



État d'esprit de croissance

Le premier pas, c'est de croire que c'est possible

Au lieu de penser...

Je me dis...

Je ne peux pas y arriver !

→ Je suis en train d'apprendre,
je vais continuer d'essayer !

Je n'ai pas de talent pour ça

→ Qu'est-ce que je peux apprendre
pour m'améliorer

J'ai peur de l'échec

→ Les erreurs me permettent
d'apprendre et de m'améliorer

C'est trop difficile

→ Avec plus de pratique
ce sera plus facile

J'abandonne

→ Je vais essayer autrement

Je ne sais pas comment faire

→ Je vais apprendre
comment faire

Tout le monde est bien
meilleur que moi là-dedans

→ Qu'est-ce que je peux apprendre
des autres ?



État d'esprit de croissance

Le premier pas, c'est de croire que c'est possible

Au lieu de penser...

Je ne peux pas y arriver !



Je suis en train d'apprendre,
je vais continuer d'essayer !

Je n'ai pas de talent pour ça



Qu'est-ce que je peux apprendre
pour m'améliorer

J'ai peur de l'échec



Les erreurs me permettent
d'apprendre et de m'améliorer

C'est trop difficile



Avec plus de pratique
ce sera plus facile

J'abandonne



Je vais essayer autrement

Je ne sais pas comment faire



Je vais apprendre
comment faire

Tout le monde est bien
meilleur que moi là-dedans



Qu'est-ce que je peux apprendre
des autres ?

État d'esprit de croissance

changer nos mots, changer notre esprit

État d'esprit de croissance

État d'esprit figé

Les défis me font grandir

Je n'ai pas de talent pour ça

Je peux apprendre

C'est trop difficile

Je vais continuer d'essayer

J'abandonne

Je vais faire de mon mieux

Je ne sais pas comment faire

J'apprends de mes erreurs

Je n'aime pas les défis

Je vais essayer autrement

Je fais tout le temps des erreurs



État d'esprit de croissance

changer nos mots, changer notre esprit

État d'esprit de croissance

Les défis me font grandir

Je peux apprendre

Je vais continuer d'essayer

Je vais faire de mon mieux

J'apprends de mes erreurs

Je vais essayer autrement

État d'esprit figé

Je n'ai pas de talent pour ça

C'est trop difficile

J'abandonne

Je ne sais pas comment faire

Je n'aime pas les défis

Je fais tout le temps des erreurs



Comment faire évoluer les pensées négatives

Qu'est-ce que je peux faire pour m'aider à résoudre ce problème ?

Qu'est-ce que je dirais à un ami ?

Qu'est-ce qui me prouve que c'est vrai ?

Quelle pensée serait plus utile ?

Cette inquiétude est-elle à propos de ce que je peux contrôler ?

Est-ce que je ne fais pas une conclusion hâtive ?

De quelle autre manière est-ce que je pourrais observer cette situation ?

Est-ce que ça aura une importance dans quelques mois ou années ?

Quelles sont les autres issues possibles à cette situation ?

Comment faire évoluer les pensées négatives

Qu'est-ce que
je peux faire
pour m'aider à résoudre
ce problème ?

Qu'est-ce que
je dirais à un ami ?

Qu'est-ce qui
me prouve que
c'est vrai ?

Quelle pensée
serait plus
utile ?

Cette inquiétude
est-elle à propos
de ce que
je peux contrôler ?

Est-ce que je ne fais pas
une conclusion hâtive ?

De quelle autre manière
est-ce que je pourrais
observer cette situation ?

Est-ce que ça
aura une importance
dans quelques mois
ou années ?

Quelles sont
les autres issues possibles
à cette situation ?