



**QLRR 10**  
THE LAST CHANCE

# MINDSET

Changer votre manière de penser pour  
atteindre votre plein potentiel

Dr Carol S. Dweck





**Merci d'avoir regardé le 1er épisode de la série de 4 vidéos de QLRR 10 - The Last Chance : Reprogrammer votre cerveau pour devenir riche.**



**Lire la synthèse de ce livre est une des premières étapes pour reprogrammer votre cerveau.**



# Mindset

## DR CAROL S. DWECK

### *Introduction*

Notre Mindset (état d'esprit en Français) est un outil puissant pour notre développement personnel et professionnel. C'est ce qu'a découvert Carol S. Dweck, l'auteure du livre et psychologue de renommée mondiale, au cours des décennies de recherche sur la réussite et le succès.

Ses recherches démontrent que ce ne sont pas seulement grâce à nos capacités et à nos talents que nous connaissons le succès dans la vie, mais aussi grâce à l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons lorsque nous abordons les différents aspects de notre vie.

Ce qui prouve que les personnes qui réussissent dans la vie ou les entrepreneurs les plus riches ne naissent pas forcément avec un certain niveau immuable d'intelligence.

D'ailleurs, les scientifiques ont cherché les sources de cette intelligence dans les caractéristiques physiques, puis dans la génétique, puis dans l'environnement social.

Aujourd'hui, on s'accorde de dire que l'héritage génétique permet d'avoir le point de départ, mais que l'esprit humain est modulable et que selon l'éducation, l'environnement et le travail sur soi, on va vers la réussite ou l'échec.

Selon le Dr Carol S. Dweck, avec le bon état d'esprit, nous pouvons atteindre nos objectifs personnels et professionnels, ou encore motiver nos enfants et les aider à améliorer leurs notes. Tout n'est qu'une question de mindset.

## **PARTIE 1. Pourquoi il est dangereux d'avoir un état d'esprit fixé**

### *1. Les limitations que s'inflige un état d'esprit fixé*

Tout le monde naît avec un état d'esprit de croissance. Si l'on n'y fait pas attention, l'enfant peut acquérir très vite un état d'esprit fixé et par peur de l'échec, ne chercher qu'à vivre des expériences qu'il maîtrise.

Un état d'esprit fixé ne va pas s'intéresser à ce qu'il peut apprendre d'une expérience. S'il échoue, il passe son chemin et revient vers sa zone de confort. Il va tirer des conclusions négatives comme : « Je suis nul » ; « Je n'y arriverai jamais ».

Il ne va pas valoriser l'effort et la persévérance car il les considère comme inutiles puisque tout est déjà écrit. Quand une personne multiplie les circonstances favorisant l'échec, elle peut tomber en dépression. Face à ce sentiment, un état d'esprit fixé va se laisser aller et abandonner.

En effet, il cherche constamment à prouver aux autres qu'il est quelqu'un et il ne tolère pas l'échec, car il l'analyse comme une défaillance et un manque d'intelligence, une trahison à sa personnalité.

Un état d'esprit fixé considère que l'effort est réservé à ceux qui n'ont pas de talent. Il voit les histoires valorisant le parcours du héros au plus bas qui réussit à remonter la pente et à réaliser l'exploit comme une simple histoire d'une personne sous-cotée qui doit fournir des efforts pour atteindre des résultats qu'une personne talentueuse n'aurait pas besoin de fournir. Pour lui, l'effort n'est donc pas une source d'amélioration mais au contraire, l'aveu de l'échec. Cela conduit à des parcours surprenants de personnes talentueuses qui déclinent.

Cependant, il existe de nombreuses personnes à l'état d'esprit fixé qui fournissent beaucoup d'efforts pour prouver leur supériorité. N'est-ce pas contradictoire avec l'idée qu'elles ne sont pas censées aimer l'effort ? Ces personnes ont compris que l'effort pouvait les aider à prouver leur valeur et leur supériorité, mais elles ont conservé le reste de l'état d'esprit fixé, à savoir que seul le succès est envisageable.



## 2. Les conséquences des actions initiées par un état d'esprit fixé

Un état d'esprit fixé recherche la reconnaissance des autres. Il veut être quelqu'un de spécial à qui on accorde des privilèges. Sa motivation principale est de toujours paraître supérieur aux autres, de réussir tout ce qu'il entreprend avec facilité. Il est même prêt à tricher pour sauver les apparences et ne pas être en situation de faiblesse. Son seul souci est d'être parfait maintenant. Il va même jusqu'à se considérer comme perdant si quelqu'un d'autre remporte la victoire qu'il espérait.

Un état d'esprit fixé recherche constamment à prouver son talent et ne tient rien pour acquis car le monde évolue et que le talent d'hier n'est pas suffisant pour aujourd'hui. Comme il n'est pas dans une logique de progression, il tourne en rond dans sa vie, se limitant à des circonstances qui lui permettent de valider son talent.

### Dans l'entreprise

Les entreprises dont le dirigeant a un état d'esprit fixé risquent de périlcliter car elles ne savent pas s'adapter aux évolutions du marché (ex : General Motor face à la concurrence japonaise dans les années 70 aux États-Unis). Un état d'esprit fixé s'identifie à ses propres échecs. Par exemple, le grand chef Bernard Loiseau s'est suicidé en apprenant qu'il avait décoté dans un guide gastronomique, alors qu'il était un entrepreneur à succès.

Autre exemple : le scandale Enron est le résultat d'une culture d'entreprise mettant en avant les qualités naturelles extraordinaires des collaborateurs, ce qui favorise le développement de l'état d'esprit fixé.

Dans cette configuration, les managers préfèrent s'entourer de petites mains plutôt que de collaborateurs qualifiés car ils veulent être les seuls à briller et que personne ne doit leur faire de l'ombre. Leur politique RH ne sera donc pas orientée vers le développement des compétences de leurs employés puisque leur seule utilité est de servir la grandeur du manager.

Ces managers ne savent pas adapter le développement de leur entreprise aux changements structurels et la conduisent au déclin. Ils sont même prêts à sacrifier l'avenir de leur entreprise pour servir leur besoin de prouver leur supériorité.

C'est le règne du CEO héros initié par Lee Iacocca, CEO de Chrysler dans les années 1980. Lee Iacocca était un manager de Ford et son obsession d'être le dauphin du CEO Henry Ford lui a coûté sa place. Blessé dans son ego, il prend les rênes de Chrysler dans le seul but de prouver qu'il est supérieur à celui que Ford a choisi. Son état d'esprit fixé, obsédé par sa gloire personnelle, l'aveuglait au point qu'il ne se préoccupait ni de son personnel ni de l'avenir de sa compagnie. Chrysler a donc été balayé par la concurrence japonaise et au lieu d'étudier les bonnes idées suggérées par ses équipes (qu'il a licencié de peur qu'elles ne s'avèrent meilleures que lui), il a critiqué le gouvernement de n'avoir rien fait pour empêcher cela.

Albert Dunlap a focalisé ses mandats de CEO sur le profit à tout prix (il était un spécialiste des redressements d'entreprises grâce aux licenciements massifs) car c'est une donnée mesurable qui reflète facilement son mérite personnel. Ces managers des années 70 ont initié une longue lignée de managers aux États-Unis, jusqu'à ceux qui ont été à l'origine du scandale Enron. Des managers obnubilés par la démonstration de leur supériorité plutôt que par la pérennisation de leur entreprise.

C'est le même sort que connu la compagnie AOL Time Warner, fondée par 2 entrepreneurs à l'état d'esprit fixé. Leur rivalité personnelle pour la suprématie a conduit l'entreprise à la faillite en 2002 avec 100 milliards de dollars de dettes.

Ces dirigeants avaient pour point commun de se comporter en monarque absolu et de maltraiter leur personnel, surtout ceux qui étaient compétents et qui pouvaient menacer leur supériorité. Ceux qui voulaient survivre dans un tel environnement devaient également adopter un état d'esprit fixé et ne se soucier que de sauver leur peau.

Les comportements excessifs de ces managers ont conduit des entreprises prometteuses à la ruine comme IBM, Texas Instruments. Les managers à l'état d'esprit fixé prennent soin de supprimer toute critique autour d'eux. Aussi les collaborateurs finissent-ils par se taire lorsqu'il s'agit d'argumenter à l'encontre de la pensée unique.

On parle de pensée de groupe lorsqu'un leader est si charismatique que l'on pense qu'il est touché par la grâce et que rien de fâcheux ne peut lui arriver. C'est à cause de cela qu'on a connu le fiasco de la baie des cochons (Kennedy était perçu comme invincible et personne n'a eu la présence d'esprit de lui donner un conseil avisé, pensant que seul le chef avait la vision...)

Les jeunes qui arrivent sur le marché du travail ont été sur-récompensés par leurs parents, et les entrepreneurs tendent à reproduire ce schéma à chaque belle performance. Cela contribue à créer des personnes à l'état d'esprit fixé.

Une étude a montré pourquoi la plupart des managers échouent dans les performances de leurs équipes. Ils ont l'état d'esprit fixé, ne croient pas aux capacités d'apprentissage et de développement des compétences et ont une opinion définitive sur les compétences de leurs collaborateurs. De plus, ils ne sont pas ouverts à la critique constructive de leur propre pratique.

Les managers à l'état d'esprit fixé considèrent qu'ils ont déjà tout appris lors de leur formation initiale. Les personnes à l'état d'esprit fixé pensent qu'elles sont des élues et si elles n'obtiennent la reconnaissance qu'elles attendent, elles analysent cela comme une injustice et ne se remettent pas en cause. Par exemple, un employé qui n'obtient pas de promotion et qui pense qu'il mérite plus. S'il a un état d'esprit fixé, il va critiquer ses collègues et ses responsables.

Non seulement les personnes mais également les entités, organisations, entreprises peuvent avoir un état d'esprit fixé : on parle de culture de génie.

## À l'école

De nombreux enseignants analysent les évaluations de leurs élèves avec un état d'esprit fixé. Un état d'esprit fixé considère que le résultat d'un test est une évaluation définitive, capable de prédire l'avenir d'une personne quant à sa capacité à réussir, et que rien ne peut changer cet état de fait. Une étude sur les lycéens montre que ceux qui ont un état d'esprit fixé déclinent, accusant leurs professeurs d'incompétence, ou restant sur l'idée qu'ils sont nuls.

À cet âge, les lycéens sont centrés sur leur personne qui change biologiquement, et ceux qui ont l'état d'esprit fixé ont pour seul souci d'être le plus cool, le plus beau, etc. Ils sont partisans du moindre effort en signe de rébellion contre les adultes qui cherchent à les mesurer.

Face à un examen important, les étudiants avec un état d'esprit fixé vont viser une bonne note, quitte à apprendre par cœur, même s'ils ne comprennent rien. L'environnement joue également un rôle important : si un enfant n'est pas stimulé dans un environnement favorable à sa progression, il va stagner et avoir des résultats médiocres, voire catastrophiques.

L'état d'esprit de l'enseignant a un impact très important sur les résultats des élèves : si l'enseignant a un état d'esprit fixé, il considère que le niveau évalué en début d'année est une vérité qu'il ne pourra pas changer avec ses enseignements. Résultat, les élèves stagnent, voire régressent.

### *Focus sur le harcèlement*

À l'école, les harceleurs sont des personnes à l'état d'esprit fixé qui, pour montrer leur supériorité et attirer l'admiration ou le sentiment de peur de la part des autres, écrasent d'autres personnes plus faibles (les victimes). Quand les victimes de harcèlement ont aussi un état d'esprit fixé, cela peut conduire à un désir très fort de vengeance et on obtient, dans les situations les plus extrêmes, des représailles très violentes.

C'est exactement le scénario qui a mené à la fusillade de Colombine aux États-Unis. Ces phénomènes sont d'autant plus inquiétants que souvent, les institutions ne font rien pour lutter contre cela et cela donne un sentiment d'impunité aux harceleurs.

## Dans le sport

John McEnroe, état d'esprit fixé, considérait qu'il était supérieur et traitait les autres comme des subordonnés. Un état d'esprit fixé considère qu'un champion qui collectionne les victoires est une personne douée car elle a des aptitudes naturelles.

Dans le monde du sport, particulièrement, on a tendance à penser que les champions sont des super-héros dotés d'un don naturel. Un sportif avec un état d'esprit fixé ne cherche que la victoire et la performance pour démontrer sa supériorité sur les autres. L'effort est un aveu d'échec pour ce sportif. Un sportif avec un état d'esprit fixé comme John McEnroe ne supporte pas l'échec et le démontre parfois violemment. Il peut même abandonner si l'échec est trop cuisant.

Une fois les sommets atteints, les sportifs à l'état d'esprit fixé s'endorment sur leurs lauriers. S'ils déclinent, ils préfèrent accuser un élément extérieur comme responsable de leurs échecs. Ils sont aussi jaloux de la victoire des autres. Un champion à l'état d'esprit fixé s'arroge le bénéfice de la victoire à lui seul. Il ne se considère pas comme le membre d'une équipe.

Les coachs sportifs à l'état d'esprit fixé sont positifs lorsque l'équipe gagne et sont exécrables lorsqu'elle perd car ils assimilent la défaite à une défaite personnelle. Ils utilisent les joueurs pour valider leurs propres compétences en tant que coach et ne laissent donc pas de place à l'erreur.

### En société

Les personnes que l'on a qualifiées de douées ou de talentueuses dès leur plus jeune âge ont tendance à adopter un état d'esprit fixé. Elles se reposent sur cette étiquette positive et ne cherchent pas à croître davantage. Au contraire, elles fuient les occasions de confrontation de leur talent pour ne pas être disqualifiées. Elles peuvent parfois s'évader dans des conduites déviantes (addictions par exemple) pour fuir une réalité qui les rattrapent.

De même que les étiquettes positives, les étiquettes négatives ont le pouvoir d'impacter lourdement les personnes à l'état d'esprit fixé. Car elles prennent cela pour une situation définitive et ont peur de trahir cette étiquette qu'elles ont accepté d'endosser. Elles se considèrent comme membre d'un club correspondant à cette étiquette, surtout si elles sont dans un environnement qui favorisent cela. Elles ne s'autorisent pas à déroger à cette étiquette. Par exemple, aux États-Unis, les Noirs seraient inférieurs intellectuellement et les femmes seraient nulles en maths. Ce sont des stéréotypes négatifs. Ceux qui ont l'état d'esprit fixé vont en souffrir.

L'image que les femmes seraient nulles en maths est entretenue par les femmes elles-mêmes qui, pour beaucoup, recherchent l'assentiment des autres. Cela provient de l'éducation que l'on a traditionnellement donnée aux filles et qui empêche des femmes talentueuses et méritantes de se sentir comme telles, de se sentir légitimes à recevoir des compliments ou une récompense. Ces femmes ont un état d'esprit fixé.

Être dans un tel état d'esprit conduit à entretenir les qualités personnelles qu'on se reconnaît. Si on se dit timide, on va s'isoler des autres par peur de leur jugement. Cela peut même conduire à rejeter les personnes qui cherchent à se rapprocher.

En amitié, les personnes à l'état d'esprit fixé s'entourent d'amis qui vont valider leurs qualités. Elles ne s'intéressent pas forcément à eux.



## Dans le couple

Face à l'échec amoureux, si on a un état d'esprit fixé, on va se plonger dans la douleur, la critique, la plainte, et la soif de vengeance. Quand on a un état d'esprit fixé, on se reconnaît des qualités, on en reconnaît à son partenaire et on qualifie aussi la relation à 2. On pense que ces qualités sont immuables.

Les personnes à l'état d'esprit fixé ont 2 problèmes :

- Selon elles, s'il y a besoin de travailler pour que la relation soit belle, c'est que ce n'est pas la bonne relation ;

En effet, elles croient que l'amour est plus fort que tout et que la compréhension mutuelle viendra naturellement. Cette croyance explique pourquoi de nombreux couples se séparent. Elles pensent que comme elles sont attirées l'une par l'autre, elles vont deviner les besoins et les sentiments de l'autre. La communication ne serait pas nécessaire si le couple est parfait dès le départ. Selon un état d'esprit fixé, un couple parfait est un couple qui s'accorde sur tout et qui rend donc toute communication inutile.

- Selon elles, s'il y a des problèmes, c'est que l'autre a des défauts.

Dans un état d'esprit fixé, on identifie le partenaire comme le coupable de tous nos échecs. Une personne qui a l'état d'esprit fixé veut toujours montrer qu'elle a des talents supérieurs aux autres et ce comportement perdure dans la relation de couple. Si les 2 partenaires sont dans cet état d'esprit, cela devient une compétition dans laquelle celui qui perd se sent misérable et cela conduit inéluctablement à la séparation.

Les personnes à l'état d'esprit fixé sont souvent dans le déni des problèmes et ne sont donc pas à l'écoute des besoins des autres. Dans un couple, la relation doit être nourrie quotidiennement. Si l'un des époux n'est pas à l'écoute des besoins de l'autre, prenant cela comme une critique, la situation se dégrade et le couple se sépare.

## Le rôle des parents

Les études montrent que les enfants qui sont souvent complimentés pour leurs qualités (leur intelligence ou leurs talents) par des parents, pensant bien faire, deviennent des personnes à l'état d'esprit fixé : ils comprennent que s'ils échouent, ils n'auront plus ces qualités qu'on leur reconnaît alors il vaut mieux abandonner pour ne pas avoir l'occasion de se tromper.

Beaucoup de parents auraient tendance à vouloir protéger l'enfant de l'affront de l'échec en rejetant la faute sur une autre personne ou un événement extérieur ou en lui réaffirmant ces talents naturels.

Les enfants captent les messages de leurs parents dès leurs premiers jours. Un bébé pleure pour exprimer un besoin. Si les parents le grondent, ils lui renvoient leur déception face à son comportement.

Les parents à l'état d'esprit fixé ont des ambitions pour leurs enfants qui vont démontrer au monde leur intelligence et par ricochet, leur capacité en tant que parent de faire des enfants brillants. Ils renvoient l'idée qu'ils aiment leurs enfants de manière conditionnelle : seulement s'ils réussissent selon les termes qu'ils ont fixés.

Un enfant développe un état d'esprit fixé lorsqu'il se sent mal aimé et mal accepté par ses parents. Il se fabrique une personnalité idéale qui plaira à ses parents. Aussi, s'il a adopté cet état d'esprit pendant des années, il aura du mal à s'en départir rapidement. Il aura tendance à penser que changer d'état d'esprit le mettra en danger. Face à un échec, un état d'esprit fixé trouvera des raisons de valider cet échec en se rabaissant.

## **PARTIE 2. Comment être dans un état d'esprit de croissance pour réaliser vos rêves**

### *1. Peut-on changer d'état d'esprit ?*

Le simple fait de comprendre qu'il existe 2 états d'esprit permet de s'auto-analyser et de se corriger. On naît avec un état d'esprit de croissance. Les jeunes enfants se soucient peu du jugement des autres, et accumulent les échecs pour acquérir de nouvelles compétences, comme marcher ou parler.

Lorsqu'un état d'esprit fixé comprend qu'il peut changer et penser "croissance personnelle", c'est comme s'il découvrait le plus grand secret de l'univers et sa vie prend une tout autre tournure.

Cependant, certains états d'esprit fixé bien ancrés peuvent se demander pourquoi changer s'ils sont satisfaits de ce qu'ils sont ? Avoir un état d'esprit de croissance ne signifie pas relever des défis tout le temps. Cela signifie qu'en cas de besoin, on a la lucidité d'analyser si les talents suffisent ou s'il faut fournir un effort pour progresser. Nous avons le libre arbitre de ne changer que ce que nous voulons, tant que nous avons une vie satisfaisante. Nous faisons des choix pour être la personne que nous voulons être.

La norme est donc que tout le monde possède ces 2 états d'esprit, en plus ou moins grande proportion et selon les domaines. Le fait de décrire ces 2 états d'esprit ne signifie pas qu'il y ait des personnes qui soient dans l'une ou l'autre catégorie. Nous sommes tous un peu des 2 et l'important est de prendre conscience lorsque c'est notre état d'esprit fixé qui fait surface, et de mettre en place des stratégies pour le faire évoluer vers un état d'esprit de croissance.

Les personnes à l'état d'esprit fixé pensent que tout changement est le fruit de la volonté. Le changement est analysé comme un passage d'un état à un autre. Or, la volonté ne suffit pas si on ne choisit pas une stratégie pour changer. Sans stratégie, nous nous laissons dominer par nos émotions et nous répétons les mêmes erreurs.

Décider de changer une situation en adoptant des stratégies de croissance et obtenir un bon résultat ne suffit pas si on n'a pas véritablement changé d'état d'esprit. Changer d'état d'esprit, c'est adopter une nouvelle façon de vivre.



Les personnes à l'état d'esprit fixé n'évoluent pas pour ne pas remettre en cause leur talent et garder leur confiance en eux, leur estime d'eux-mêmes. Alors que les personnes à l'état d'esprit de croissance savent qu'elles vont progresser sur le chemin et se lancent dans une voie sans être certain de réussir. Elles ont développé une forte confiance en soi.

Opérer un changement ne suffit pas. Les personnes qui restent dans un état d'esprit fixé pensent que le changement est acquis (notamment chez l'autre) et cessent d'appliquer les stratégies qui ont fonctionné. Le résultat est que la situation revient comme avant et la personne est encore plus frustrée qu'avant.

En effet, le changement définitif s'opère en plusieurs étapes :

- Accepter son état d'esprit fixé : nous sommes des êtres humains imparfaits ;
- Analyser les circonstances dans lesquelles il entre en scène, quels sont les déclencheurs qui le font se manifester ;
- Personnifier son état d'esprit en lui donnant un nom et décrire comment il agit quand il se manifeste ;
- Anticiper les moments où il va se manifester et une fois qu'il s'est exprimé, dialoguer avec lui pour le remercier de nous protéger, et le rassurer sur le projet de croissance.

Certaines personnes ayant un état d'esprit fixé bien ancré vont prendre plus de temps à accomplir ce voyage. En tant que professeur ou parents, il ne faut pas juger trop vite un enfant qui ne souhaite pas avancer. Il faut lui laisser le temps de prendre conscience de la nécessité d'adopter un état d'esprit de croissance.

### Le rapport à l'échec change

Une personne à l'état d'esprit fixé va rechercher la réussite comme le but ultime à atteindre, sans quoi le chemin ne serait pas utile, alors qu'une personne à l'état d'esprit de croissance apprécie le chemin parcouru pour son lot de surprises, de défis et de petites victoires qui l'ont fait progresser, peu importe si elle atteint le succès ou pas. Ces dernières atteignent le succès, non pas parce qu'elles en ont fait leur objectif ultime, mais parce qu'elles ont cheminé sur une voie qui les passionne et qu'elles auraient pris, quoi qu'il arrive.

Une personne à l'état d'esprit de croissance valorise donc davantage la progression que le résultat. En effet, ne pas réussir n'est pas le signe d'un manque d'intelligence, mais le début d'un apprentissage vers la réussite car l'esprit humain peut toujours progresser. Un état d'esprit de croissance qui expérimente l'échec va réfléchir aux stratégies à mettre en place pour obtenir un meilleur résultat.

Quand on a un état d'esprit de croissance, on sait que l'on peut devenir qui on veut, et chaque échec est une occasion d'apprendre et de devenir meilleur. Le succès n'est pas de prouver qu'on est intelligent, mais d'apprendre à devenir intelligent. Une personne à l'état d'esprit de croissance apprécie le chemin vers la perfection car sa motivation principale est d'étirer le cercle du possible.

L'état d'esprit change donc le sens de l'échec.

Une personne à l'état d'esprit de croissance va endosser la responsabilité des échecs de sa vie pour étudier comment s'améliorer, contrairement à une personne à l'état d'esprit fixé, qui va rejeter la faute sur un événement extérieur ou une autre personne. En n'endossant pas la responsabilité, on perd le pouvoir sur le cours de la vie et on n'est pas dans une logique de progression.

Quand une personne multiplie les circonstances favorisant l'échec, elle peut tomber en dépression. Face à ce sentiment, la réaction d'une personne à l'état d'esprit de croissance va continuer à faire ce qui doit être fait envers et contre tout, malgré ce qu'elle ressent.

La société occidentale ne montre pas le chemin parcouru par celui qui connaît le succès, elle montre seulement le moment où il atteint ce niveau de réussite. Par exemple, on ne nous montre jamais les heures d'entraînement intensif et difficile d'un champion olympique.

Une personne à l'état d'esprit de croissance considère que l'effort est le moyen de valoriser et de développer ses capacités. L'effort fourni pour atteindre un nouveau palier de succès est mis en avant et récompensé par ce succès.

Une personne à l'état d'esprit de croissance ne supporte pas d'avoir des regrets. Elle préfère se dire qu'elle a tout essayé pour atteindre ses rêves.

## L'obstacle est une occasion de grandir

Ceux qui croient en la croissance personnelle sont plus sincères dans leur auto-évaluation car ils savent qu'ils peuvent mettre en place des stratégies pour s'améliorer. Alors que ceux qui ont un état d'esprit fixé ont tendance à maquiller la réalité pour éviter la souffrance de la confrontation à la réalité.

Les personnes avec un état d'esprit de croissance recherchent les difficultés pour apprendre à développer leur potentiel et faire de ces difficultés de nouvelles compétences. C'est cet état d'esprit qui anime les sportifs de haut niveau. Ils veulent aller toujours plus haut, toujours plus loin.

Un tel état d'esprit permet d'aller toucher ce que la majorité pense impossible. Christopher Reeves, acteur devenu tétraplégique après un accident de cheval, a repoussé les limites du possible pour stimuler son activité cérébrale et sa détermination, malgré les conseils contraires de ces médecins, a révolutionné la médecine moderne.

Michael Jordan, état d'esprit de croissance, considérait qu'il était arrivé à performer grâce à sa persévérance et à ses efforts et que n'importe qui pouvait y arriver aussi.

Quand on pense aux grands inventeurs, on les imagine toujours seuls dans leur laboratoire et découvrant soudainement leur invention, un peu comme un hasard. Si certaines découvertes se sont réalisées de la sorte, d'autre pas. Les scientifiques ont souvent été des hommes persévérants, ayant échoué pendant longtemps, sachant s'entourer et sachant faire la promotion de leur travail.

La clé est de passer à l'action. Souvent, on peut avoir l'idée d'accomplir une action bénéfique mais on procrastine, c'est-à-dire qu'on reporte au lendemain. Pour éviter cela, il faut élaborer un plan concret, étape par étape, sur le déroulement de l'action, et visualiser ces étapes. Le cerveau ne cherchera pas à trouver des excuses à ne pas passer à l'action.

S'il a un état d'esprit de croissance, il va entrer en relation avec son environnement, être à l'écoute des besoins des autres et faire en sorte de les combler pour obtenir la reconnaissance attendue.

# Comment développer son état d'esprit

Voici un exercice à pratiquer régulièrement pour passer d'un état d'esprit fixé à un état d'esprit de croissance

Les manifestations d'un état d'esprit fixé

- Les identifier
- Les analyser
- Les corriger

Attirer la critique constructive

- Les personnes expérimentées
- Les personnes concernées
- Demander leur feedback

Les échecs

- Les identifier
- Les analyser
- Quelles leçons en tirer ?

Lutter contre la déprime

- Cultiver l'optimisme
- Persévérer
- Se mettre en action

Lancer ses projets

- Remède contre la peur
- Préparer un plan d'action
- Passer à l'action

## Vers un état d'esprit de croissance

Changer d'état d'esprit est difficile et se fait progressivement. Parfois, le simple fait de savoir qu'il y a 2 états d'esprit permet de prendre conscience de son état d'esprit et de commencer à le changer. Parfois, il est nécessaire d'avoir une prise de conscience plus forte.

Il ne suffit pas de décider d'avoir un état d'esprit de croissance. Pendant très longtemps, les 2 états d'esprit vont cohabiter et l'objectif est de donner plus de place à l'état d'esprit de croissance qu'à l'état d'esprit fixé.

La clé est dans la prise de conscience de nos croyances et dans le remplacement de nos croyances limitantes par des croyances de progression.

Un état d'esprit fixé entretient un monologue axé sur le jugement. Les personnes à l'état d'esprit de croissance ont un monologue axé sur les leçons à tirer d'une expérience négative pour faire mieux la prochaine fois et la joie envers une expérience positive.

Changer d'état d'esprit revient à changer le monologue.

Le premier pas est véritablement de prendre conscience de l'état d'esprit que l'on adopte pour pouvoir envisager le changement. Le changement s'opère par le choix de nouvelles manières de penser ou de nouvelles actions, répétées de manière consciente, jusqu'à ce qu'elles deviennent inconscientes et automatiques. En neurosciences, on parle de créer des nouvelles connexions neuronales fortes.

En effet, nous avons 2 types de mémoires : la mémoire de travail et la mémoire à long terme. Tant que les apprentissages ne sont pas dans la mémoire à long terme, ils finiront par se perdre.

## L'état d'esprit de croissance à l'école

Une étude sur les nouveaux lycéens montre que ceux qui réussissent le plus sont ceux qui ont un état d'esprit de croissance, alors que ceux qui ont un état d'esprit fixé déclinent, accusant leurs professeurs d'incompétence ou restant sur l'idée qu'ils sont nuls. Lorsqu'ils prennent conscience que leur cerveau est évolutif, ils adoptent un état d'esprit de croissance.

Les étudiants à l'état d'esprit de croissance vont chercher à comprendre leurs cours pour le maîtriser et apprendre quelque chose. En général, les résultats suivent, mais ne sont pas leur objectif premier. Dans un environnement favorable, un étudiant à l'état d'esprit de croissance obtient de bons résultats.

Une expérience menée par une enseignante de Chicago a établi que lorsqu'on adapte l'environnement et les méthodes d'enseignement comme si tous les enfants étaient surdoués, les résultats vont au-delà de toutes les espérances. Cela montre que tout le monde peut obtenir des résultats extraordinaires, pour peu que l'environnement favorise un état d'esprit de croissance.

Quelle est la particularité des enfants dits surdoués ou précoces ?

Ils sont repérés grâce à leur envie de relever les challenges pour accroître leurs connaissances et leurs compétences. Ils ont un état d'esprit de croissance car ils aiment le processus d'acquisition de nouvelles connaissances.

Si un enseignant a un état d'esprit de croissance, il va mettre en œuvre ces compétences pédagogiques pour faire progresser les élèves. Et les résultats obtenus démontrent que la progression est réelle.

La problématique mise en avant par l'éducation est de trouver le juste niveau pour ne pas décourager les moins motivés ou les moins dotés. Or, la meilleure position est d'avoir des standards élevés avec une méthode qui permettent à tous les élèves, quel que soit leur niveau de départ, de les atteindre. Pour cela, il faut avoir un état d'esprit de croissance.

Avec un tel état d'esprit, on croit que tout est possible grâce à l'apprentissage.

Partant du principe que tout peut s'acquérir par n'importe qui, l'enseignant pose dès le départ un niveau élevé de résultat attendu et crée une atmosphère favorable à l'apprentissage. C'est-à-dire ne pas coller une étiquette aux élèves en fonction de leur niveau de départ et mettre autant d'énergie à aider les moins avancés qu'à aider les plus avancés.

Pour créer une atmosphère favorable à l'apprentissage, il faut poser des règles de discipline dès le départ, qui vont conduire à adopter de nouvelles habitudes qui valorisent l'effort et l'amour de l'autre.

Lorsqu'un élève obtient un moins bon résultat, il faut le mettre devant la réalité et lui rappeler qu'il a encore beaucoup de travail à fournir pour augmenter ses performances. Les enseignants à l'état d'esprit fixé auraient tendance à rassurer l'élève sur ses capacités intellectuelles, ce qui n'encouragera pas l'enfant à se dépasser pour obtenir un meilleur résultat.

Les élèves les plus récalcitrants pensent qu'ils ne sont pas capables d'obtenir de meilleurs résultats en travaillant car ils sont encore dans un état d'esprit fixé. Le travail de l'enseignant est de lui faire prendre conscience de son potentiel pour qu'il fasse progresser son état d'esprit.

Les enseignants à l'état d'esprit de croissance aiment apprendre de leurs élèves, de la vie, des relations et se donnent pour mission d'apprendre à leurs élèves le goût de l'effort et de l'apprentissage pour aller toucher l'excellence.

### L'art est-il un don naturel ?

Nous sommes nombreux à penser que l'art est un don et que l'on ne peut rien y faire. Or, des expériences montrent que tout peut s'apprendre. Certaines personnes semblent avoir un don car elles ont privilégié dès le départ l'apprentissage de certaines compétences, mais on peut tout à fait apprendre à maîtriser un art et exceller parfois même mieux, qu'une personne apparemment dotée d'un don naturel.

Sans aller jusqu'à dire que tout le monde peut tout faire, il est certain que chacun peut aller bien au-delà de ce qu'il se croit capable de faire.

### Quelle réaction au regard des autres ?

Les personnes à l'état d'esprit de croissance ne sont pas impactées par les étiquettes car elles considèrent qu'elles peuvent toujours progresser en fournissant les efforts nécessaires. Elles n'ont pas de difficulté à vouloir s'identifier à une nouvelle étiquette malgré un environnement hostile. Dans ce cas, elles chercheront à contourner les obstacles ou à les contredire. Elles passent outre les jugements des autres pour se développer dans les domaines de leur choix.

### Les sportifs avec un état d'esprit de croissance

Pour fabriquer des champions, il faut être attentif à l'état d'esprit des jeunes athlètes pour détecter ceux qui ont l'état d'esprit fixé et les éveiller à un état d'esprit de croissance.

Un champion qui collectionne les victoires n'est pas forcément une personne qui est douée car les aptitudes naturelles, si elles aident, ne suffisent pas pour être un champion. Il faut aussi avoir l'état d'esprit de croissance pour accepter d'être coaché, c'est-à-dire reconnaître ses failles et les améliorer, ce qu'un état d'esprit fixé ne tolère pas.

Les qualités supposées naturelles d'un sportif sont facilement identifiables car visibles (muscles saillants, endurance, vitesse, score, etc.). Pour contredire cette idée, on peut citer plusieurs parcours de personnes connues aujourd'hui comme des champions hors norme.



Mohamed Ali a prouvé que dans le sport aussi, l'état d'esprit est le plus important pour devenir un champion. Cet homme que tout le monde identifie aujourd'hui comme un champion, était pourtant physiquement inférieur à ses adversaires, mais il prenait le temps d'analyser leur psychologie pour l'utiliser contre eux et remporter la victoire.

Personne n'a cru en Michael Jordan, à ses débuts, avant qu'il ne décide de s'entraîner dur chaque jour et devenir le champion que l'on connaît. Tiger Woods a révolutionné le monde du golf en développant la préparation physique alors que tout le monde pensait que le golf était un sport de finesse.

Personne ne voit le travail de développement que ces champions ont accompli pour réaliser leurs exploits (préparation physique, analyse et compréhension profonde du jeu). Plus que les dons naturels, ce qui fait la différence, c'est la force de caractère de relever ses manches pour surmonter les obstacles et viser la victoire, même quand tout semble joué d'avance.

C'est cette force de caractère qui a permis à l'équipe de base-ball de Boston de battre les Yankees, équipe leader du championnat. C'est cette force de caractère qui a permis à Pete Sampras, lors de la finale du tournoi de Wimbledon en 2000, de gagner le match alors que l'adversaire prenait le dessus.

La force de caractère s'apprend : c'est l'aptitude de mobiliser toutes ses ressources au moment où il faut, pour dépasser les obstacles et remporter la victoire. C'est l'aptitude à rester concentré dans les moments cruciaux, à ne pas se laisser submerger par ses émotions. C'est l'aptitude de maintenir sa position de champion sur le temps.

Un sportif avec un état d'esprit de croissance sera comblé de progresser, quel que soit le résultat final. S'il gagne, c'est parfait. S'il perd, c'est parfait aussi, du moment qu'il a donné le meilleur de lui-même. Il va retourner travailler pour encore progresser.

Un sportif avec un état d'esprit de croissance (Michael Jordan) analyse l'échec comme une leçon à apprendre pour progresser et faire mieux la prochaine fois. Les sportifs à l'état d'esprit fixé ne sont pas conscients que rester au sommet est un travail continu. Ils ne se remettent pas en question et ne travaillent pas pour progresser. Ils sont aussi jaloux de la victoire des autres.

Les sportifs à l'état d'esprit de croissance ne prennent jamais les victoires pour acquises et savent qu'il faut continuer à progresser pour se maintenir au top niveau. Ils n'ont pas besoin de montrer leur supériorité vis-à-vis des autres, si bien qu'ils reconnaissent et valorisent autant leurs propres performances que celles des autres.

Une star est un champion qui reconnaît le travail d'équipe accompli autour de lui pour mener à la victoire commune. Cela est vrai, même pour les sports individuels.

## En entreprise

Comme on l'a vu plus haut, le scandale Enron est le résultat d'une culture d'entreprise mettant en avant les qualités naturelles extraordinaires et l'état d'esprit fixé. Cela veut-il dire que les entreprises qui se développent ont favorisé l'état d'esprit de croissance ?

Dans son livre "De la performance à l'excellence", Jim Collins a étudié les entreprises en forte croissance et a trouvé un point commun : elles étaient dirigées par des managers à l'état d'esprit de croissance qui associent leurs collaborateurs à la croissance et au succès de l'entreprise.

Une étude a été menée sur des étudiants en école de commerce aux États-Unis. Ils devaient simuler la gestion d'une entreprise. Un groupe avait des consignes reflétant un état d'esprit fixé et un autre groupe avait des consignes reflétant un état d'esprit de croissance.

Le groupe qui a eu les meilleurs résultats est le 2e.

Certaines entreprises qui déclinaient à cause de la politique d'un manager à l'état d'esprit fixé ont pu être sauvées grâce à l'avènement de managers à l'état d'esprit de croissance. La particularité de ces managers est qu'ils ne cultivent pas le culte de la personnalité, ils ne se considèrent pas comme seul méritant des succès, ils associent toute la communauté de l'entreprise et s'intéressent au développement de leurs salariés dans le but de faire croître l'entreprise.

On peut citer l'exemple très parlant du dirigeant de Général Electric, Welch, qui, déjà dans le staff de cette entreprise, était connu pour avoir un état d'esprit fixé. La force de Welch est d'avoir pris conscience de cela et d'avoir travaillé pour transformer son état d'esprit.

Sa première progression fut de redevenir humble. Il apprit ensuite à recruter les collaborateurs en privilégiant davantage l'état d'esprit de croissance, même si les compétences n'étaient pas au niveau espéré.

Autre exemple : Lou Gerstner, nouveau CEO de IBM en 1993, supprima l'élitisme et mit en avant les mérites de chaque employé. Le développement de l'entreprise est désormais basé sur la satisfaction du client.

Autre exemple : Anne Mulcahy, nouvelle CEO de Xerox en 2000, au bord de la faillite. Elle a sauvé l'entreprise qui est devenue profitable en seulement 4 ans.

On constate qu'on voit plus de femmes parmi les managers à l'état d'esprit de croissance que parmi ceux à l'état d'esprit fixé. De là à considérer que l'état d'esprit fixé est une caractéristique masculine, il n'y a qu'un pas qu'on ne peut pas franchir. Le critère le plus important pour avoir des entreprises profitables et responsables sur la durée, c'est d'avoir des managers à l'état d'esprit de croissance, quel que soit leur sexe.

Les managers à l'état d'esprit de croissance favorisent les critiques constructives et les initiatives utiles. Ils veulent se prémunir de l'effet « pensée de groupe ».

Si on reste dans un état d'esprit fixé, on recherche le jugement positif des autres et on

ne se remet pas en question, on ne cultive pas les qualités requises pour un bon leader : persévérance, le dépassement de soi, la patience, la gratitude.

Des études menées auprès d'étudiants en MBA sur l'art de la négociation montrent que ceux qui ont un état d'esprit fixé obtiennent de moins bons résultats que ceux à l'état d'esprit de croissance.

Cela s'explique par le fait que la négociation est l'art de trouver une solution gagnant-gagnant et donc, qu'il faut être à l'écoute de son interlocuteur pour comprendre ce qui pourrait le faire accepter une proposition qui soit aussi favorable pour l'autre partie.

### Les bénéfices du management de croissance

La bonne nouvelle c'est que si on forme tous les managers à adopter un état d'esprit de croissance et qu'on les forme à utiliser des outils de management qui favorisent cet état d'esprit dans les relations avec leurs équipes, le mot Ressources Humaines prend tout son sens.

Un leader se fabrique avec comme capital de départ un état d'esprit de croissance. Les entreprises, pour la plupart, s'attachent à recruter des personnes avec des aptitudes et des compétences, au lieu de rechercher celles qui ont le plus gros potentiel.

Ceux qui innovent sont ceux qui considèrent qu'il faut continuer à apprendre tout au long de leur carrière pour croître et produire des résultats toujours meilleurs.

On parle alors de culture de développement pour les deuxièmes.

Ce que l'on constate, c'est que les entreprises ayant une culture de développement sont celles qui dominent progressivement leur marché et sur la durée.

Cela favorise l'état d'esprit de croissance chez les employés qui auront l'humilité d'aller vers ceux qui peuvent les aider à s'améliorer.

### Dans la relation de couple

Dans une relation amoureuse, on peut réagir différemment face à un événement douloureux (une rupture par exemple). Si on a l'état d'esprit de croissance, on va chercher la leçon que cette rupture nous apprend et on va aller de l'avant.

Notre état d'esprit va nous conduire à nous comporter ou à vivre une relation amoureuse d'une certaine manière. Il n'y a pas à proprement parler de compétence pour vivre une relation amoureuse épanouie.

Quand on a un état d'esprit de croissance, quelles que soient les qualités de départ, on pense qu'elles peuvent s'améliorer pour bonifier la relation de couple et augmenter le niveau de bonheur de chacun.

Une personne à l'état d'esprit de croissance sait que pour maintenir un couple harmonieux, c'est un travail de tous les jours.

Le partenaire parfait n'existe pas donc, il faut prendre conscience des défauts de l'autre et de ses qualités pour trouver le bon équilibre.

Les défauts s'envolent lorsque l'on est à l'écoute des besoins de l'autre et que l'on cherche à agir pour satisfaire ces besoins, au lieu de se mettre dans une posture de critique.

Les problèmes dans un couple sont l'occasion de réfléchir à comment s'améliorer individuellement pour améliorer sa relation de couple.

Hillary Clinton a appris à pardonner à son mari ses écarts parce qu'elle place l'harmonie du couple au-dessus de son ego.

**“Vous ne quittez pas la  
personne si vous l'aimez.  
Vous aidez la personne.”**

- Hillary Clinton



Dans un état d'esprit de croissance, on se pose la question de ce qu'on peut nous-mêmes améliorer en soi pour améliorer la situation.

Des partenaires qui ont un état d'esprit de croissance vont développer une relation de couple harmonieuse car ils orienteront leurs actions pour aider l'autre à révéler son véritable potentiel et à développer les projets qui lui tiennent à cœur, sans entrer dans une compétition.

## En société

Quand on a un état d'esprit de croissance, on s'entoure d'amis qui peuvent compter sur nous et sur qui on peut compter.

Les personnes qui connaissent la timidité à un moment de leur vie et qui ont un état d'esprit de croissance, se forcent à nouer des contacts avec de nouvelles personnes, avec qui elles seront à l'aise au fur et à mesure.

## À l'école

La problématique du harcèlement à l'école peut être empêchée si l'on développe une culture de développement au sein de l'école. Cela signifie traiter tous les élèves comme des personnes qui peuvent s'améliorer et valoriser les efforts que chacun fait pour s'améliorer.

En tant qu'adulte référent, la façon dont nous nous adressons aux enfants et dont nous répondons à leurs questions va contribuer à leur donner un état d'esprit fixé ou à nourrir leur état d'esprit de croissance. Il vaut mieux éviter de leur coller des étiquettes, même si on veut les encourager. Il vaut mieux utiliser des termes qui valorisent l'apprentissage et le chemin parcouru.

## Le rôle de parent

Les enfants adoptent très vite un état d'esprit fixé et il est important, en tant que parents, de veiller à ce qu'ils changent leur état d'esprit. Parfois, il est si bien ancré en eux qu'il est difficile de les faire changer. Le meilleur moyen est de vivre au quotidien dans un état d'esprit de croissance, car ce que les parents sont et font inspirent les enfants.

Certains parents ont des attentes très fortes envers leurs enfants et les poussent à travailler dur pour atteindre l'excellence. Mais cela leur met une pression qui les rend malheureux, car les parents projettent leur rêve de vie parfaite sur leurs enfants et ne les laissent faire leurs propres choix en prenant plaisir d'apprendre sur le chemin.

Le meilleur cadeau qu'on puisse leur faire est de leur apprendre à aimer confronter les difficultés et chercher des solutions.

Les enfants captent le sens caché de nos messages. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas les complimenter, mais il faut complimenter l'effort et la créativité qu'ils ont développé pour arriver à ce résultat.

Ainsi, pour rassurer un enfant qui va passer un examen, on ne lui dit pas qu'il est intelligent et qu'il y arrivera (il aura encore plus peur de décevoir), mais on lui dit que quoi qu'il arrive, l'important est d'apprendre et de progresser, que c'est ce qu'il a fait tout au long de l'année.

La meilleure attitude à avoir lorsqu'un enfant vit un échec est de lui dire qu'il doit travailler encore plus dur pour gagner la prochaine fois.

Pour inculquer un état d'esprit de croissance, il est important de bien choisir les mots que l'on emploie quand on veut rassurer l'enfant. Face à l'échec, il est important de lui faire sentir que l'effort, face à cette difficulté, lui permettra d'apprendre et de devenir meilleur.

Cela commence dès les premières minutes de la vie. Les parents qui apprennent à comprendre le bébé qui pleure lui renvoient l'idée qu'on peut toujours s'améliorer.

Comprendre son enfant ne signifie pas tout laisser passer. On peut transmettre des valeurs par l'apprentissage et non par la force.

Les parents d'esprit de croissance tiennent à ce que leurs enfants développent leur passion avec une grande implication et apprécient les progrès qu'ils font.

Ils leur apprennent à avoir leurs propres rêves et à les poursuivre.

Un coach à l'état d'esprit de croissance valorise l'engagement dans l'entraînement et l'effort pour chaque jour devenir meilleur. Il y a donc place à l'erreur tant qu'on donne le meilleur de soi.

Il ne croit pas aux capacités innées des individus qui composent l'équipe alors, il ne crée pas de star dans l'équipe. L'équipe est une et c'est l'ensemble du groupe qui fait la performance.

Un éducateur avec un état d'esprit de croissance ne doit pas se contenter d'affirmer que tout est possible pour tout le monde si on s'en donne la peine. Son rôle est de donner aux étudiants les outils et les stratégies qui vont leur permettre d'obtenir de meilleurs résultats. Valoriser l'effort improductif contribue à créer un état d'esprit fixé car l'absence chronique de résultat induira chez l'étudiant qu'il n'a pas les capacités de réussir, alors qu'il n'adopte pas les bonnes stratégies.

Un éducateur ne doit pas renoncer s'il perçoit un état d'esprit fixé chez un étudiant. Il doit créer un environnement qui fera évoluer progressivement son étudiant vers un état d'esprit de croissance.

Affirmer que l'on a un état d'esprit de croissance ne suffit pas pour le transmettre à ses enfants ou ses étudiants. Beaucoup de personnes approuvent intellectuellement un état d'esprit de croissance mais ne démontrent pas toujours cet état d'esprit dans leurs réactions ou leurs actes.

Si le parent ou l'enseignant fait sentir sa déception lorsque l'enfant échoue, cela développera l'état d'esprit fixé de ce dernier.

Certains parents pensent qu'il n'est pas bien de valoriser les succès des enfants quand on a un état d'esprit de croissance. Or, il est important de célébrer les succès sous l'angle du résultat d'un travail dur et stratégique.

En tant que parent ou enseignant, nous avons une obligation morale d'avoir un état d'esprit de croissance et de savoir le transmettre à nos enfants.

# ETAT D'ESPRIT FIXÉ

VERSUS

# ETAT D'ESPRIT DE CROISSANCE

COMPARAISON DES 2 TYPES DE PENSÉES

Éviter les problèmes Être sur la défensive Abandonner face aux obstacles	Embrasse les problèmes  Persévère malgré les échecs
Se sent menacé par le succès des autres	Le succès des autres est inspirant
Ignore les critiques constructives  L'effort est une souffrance inutile	Apprend des critiques constructives  L'effort est le chemin vers la maîtrise
 <b>Il stagne et n'exploite pas son plein potentiel</b>	 <b>Il progresse et connaît le succès</b>

## Plan d'action

1. Pensez-vous qu'un événement que vous avez vécu dans votre passé (un examen, un licenciement, un rejet) définit la personne que vous êtes aujourd'hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Maintenant, concentrez-vous sur cet événement et sur ce que vous avez ressenti. Puis mettez-vous dans un état d'esprit de croissance et comprenez que cet événement ne définit pas votre intelligence ni votre personnalité. Demandez-vous plutôt ce qu'il vous a apporté et comment vous pouvez utiliser cet événement comme point de départ pour évoluer et grandir. Notez plus bas comment vous pouvez y arriver.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3. Y a-t-il quelque chose que vous avez toujours eu envie de faire mais dont vous ne vous sentez pas capable ? Quelles stratégies pouvez-vous mettre en place pour y arriver ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Comment réagissez-vous lorsque vous vous sentez dépassé par le travail ? Est-ce que vous vous forcez à aller mieux ou vous vous laissez aller ? Maintenant, mettez-vous dans un état d'esprit de croissance et pensez aux efforts, aux challenges et à l'apprentissage comme une force de construction positive et non comme frein. Essayez et notez plus bas ce que vous ressentez.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Où vous voyez-vous dans 5 ans ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## N'HÉSITEZ PAS À TÉLÉCHARGER, SI VOUS NE L'AVEZ PAS ENCORE FAIT, LE PLAN D'ÉVASION DE QLRR VERSION 2022



---

Découvrez le livre sur amazon



**Titre de l'ouvrage :** Mindset  
**Auteurs :** Dr Carol S. Dweck  
**Éditeur :** Robinson; 6 édition  
**Traducteur :** Nathalie Blangero  
**Date de Parution :** 21 Janvier 2017

*Avertissement : Ce document "Des Livres pour S'enrichir" est une synthèse de l'ouvrage de référence susvisé, réalisé par nos équipes ; il a vocation à en ressortir les grandes idées de cet ouvrage et n'a pas pour finalité de reproduire son contenu. Pour approfondir vos connaissances sur ce sujet, nous vous invitons à acheter l'ouvrage de référence sur Amazon. La couverture, les images, le titre et autres informations relatives à l'ouvrage de référence susvisé restent la propriété de son éditeur.*



Restez connecté ! Dans les prochains jours, ne ratez pas les prochains épisodes de QLRR 10 The Last Chance qui seront publiés



**Quitter La Rat Race c'est une fois par an, et c'est maintenant !**





**QLRR 10**

---

THE LAST CHANCE