

Trois façons de discerner un faux état d'esprit de progression

La personne qui est dans un état d'esprit de progression comprend mieux comment elle apprend et, par conséquent, apprend mieux. Elle prend davantage conscience de ce que l'expérience globale peut lui apprendre que si elle avait tout bon dès la première fois.

La personne qui est dans un état d'esprit de progression a davantage tendance à solliciter de la rétroaction et à poser des questions qu'à s'inquiéter d'avoir l'air inintelligible.

, il est plus facile d'acquérir de nouvelles compétences, de surmonter les obstacles, de relever de nouveaux défis et d'évaluer dans quelle mesure on progresse dans l'apprentissage de contenus nouveaux. Méfions-nous toutefois d'un faux état d'esprit de progression.

Être dans un faux état d'esprit de progression, c'est dire par exemple « si être dans un état d'esprit de progression, c'est être dans de bonnes dispositions, je suis dans un état d'esprit de progression ».

Malheureusement, il ne suffit pas de déclarer prêt ou prête à progression pour être véritablement dans un état d'esprit de progression. C'est plutôt une attitude qui demande de la pratique et des efforts. Malgré une grande ouverture d'esprit et beaucoup d'optimisme, vous n'êtes pas forcément dans un état d'esprit de progression! « Je suis constamment dans un état d'esprit de progression. »

Il est peu probable qu'une personne soit constamment dans un état d'esprit de progression. Les gens passent plus probablement d'un état d'esprit de stagnation et à un état d'esprit de progression et vice-versa. Vous pourriez par exemple être dans un état d'esprit de progression devant une lecture difficile, mais dans un état d'esprit de stagnation à l'idée d'une présentation à faire en groupe.

« J'aurai essayé, c'est ce qui compte. »

Les efforts déployés pour apprendre et améliorer ses compétences sont un élément important de l'état d'esprit de progression, mais on ne développera ses aptitudes d'apprentissage si on pense qu'il suffit de faire un petit effort pour être dans un esprit de progression. Si nos efforts ne sont pas authentiques ou si on ne considère que l'ampleur des efforts en question, on passe à côté

d'une réflexion utile sur d'autres éléments importants de l'apprentissage, dont les processus sous-jacents et la progression.

Selon les mots de Carol Dweck, [traduction] « un effort improductif ne vaut pas grand-chose. Il est essentiel de récompenser, au-delà de l'effort, l'apprentissage et la progression réelle [...], mais aussi les processus sous-jacents, comme le fait de demander de l'aide et d'essayer de nouvelles méthodes [...] ».

Il ne faut pas en conclure toutefois qu'une personne qui ne réussit pas est dépourvue de qualités comme l'audace ou la constance.

En réalité, une foule de facteurs structurels, socioéconomiques et individuels influent sur le bien-être d'une personne et ses apprentissages. Selon les chercheurs, toutefois, un état d'esprit de progression est une disposition et un outil très utile dans un parcours universitaire.

Comment se mettre dans un état d'esprit de progression? Prenez conscience des situations où vous êtes au contraire dans un état d'esprit de stagnation. Par exemple, vous angoissez à l'idée de diriger votre présentation de groupe en classe et vous avez la conviction de ne pas pouvoir y arriver parce que vous n'avez tout simplement pas ce talent. Efforcez-vous de vous mettre alors dans un état d'esprit de progression. Vous pourriez par exemple discuter de stratégies possibles avec vos camarades ou avec la personne qui donne le cours, vous exercer à faire la présentation devant des publics différents pour prendre confiance ou essayer diverses techniques de détente pendant la présentation, notamment en prenant de profondes respirations et en vous appliquant à prononcer votre texte lentement.

N'oubliez pas : il faut du temps et de la pratique pour être dans un état d'esprit de progression. Il ne suffit pas de dire qu'on y est : il faut choisir d'y être et cultiver cet esprit au fil du temps.

Bonne chance!