

## États d'esprit

### Étape 1 : Apprendre à entendre la voix de votre état d'esprit fixe.

Lorsque vous devez relever un défi, cette voix pourrait vous dire ce qui suit :

Es-tu sûr de pouvoir y arriver? Tu ne possèdes peut-être pas le talent nécessaire.

Et si tu échoues? Tu seras un échec.

Les autres riront de toi parce que tu croyais posséder le talent nécessaire.

Si tu n'essaies pas, tu peux te protéger et conserver ta dignité.

Si vous subissez un revers, la voix pourrait vous dire ce qui suit :

Tu aurais réussi en un claquement de doigts si tu avais véritablement du talent.

Tu vois, je t'avais dit que c'était risqué. Maintenant, tu as essayé et montré au monde entier à quel point tu es limité.

Il n'est pas trop tard pour revenir en arrière, t'excuser et essayer de retrouver ta dignité.

Si vous subissez une critique, vous pouvez vous entendre vous dire ce qui suit :

Ce n'est pas de ma faute. C'est la faute de quelque chose ou de quelqu'un d'autre.

Vous pouvez ressentir de la colère envers les personnes qui vous donnent des commentaires : Qui pensent-elles être? Je vais les remettre à leur place.

L'autre personne pourrait vous donner des commentaires précis et constructifs, mais vous pourriez plutôt l'entendre dire ce qui suit :

Je suis vraiment déçu de toi. Je croyais que tu en étais capable, mais maintenant, je constate que ce n'est pas le cas.

### Étape 2. Reconnaître que vous avez le choix.

Vous pouvez choisir la façon dont vous interprétez les défis, les revers et la critique.

Avec un état d'esprit fixe, vous pouvez interpréter les défis, les revers et la critique comme des signes de capacités ou de talents fixes manquants.

Vous pouvez plutôt les interpréter à l'aide d'un esprit en évolution comme des signes que vous devez intensifier vos stratégies et vos efforts, aller au bout de vous-même et élargir vos capacités.

Donc, devant les défis, les revers et la critique, il faut écouter la voix de l'état d'esprit fixe et...

### Étape 3. Y répondre avec la voix d'un état d'esprit en évolution.

Lorsque vous devez relever un défi :

L'état d'esprit fixe dit : Es-tu sûr de pouvoir y arriver? Tu ne possèdes peut-être pas le talent nécessaire.

L'état d'esprit en évolution répond : Je ne suis pas sûr de pouvoir y arriver maintenant, mais je crois que je peux apprendre en y consacrant temps et efforts.

L'état d'esprit fixe dit : Et si tu échoues? Tu seras un échec.

L'état d'esprit en évolution répond : Les personnes qui réussissent le mieux ont connu des échecs au fil du temps.

L'état d'esprit fixe dit : Si tu n'essaies pas, tu peux te protéger et conserver ta dignité.

L'état d'esprit en évolution répond : Si je n'essaie pas, j'échoue automatiquement. Où se trouve alors la dignité?

**Lorsque vous subissez un revers :**

L'état d'esprit fixe dit : Tu aurais réussi en un claquement de doigts si tu avais véritablement du talent.

L'état d'esprit en évolution répond : C'est totalement faux. Le basketball n'était pas facile pour Michael Jordan et la science ne l'était pas non plus pour Thomas Edison. Ils avaient une passion et y ont consacré des tonnes d'efforts.

**Lorsque vous recevez une critique :**

L'état d'esprit fixe dit : Ce n'est pas de ma faute. C'est la faute de quelque chose ou de quelqu'un d'autre.

L'état d'esprit en évolution répond : Si je n'en assume pas la responsabilité, je ne peux pas régler le problème. Même si c'est pénible, laisse-moi écouter et en tirer des leçons.

Puis...

#### **Étape 4. Agir selon l'état d'esprit en évolution.**

Au fil du temps, la voix que vous entendez devient la vôtre. Peu importe votre décision parmi les comportements suivants :

- Accepter pleinement de relever le défi
- Apprendre de vos revers et réessayer
- Écouter la critique et y donner suite

Exercez-vous à entendre les deux voix et à agir en fonction d'un état d'esprit en évolution. Évaluez comment cela peut fonctionner pour vous.