

Mentalité de développement



Propulsé par



Dans le programme *Moi j'embarque*, les entraîneur-e-s initient les jeunes à des habiletés de vie comme la mentalité de développement.

Votre rôle est complémentaire : vous pouvez renforcer ces apprentissages au quotidien en valorisant les efforts, la persévérance et les progrès de votre enfant, autant dans le sport que dans la vie quotidienne.

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

Une mentalité de développement, c'est croire qu'on peut toujours s'améliorer et apprendre grâce à l'effort, à la pratique et aux expériences vécues.

C'est se concentrer sur sa progression plutôt que de croire que nos capacités sont fixées ou que seules les victoires comptent.

Mots-clés

- Apprendre
- Essayer
- Progresser
- Persévérer
- Grandir



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

Martin St-Louis, Canadiens de Montréal



Pourquoi adopter une mentalité de développement ?

Une mentalité de développement aide à voir les **défis**, les **erreurs** et les **rétroactions** comme des **occasions d'apprendre**. Elle encourage les personnes à **persévérer** lorsqu'une situation est difficile et à se concentrer sur leur **progression** plutôt que sur la comparaison avec les autres. Cette façon de penser favorise la **confiance**, le **plaisir d'apprendre** et le **développement** des habiletés.

Comment renforcer la mentalité de développement à la maison ?

Vous pouvez soutenir cet apprentissage en invitant votre enfant à :

- Continuer d'essayer même lorsque c'est difficile
- Réfléchir à ce qu'il ou elle peut apprendre d'une erreur
- Se féliciter pour ses efforts, ses apprentissages et ses progrès
- S'inspirer du succès des autres plutôt que de se comparer
- Utiliser les conseils et les rétroactions pour s'améliorer
- Voir les obstacles comme des occasions de grandir

Exemples concrets à discuter

- Demander conseil à un·e entraîneur·e ou à un·e coéquipier·ère
- Dire : « Je ne suis pas encore capable, mais je peux m'améliorer »
- Reconnaître un effort, même lorsque le résultat n'est pas celui souhaité
- Continuer à pratiquer une habileté difficile

Questions à poser à votre enfant

- Qu'as-tu appris aujourd'hui à la pratique ou au match ?
- Qu'est-ce qui a été difficile pour toi ? Qu'as-tu essayé pour t'améliorer ?
- Que pourrais-tu essayer différemment la prochaine fois ?
- Comment te sens-tu quand tu réussis quelque chose après beaucoup de pratique ?
- Comment peux-tu réagir lorsqu'un·e coéquipier·ère réussit quelque chose que tu ne réussis pas encore ?



S'informer pour progresser

« Au hockey, on fait tous des erreurs. Souvent, tu ressors plus fort d'une erreur. L'important pour en sortir grandi, c'est d'apprendre de la situation, comme en t'informant sur ce que tu aurais pu faire mieux. »

Rafaël Harvey-Pinard,
Canadiens de Montréal



En discutant de l'**effort**, de la **progression** et des **apprentissages** avec votre enfant, vous contribuez à renforcer les messages des entraîneur·e·s et à développer une habileté qui l'aidera à **persévérer**, à **apprendre de ses erreurs** et à **grandir**, autant dans le sport que dans la vie.

Reconnaître et valoriser la mentalité de développement

- ☐ Soulignez les efforts de votre enfant, pas seulement les résultats.
- ☐ Mettez en valeur les progrès observés, même s'ils sont petits.
- ☐ Encouragez votre enfant à parler de ce qu'il ou elle a appris après une pratique ou un match.
- ☐ Aidez-le ou aidez-la à transformer une erreur en piste d'amélioration.
- ☐ Montrez l'exemple en parlant de vos propres apprentissages, défis ou erreurs.