

DES STRATÉGIES POUR DÉVELOPPER ET SOUTENIR SA MENTALITÉ DE CROISSANCE

- Les stratégies et les exemples connexes présentés dans le tableau ci-dessous ont pour but de t'offrir des moyens de développer et de soutenir ta mentalité de croissance.

- Tu peux combiner des stratégies; par exemple :

- ◆ le questionnaire avec la création d'un plan;
- ◆ l'application de ses connaissances dans un contexte précis avec le journal personnel;
- ◆ la pratique réflexive jumelée avec plusieurs autres stratégies à chacune des étapes.

Choisiras-tu de combiner des stratégies pour t'aider à adopter une mentalité de croissance?

- Il y a un lien étroit entre les trois étapes : prise de conscience, prise de position et prise en charge. Les stratégies et les exemples proposés dans le tableau ci-dessous offrent un aperçu de la façon de les utiliser dans le cadre d'une étape. Selon le contexte et l'intention, ces stratégies peuvent être utilisées à plus d'une étape.
- Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Pense à d'autres stratégies pour développer et soutenir ta mentalité de croissance.



Prise de conscience

Enrichir ses connaissances

STRATÉGIE

EXEMPLES

FORMATIONS

Suivre :

- une formation en ligne;
- une formation en personne.

LECTURES

Explorer des livres tels que :

- Marilee Adams, *Changez vos questions, changez votre vie*;
- Marilee Adams, *Teaching That Changes Lives: 12 Mindset Tools for Igniting the Love of Learning*;
- George Couros, *The Innovator's Mindset: Empower Learning, Unleash Talent, and Lead a Culture of Creativity*;
- Carol S. Dweck, *Changer d'état d'esprit – Une nouvelle psychologie de la réussite*;
- Mary Cay Ricci, *Mindsets in the Classroom: Building a Culture of Success and Student Achievement in Schools*.

Faire une lecture en ligne. Afin d'accéder à une variété d'ouvrages en ligne, tape les termes ci-dessous dans ton moteur de recherche préféré :

- mentalité de croissance;
- état d'esprit de développement;
- growth mindset.

VIDÉOS

Visionner une vidéo en ligne. Tu peux accéder à une ou à plusieurs vidéos en tapant les termes ci-dessous dans ton moteur de recherche préféré :

- vidéo mentalité de croissance;
- vidéo état d'esprit de développement;
- growth mindset video.

ACCOMPAGNEMENTS

Obtenir un appui par le biais du perfectionnement professionnel, dont le but est de soutenir la personne accompagnée dans sa croissance professionnelle. À titre d'exemple, cet appui peut être offert par :

- les *lead-apprenantes* et *lead-apprenants*;
- les conseillères et conseillers pédagogiques.

RÉSEAUTAGE

Faire partie d'un réseau de contacts sociaux et professionnels permettant la collaboration et l'échange sur un sujet. Il peut s'agir d'une présence en personne ou en ligne. Le réseau peut être formé :

- de collègues à l'école;
- de collègues au sein du conseil scolaire;
- de collègues, de partenaires et d'autres personnes à l'extérieur du conseil scolaire.



Prise de position

Transformer ses attitudes

STRATÉGIE

EXEMPLES

QUESTIONNAIRE

Utiliser un questionnaire pour établir le profil de son état d'esprit; par exemple, tu peux utiliser :

- l'autoévaluation présentée à la capsule **Quelle est l'influence de mon état d'esprit sur mon apprentissage?**;
- les questions à la page 20 du livre de Carol S. Dweck, *Changer d'état d'esprit – Une nouvelle psychologie de la réussite*.

JUMELAGE AVEC UN PARTENAIRE

Échanger avec une autre personne afin :

- ⬢ d'approfondir ses connaissances et sa compréhension de la mentalité de croissance;
- ⬢ de recevoir une rétroaction afin de valider que sa perception de son état d'esprit correspond à celle qu'a constatée cette personne;
- ⬢ de discuter des actions possibles pour transformer ses attitudes et adopter une mentalité de croissance.

OBSERVATION

Observer ses actions, ses réactions, sa communication et sa façon d'envisager diverses situations aide à dresser le profil de son état d'esprit.

Observer d'autres personnes (p. ex. les élèves, le personnel enseignant) aide à reconnaître leurs forces et leurs défis quant à l'adoption d'une mentalité de croissance.

Cette information est importante pour les appuyer dans leur apprentissage.

Ces personnes aiment-elles les défis, apprennent-elles de leurs erreurs, se découragent-elles face aux obstacles, redoutent-elles leurs habiletés? Ces comportements influencent-ils leur apprentissage?

PRATIQUE RÉFLEXIVE

Porter un regard critique sur son propre fonctionnement.

La pratique réflexive favorise la possibilité d'une régulation d'un changement. Le questionnement est au cœur de cette stratégie. Il permet d'analyser ses actions afin de déterminer leur effet sur son état d'esprit et, au besoin, de les modifier pour adopter une mentalité de croissance. À titre d'exemple, voici quelques questions à se poser :

- ⬢ Quelle mentalité ai-je adoptée?
- ⬢ Dans quelles circonstances ai-je tendance à adopter une mentalité fixe?
- ⬢ Mon état d'esprit a-t-il un effet positif sur mon apprentissage?

- Est-ce que mes élèves adoptent une mentalité de croissance?
- Suis-je prête ou prêt à surmonter des obstacles, à relever des défis et à apprendre de mes erreurs?
- Que puis-je faire pour adopter une mentalité de croissance?

La pratique réflexive est omniprésente dans toutes les stratégies. Elle a été mise en évidence ici pour montrer l'importance de faire une réflexion à la fin d'une étape afin de faire un bilan et de prendre des décisions pour les prochaines étapes.



Prise en charge

Développer ses habiletés et ses habitudes

STRATÉGIE

EXEMPLES

CRÉATION D'UN PLAN

Une fois que tu as modifié tes attitudes et que tu es prête ou prêt à passer à l'action, tu peux créer un plan qui te permettra de concrétiser les éléments que tu veux améliorer. La création d'un plan favorise un niveau de persévérance élevé et augmente les chances de réussite.

Voici un exemple de démarche pour créer ton plan :

- ▲ Pense à quelque chose que tu as besoin de faire, à quelque chose que tu souhaites apprendre ou à un problème que tu dois résoudre. Tu peux utiliser une des stratégies proposées à l'étape précédente (sondage, pratique réflexive, observation de soi) ou une autre de ton choix pour t'aider à cibler un élément à changer. De quoi s'agit-il?
- ▲ Écris l'objectif que tu veux atteindre.

JOURNAL PERSONNEL

APPLICATION DE SES CONNAISSANCES DANS UN CONTEXTE PRÉCIS

- ▲ Précise les actions que tu entreprendras pour atteindre ton objectif. Précise le moment, le lieu et la façon dont tu mettras ton plan à exécution.
- ▲ Détermine la manière dont tu t'y prendras pour analyser l'état de tes progrès.

Si tu rencontres des défis, des obstacles ou des revers, élabore un nouveau plan ou ajuste celui que tu as déjà créé.

Écrire dans son journal personnel permet de noter les fluctuations de sa mentalité devant les occasions d'apprentissage ou les défis quotidiens. Tu peux y noter tes succès, tes défis ainsi que les prochaines étapes de ton parcours vers une mentalité de croissance.

Transférer ses connaissances dans des situations personnelles et professionnelles.

Exemples d'action à entreprendre :

- ▲ Change tes croyances. Crois en ta capacité de développer ton intelligence, tes habiletés et tes qualités.
- ▲ Revois ton monologue intérieur : au lieu de parler en termes de jugement, adopte plutôt des attitudes qui parlent de développement ou d'actions constructives. Utilise les mots clés *effort*, *stratégie* et *altruisme* pour décrire la façon de relever les défis.
- ▲ Vois les erreurs comme des occasions d'apprentissage et non comme des échecs.
- ▲ Commence ta journée en te posant les questions suivantes :
 - ▶ Quelles seront, pour moi, les occasions d'apprentissage et de développement aujourd'hui?
 - ▶ Quelles seront-elles pour les gens autour de moi?
- ▲ Écris ces questions sur une feuille et colle-la sur un miroir. Réfléchis aux actions que tu accompliras lorsque se présenteront ces occasions.
- ▲ Aide d'autres personnes (p. ex., tes élèves, les personnes que tu accompagnes) à adopter une mentalité de croissance.

- 
- ▲ Sois un modèle pour les élèves et pour les personnes que tu accompagnes.
 - ▲ Offre une rétroaction qui porte sur les stratégies utilisées, les progrès, les efforts et la persévérance.
 - ▲ Explique la façon dont le cerveau forme de nouvelles connexions et « se développe » lorsque les gens s'entraînent et apprennent de nouvelles choses.