



SÉRIE AUTORÉGULATION

# LE BON ÉTAT D'ESPRIT

pour progresser

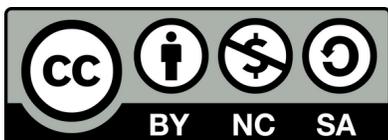
## Non pas

- Je ne sais pas comment faire.
- Les critiques et la rétroaction me visent toujours directement.
- C'est trop difficile, je n'y arrive pas.
- J'ai l'air stupide si je pose des questions.



## Mais

- Je peux apprendre à faire ce que je ne sais pas encore faire.
- La rétroaction aide à progresser et à s'améliorer.
- C'est difficile, mais je peux essayer encore.
- Je dois poser des questions pour apprendre et clarifier ce qui doit l'être.



Références :  
University 101: Study, Strategize and Succeed de Kwantlen Polytechnic University utilisé sous licence Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License, sauf mention contraire.

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/paths/>