque effort supplémentaire crée de nouvelles connexions neuronales. En comprenant cela, un jeune sportif développe un **pouvoir immense** : la certitude qu'il peut développer n'importe quelle compétence avec du travail et du temps.

“ Les champions ne naissent pas champions, ils le deviennent grâce à leur état d'esprit et à leur travail. ”