Cultivons le bien-être

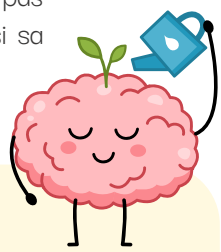
La mentalité de croissance

Conseil scolaire du Grand Nord

La mentalité de croissance est la conviction que nos capacités et notre intelligence peuvent se développer grâce à **l'effort**, à **la pratique** et à **la persévérance**. Contrairement à la « mentalité fixe », qui laisse croire que le talent est inné et immuable, la mentalité de croissance considère les défis et les erreurs comme des occasions d'apprendre et de progresser.

Cette façon de penser joue un rôle important dans la persévérance scolaire. Lorsqu'un enfant croit qu'il peut s'améliorer avec le temps et les efforts, il est plus enclin à relever les défis, à persister malgré les difficultés et à ne pas abandonner lorsqu'il commet des erreurs. Il développe ainsi sa confiance en sa capacité d'apprendre et de réussir.

Imaginez le cerveau comme une forêt dense. Apprendre une nouvelle compétence, c'est comme tracer un nouveau sentier : au début, c'est difficile et il faut beaucoup d'efforts pour écarter les branches. Cependant, plus on emprunte ce sentier, plus il devient large, dégagé et facile à parcourir. C'est ce qu'on appelle la **neuroplasticité** : le cerveau se transforme et crée de nouvelles connexions grâce à l'effort, à la pratique et à la persévérance. Chaque défi relevé renforce donc la capacité de l'enfant à apprendre, à persévérer et à surmonter les obstacles scolaires.



Accompagner son enfant

Le pouvoir du mot « ENCORE »

En tant que parent, votre discours influence grandement la perception que votre enfant a de ses propres compétences.

- **Utilisez le mot « encore » :** Lorsque votre enfant dit « Je ne suis pas bon en maths » ou « Je ne suis pas capable », ajoutez simplement : « Tu n'es pas **encore** capable ». Cela transforme un échec définitif en un processus en cours.
- **Louangez le processus, pas le résultat :** Au lieu de dire « Tu es tellement intelligent », essayez « J'ai vu tous les efforts que tu as mis pour résoudre ce problème difficile ».
- **Modélisez la résilience :** Ne dramatisez pas vos propres erreurs. Montrez à votre enfant que vous apprenez aussi de vos gaffes au quotidien.

Coin famille

Le journal des Super-Essais

Chaque semaine, proposez à votre enfant de dessiner ou d'écrire un « Super-Essai » dans un cahier spécial. Il s'agit de noter une situation où il a tenté quelque chose de nouveau, de courageux ou de difficile, peu importe le résultat final.

- **Célébrez l'audace :** Dites-lui que chaque essai est une véritable victoire pour son cerveau qui devient plus fort et plus agile.
- Cette approche ludique aide les enfants à voir l'effort comme une force et à transformer l'appréhension de l'échec en fierté d'avoir essayé.

Bien-être au quotidien

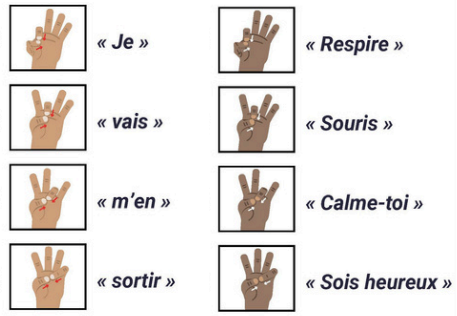
Affirmation à 4 doigts

Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance.

« Je suis aimé aujourd'hui »
« J'ai confiance en moi »
« Respire, écoute, sourit, aime »
« Je peux y arriver »

Touche chaque doigt avec ton pouce en répétant ton affirmation dans ta tête ou à voix basse.

Plus tu répètes les affirmations, plus tu pourras y croire!



Activités faciles pour favoriser la santé mentale

Pour en savoir plus

- Mentalité de croissance : levier pour la persévérance | Institut TA
- Growth Mindset : 15 outils – Grandir Zen
- Cultiver l'état d'esprit de développement des enfants
- Tirer profit des erreurs à l'école | Alloprof

Ressources d'aide et soutien

Consulter les **centres d'apprentissage ou les services de tutorat** pour soutenir la persévérance scolaire de votre enfant ou favoriser l'apprentissage à la maison avec ces ressources sur la mentalité de croissance :

- Ton fantastique cerveau élastique | Éditions Midi trente
- Voir les défis scolaires autrement | Alloprof
- Big Life Kids Podcast (en anglais)

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario