

Mentalité de développement



Propulsé par



Cet outil sert à faire le premier enseignement de la mentalité de développement auprès de vos jeunes. La première discussion sert surtout à :

- Définir simplement ce qu'est une mentalité de développement;
- Aider les jeunes à comprendre pourquoi il est important de se concentrer sur l'apprentissage et la progression;
- Réfléchir à la façon dont les défis, les erreurs et les efforts peuvent aider à s'améliorer;
- Préparer les jeunes aux stratégies et mini-défis qui seront utilisés ensuite pendant la saison pour renforcer la mentalité de développement.

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



Questions pour lancer la discussion

- Est-ce qu'on peut devenir meilleur·e dans quelque chose avec de la pratique ?
- Quand quelque chose est difficile, est-ce que ça veut dire que tu ne seras jamais capable de le faire ? Pourquoi ?
- Que peut-on apprendre de nos erreurs ?



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**.

Questions pour faire réfléchir les jeunes sur son importance



- Comment te sens-tu lorsque tu réussis quelque chose après avoir beaucoup pratiqué ?
- Qu'est-ce qui arrive lorsqu'on abandonne dès que quelque chose devient difficile ?
- Pourquoi est-ce utile de croire qu'on peut s'améliorer ?

Comment cultiver une mentalité de développement ?

Voir les erreurs comme des occasions d'apprendre

- Réfléchis à ce que tu peux apprendre d'une erreur.
- Cherche ce que tu pourrais essayer différemment la prochaine fois.

Persévérer devant les défis

- Continue d'essayer même lorsque c'est difficile.
- Vois les obstacles comme des occasions de progresser.

Se concentrer sur la progression

- Félicite-toi pour tes efforts et tes apprentissages.
- Utilise les rétroactions pour t'améliorer.
- Inspire-toi du succès des autres plutôt que de te comparer.

Questions pour faire réfléchir les jeunes sur comment adopter une mentalité de développement

- Que peux-tu faire lorsqu'un exercice ou une habileté est difficile pour toi ?
- Que peux-tu faire après une erreur pour continuer à t'améliorer ?
- 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



Après la discussion initiale, l'**objectif est de continuer à faire vivre la mentalité de développement** dans les échanges quotidiens avec l'équipe et dans vos pratiques en rappelant les messages importants, en renforçant les comportements démontrant une mentalité de développement observés et en offrant des occasions pour en pratiquer régulièrement.

Consultez les autres outils de l'habileté de vie pour vous aider !

- ☐ Liste de comportements démontrant une mentalité de développement à enseigner et renforcer
- ☐ Mini-défis pour mettre en pratique une mentalité de développement
- ☐ Rôle de modèle de la mentalité de développement pour être un bon exemple

Et plus encore !

