

Mentalité de développement

Explications pour vos athlètes

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 pour 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.
- Quand tu reçois une rétroaction, vois-la comme un outil d'amélioration et non une critique négative.
- 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.
- 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 les jeunes pour leurs efforts, leurs apprentissages et leurs améliorations plutôt que seulement pour leurs résultats ou pour leur 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 : Si un·e joueur·euse tient des propos comme : « *Je ne serai jamais capable* » ou « *les autres sont meilleur·e·s que moi* », encouragez-le·la à se concentrer sur ses propres apprentissages et à prendre plaisir à se développer. Expliquez-lui qu'avec des efforts, il est possible d'aller beaucoup plus loin qu'on le pense.

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

Décerner l'autocollant *Mentalité de développement* à un·e joueur·euse qui adopte des comportements ou attitudes propres à une mentalité de développement et qui est un exemple pour son équipe (p. ex. relève des défis avec une attitude positive, reçoit bien les rétroactions des autres).