LA MENTALITÉ DE CROISSANCE

Conseil scolaire du Grand Nord

CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

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

Imaginez le cerveau de votre jeune comme une forêt dense. Apprendre une nouvelle compétence, c'est comme tracer un nouveau sentier : au début, c'est difficile et cela demande beaucoup d'efforts pour écarter les branches. Cependant, plus votre adolescent emprunte ce sentier (plus il pratique), plus il devient large, dégagé et facile à parcourir. C'est ce qu'on appelle la **neuroplasticité** : le cerveau se transforme physiquement avec l'effort.

Chaque défi académique est donc un exercice qui renforce ces connexions neuronales. Les résultats scolaires actuels ne définissent pas le potentiel futur de votre jeune, ils ne sont qu'une photographie de son cheminement à un moment précis.

ACCOMPAGNER

Le mot "encore" : Quand votre jeune dit "Je ne comprends rien à la physique", ajoutez "pour l'instant" ou "pas encore" : "Tu ne comprends PAS ENCORE la physique". Cela transforme un échec définitif en un processus en cours.

Éloges ciblés : Félicitez le processus (les méthodes d'étude, la persévérance, l'organisation) plutôt que le résultat (la note finale).

Modélisation : Soyez transparent sur vos propres erreurs. En montrant que vous aussi, vous apprenez de vos échecs sans dramatiser, vous offrez à votre jeune la permission de faire de même.

CONNECTER

Célébrer le parcours, pas juste le résultat

Quand votre adolescent commence un nouveau projet (apprendre un instrument, faire une recette ou maîtriser un sport), transformez cet apprentissage en cheminement partagé :

- **Cartographier le parcours :** Aidez-le à découper son objectif en étapes simples pour visualiser sa progression.
- **Célébrer chaque étape :** Valorisez les petites réussites tout au long de la démarche.
- **Relier effort et succès :** Amenez-le à identifier les efforts ayant mené à ses réussites pour lui faire réaliser son propre pouvoir d'action.

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

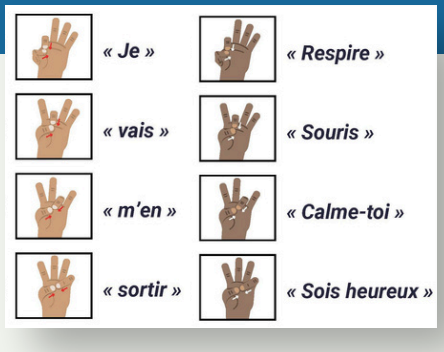
Affirmation à 4 doigts

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

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

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

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



- Mentalité de croissance : levier pour la persévérance! | Institut TA
- Cultiver l'état d'esprit de développement
- Aider mon enfant à tirer profit de ses erreurs | Alloprof

Consulter les centres d'apprentissage ou de tutorat ou ces ressources pour soutenir la persévérance scolaire de votre jeune :

- Voir les défis scolaires autrement | Alloprof
- Citations inspirantes | Alloprof
- Big Life Journal

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario