**
Autorégulation**

**Un état d’esprit de progression comme outil d’autorégulation**

*Au terme de cette leçon, vous serez en mesure de :*

* Describe the progression mindset, the stagnation mindset, and the false progression mindset.
* Distinguish between progressive and stagnant mindset.
* Understand why it is important to be in a state of mind of progression to regulate one's learning.
* Review a learning situation and understand how to move from a state of mind of stagnation to a state of mind of progression.

**Qu'est-ce qu'un état d'esprit de progression ?**

Le terme « état d’esprit de progression » (growth mindset en anglais) traduit un concept élaboré par Carol Dweck, chercheuse et professeure de psychologie qui, au fil de ses recherches, a constaté que :

*« La personne qui croit possible de développer ses talents (par un travail assidu, des méthodes judicieuses et les conseils d’autrui) est dans un état d’esprit de progression. Elle réussit généralement mieux qu’une personne dont l’état d’esprit est plutôt figé (c’est-à-dire qui croit que les talents sont innés), parce qu’elle se soucie moins d’avoir l’air de tout maîtriser et concentre son énergie sur l’apprentissage. »*

**Vérifier vos connaissances**

Être dans un état d’esprit de stagnation, c’est croire que les capacités sont innées et impossibles à changer, tandis qu’être dans un état d’esprit de progression, c’est croire qu’il est possible de développer ses habiletés grâce à la pratique et à la rétroaction.

**Fondements scientifiques**

Être dans un état d’esprit de progression serait propice à la réussite.

Pourquoi? Le concept est fondé sur ce que l’on sait du cerveau et de l’apprentissage.

En effet, le cerveau de l’adulte continue de se développer grâce à l’apprentissage. Les efforts déployés pour maîtriser des notions complexes créent de nouvelles connexions synaptiques.

Autrement dit, plus vous apprenez des notions difficiles, plus votre intelligence se développe. Si vous croyez que le succès dépend des efforts déployés, vous aurez davantage tendance à persévérer malgré les difficultés de l’apprentissage et à vous rapprocher de vos objectifs.

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 et les apprentissages.

Selon les chercheurs, toutefois, un état d’esprit de progression est une disposition et un outil très utile dans un parcours universitaire.

|  |
| --- |
| Choisissez, parmi les énoncés cidessous, tous ceux qui décrivent un faux état d’esprit de progression. 1. C’est bien d’être dans un état d’esprit de progression. Si je pense ça, c’est sans doute que je suis dans cet état d’esprit.
2. J’ai essayé. C’est ce qui compte.
3. Je suis sûrement dans un état d’esprit de progression : j’ai l’esprit ouvert et je suis optimiste.
4. Je suis constamment dans un état d’esprit de progression.
 |

|  |
| --- |
| Sélectionnez les réponses qui sont des exemples d'un état d'esprit fixe. Sélectionnez tout ce qui s'y rapporte.1. J'aurai l'air bête si je pose des questions.
2. La rétroaction est une attaque personnelle.
3. J'ai foiré, je suppose que je ne suis pas doué pour ça.
4. Cela semble difficile, mais je suis prêt pour la tâche.
 |

[Three Ways to Spot a False Growth Mindset video transcript (.pdf)](https://ecampusontario.pressbooks.pub/app/uploads/sites/3099/2023/05/3T-Three-Ways-to-Spot-a-False-Growth-Mindset-PDF-FR.pdf)



|  |
| --- |
| Choisissez, parmi les énoncés cidessous, tous ceux qui décrivent un faux état d’esprit de progression. 1. Je peux amélioré si je e reçois des commentaires.
2. Je ne sais pas comment faire, mais je peux apprendre.
3. J'ai essayé donc je suppose que c'est assez bon.
4. Je pourrais essayer cela d'une manière différente.
 |

**Écoutez et apprenez**

[Audio transcript (.docx)](https://ecampusontario.pressbooks.pub/app/uploads/sites/3099/2023/05/FR-3T-How-growth-mindset-can-help-us-become-self-regulated-learners.docx)

**État d'esprit de progression :** Approaches challenges and learning tasks with a growth mindset.

**Stratégique :** Considers different and effective strategies, approaches, tasks strategically.

**Motivé :** Stays focused and motivated to achieve their goals and complete tasks.

**Orienté vers l'apprentissage** **:** Focuses on the learning process and making progress in their learning.

**Réfléchi :** Reflects on their outcome, process, strategies and own learning.

**Référence :** Karlen, Yves & Hirt, Carmen & Liska, Alina & Stebner, Ferdinand. (2021). Mindsets and Self-Concepts About Self-Regulated Learning: Their Relationships With Emotions, Strategy Knowledge, and Academic Achievement. Frontiers in Psychology. 12. 661142. 10.3389/fpsyg.2021.661142.

**Réfléchissons** : Rappelez-vous cette fois où vous avez abordé une situation d’apprentissage dans un état d’esprit de stagnation. Comment auriez-vous pu voir les choses différemment? Vous pouvez écrire votre réponse cidessous.

**Tip :** Sauvegardez votre réponse pour y revenir si vous revivez une situation semblable ou que vous êtes dans un état d’esprit de stagnation. Essayez de tirer parti de votre réaction pour modifier votre état d’esprit.

|  |
| --- |
|  |

**Ressources [en anglais] : Vous voulez en savoir plus sur l'état d'esprit de croissance ?**

* Lecture - Un faux état d'esprit de croissance : <https://www.theatlantic.com/education/archive/2016/12/how-praise-became-a-consolation-prize/510845/>
* Activité [University 101: Study, Strategize and Succeed](https://pressbooks.bccampus.ca/studystrategizesucceed) de Kwantlen Polytechnic University est sous license [Creative Commons Attribution - Pas d’Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr), sauf indication contraire.
* Activité : [Growth & Goals: a module for any context, designed to develop learning skills](https://ecampusontario.pressbooks.pub/growthandgoalsindependent) de Alison Flynn ; Elizabeth Campbell Brown ; Emily O'Connor ; Ellyssa Walsh ; Fergal O'Hagan ; Gisèle Richard ; et Kevin Roy est sous licence d'auteur. [Creative Commons Attribution - Pas d’Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0,](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr) sauf indication contraire.

**Sources**

1. https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means
2. https://pressbooks.bccampus.ca/studystrategizesucceed/chapter/develop-a-growth-mindset
3. https://www.theatlantic.com/education/archive/2016/12/how-praise-became-a-consolation-prize/510845/
4. https://ecampusontario.pressbooks.pub/growthandgoalsindependent/chapter/what-is-a-mindset/
5. https://www.kqed.org/mindshift/47160/carol-dweck-explains-the-false-growth-mindset-that-worries-her