

MINDSET DE CROISSANCE — L'Éveil Mental

Le guide de Carol Dweck en 5 pratiques

① Les 2 mindsets en un coup d'œil

MINDSET FIXE	MINDSET DE CROISSANCE
"Je ne suis pas capable."	"Je ne suis pas encore capable."
L'échec = une limite	L'échec = une info utile
Évite les défis	Cherche les défis
Fuit le feedback	Sollicite le feedback
L'effort = faiblesse	L'effort = apprentissage

② Les 5 pratiques documentées

① Le mot « encore »	Remplace "je ne peux pas faire X" par "je ne peux pas encore faire X". → Active la persévérance.
② Journal d'erreurs (10 min/semaine)	Une erreur → 2 questions : <i>Qu'est-ce qui s'est passé ? · Qu'est-ce que j'en apprend ?</i>
③ Valoriser le processus	"J'ai changé de méthode" plutôt que "J'ai réussi". "Tu as persévéré" plutôt que "Tu es doué(e)".
④ Chercher le feedback difficile	"Qu'est-ce qui aurait pu être mieux ?" — Ne pas se défendre. Juste noter.
⑤ Relier l'effort à la biologie	Chaque effort difficile crée de nouvelles connexions neuronales. Neuroplasticité — pas une métaphore.

MINDSET DE CROISSANCE — L'Éveil Mental

③ Ce que la science dit vraiment

■ EEG — Moser, 2011	Growth mindset → cerveau alloue plus d'attention aux erreurs → moins d'erreurs ensuite. (Michigan State University)
■ Méta-analyse — Macnamara & Burgoyne, 2023	63 études · 97 672 élèves → Effet faible sur les notes ($d=0,05$) · Effet fort sur le bien-être · Plus marqué pour les élèves en difficulté.
■ Limite — Goran & Jiang, 2025	Sous forte pression ou accumulation de stress, l'effet s'atténue. Ce n'est pas une solution universelle.

④ Les pièges classiques à éviter

■ "Tu es tellement doué(e)."	■ "Tu as vraiment bien travaillé — quelle méthode as-tu utilisée ?"
■ Penser positif sans changer de comportement	■ Changer le comportement face aux erreurs et aux obstacles
■ Appliquer le growth mindset seulement dans les bons moments	■ L'activer surtout quand c'est difficile

leveimental.fr/blog/mindset-de-croissance-psychologie-dweck

Sources : Dweck 2006 · Moser 2011 · Macnamara & Burgoyne 2023 · Goran & Jiang 2025