

Explications pour votre enfant

Qu'est-ce qu'une mentalité de développement ?

Une mentalité de développement, c'est de croire qu'on peut toujours s'améliorer et apprendre grâce à l'effort et à la pratique. C'est de se concentrer sur le processus et le plaisir, plutôt que sur les résultats, le talent et la comparaison aux autres.



« Pour moi, les obstacles, c'est le step numéro 1 pour grandir. Si tout est facile, c'est dur de grandir. »

Martin St-Louis, entraîneur-chef des Canadiens de Montréal

Pourquoi adopter une mentalité de développement ?

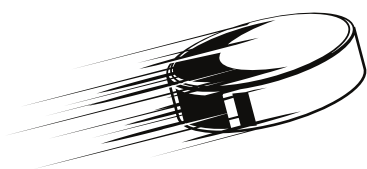
Les personnes qui ont une mentalité de développement voient les obstacles, les défis, les rétroactions et les succès des autres comme des occasions pour apprendre et s'améliorer.

Ces personnes sont souvent plus persévérantes, motivées à apprendre de nouvelles compétences et confiantes en leurs capacités, ce qui aide à bien performer. Une mentalité de développement encourage le respect, l'écoute et l'entraide dans une équipe, et diminue le stress, la jalousie ou la déception envers soi-même.



Comment cultiver une mentalité de développement ?

- Lorsque tu fais une erreur, réfléchis à ce que tu peux apprendre de cette expérience.
- Devant un défi ou un obstacle, engage-toi à le surmonter plutôt que de tenter de l'éviter, d'abandonner, de te fâcher ou de tricher.
- Quand tu reçois une rétroaction, vois-la comme un outil d'amélioration et non une critique négative.
- Inspire-toi du succès des autres, plutôt que de ressentir de la jalousie et de vouloir les rabaisser.
- Félicite-toi pour tes efforts, pas seulement tes résultats. La progression peut être lente, mais la persévérance est essentielle !



Rétroactions et discussions

Renforcer : Félicitez votre enfant pour ses efforts et ses apprentissages plutôt que seulement pour ses résultats ou son talent.

« *Je suis vraiment fier·ère de tous les efforts que tu as mis pendant la pratique* » **plutôt que** « *Bravo, tu es tellement bon·ne !* ».

Réenseigner : Votre enfant tient des propos comme : « *Je ne serai jamais capable* », « *les autres ont plus de talent que moi* » ou « *je ne suis pas assez intelligent·e* » ? Encouragez-le à se concentrer sur son progrès personnel et à prendre plaisir à se développer. Expliquez-lui qu'avec des efforts, c'est possible d'aller beaucoup plus loin qu'on le pense.

Réconforter dans la difficulté : En voulant reconforter votre enfant, il est possible d'être trop orienté·e sur le résultat, le talent ou la comparaison sociale. Par exemple : « *C'est toi le·la meilleur, tu vas te reprendre* » ou « *la prochaine fois tu vas gagner* ». Rappelez-lui plutôt que l'important, c'est d'utiliser ces opportunités pour apprendre.

« *Qu'est-ce qu'on peut apprendre de cette situation ?* »

Votre enfant est très émotif·ve ? Envisagez la gestion des émotions avant de le recentrer sur l'apprentissage (voir l'habileté de vie *Gestion des émotions*).

Discuter dans l'auto ou au souper : Débutez vos discussions en demandant à votre enfant s'il a éprouvé du plaisir après une pratique ou un match. Demandez-lui ensuite ce qui a bien été et quels ont été les apprentissages et obstacles rencontrés. Attention de ne pas simplement lui demander s'il a gagné ou compté des buts !