

LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

Un outil pour cultiver un état d'esprit de développement

- Version maternelle -

	1		2	
	Une bêtise que je ne referai plus		Une activité que j'ai adoré	
8	Une action pour rendre service		Un mot gentil pour un ami	3
	Une personne que je veux aider		Une personne qui m'encourage	
7	Un héros à qui je veux ressembler		Une chanson qui me rend joyeux	4
	9		5	

LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

Un outil pour cultiver un état d'esprit de développement

- Version élémentaire -

	1	Une erreur qui m'a fait grandir	2	Une réussite dont je suis fier	
8		Un mot d'encouragement pour un ami		Une matière où je veux progresser	3
		Un héros qui m'inspire		Une parole qui m'encourage	
7		Un film qui me donne de l'espoir		Une chanson qui me motive	4
	6		5		

LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

Un outil pour cultiver un état d'esprit de développement

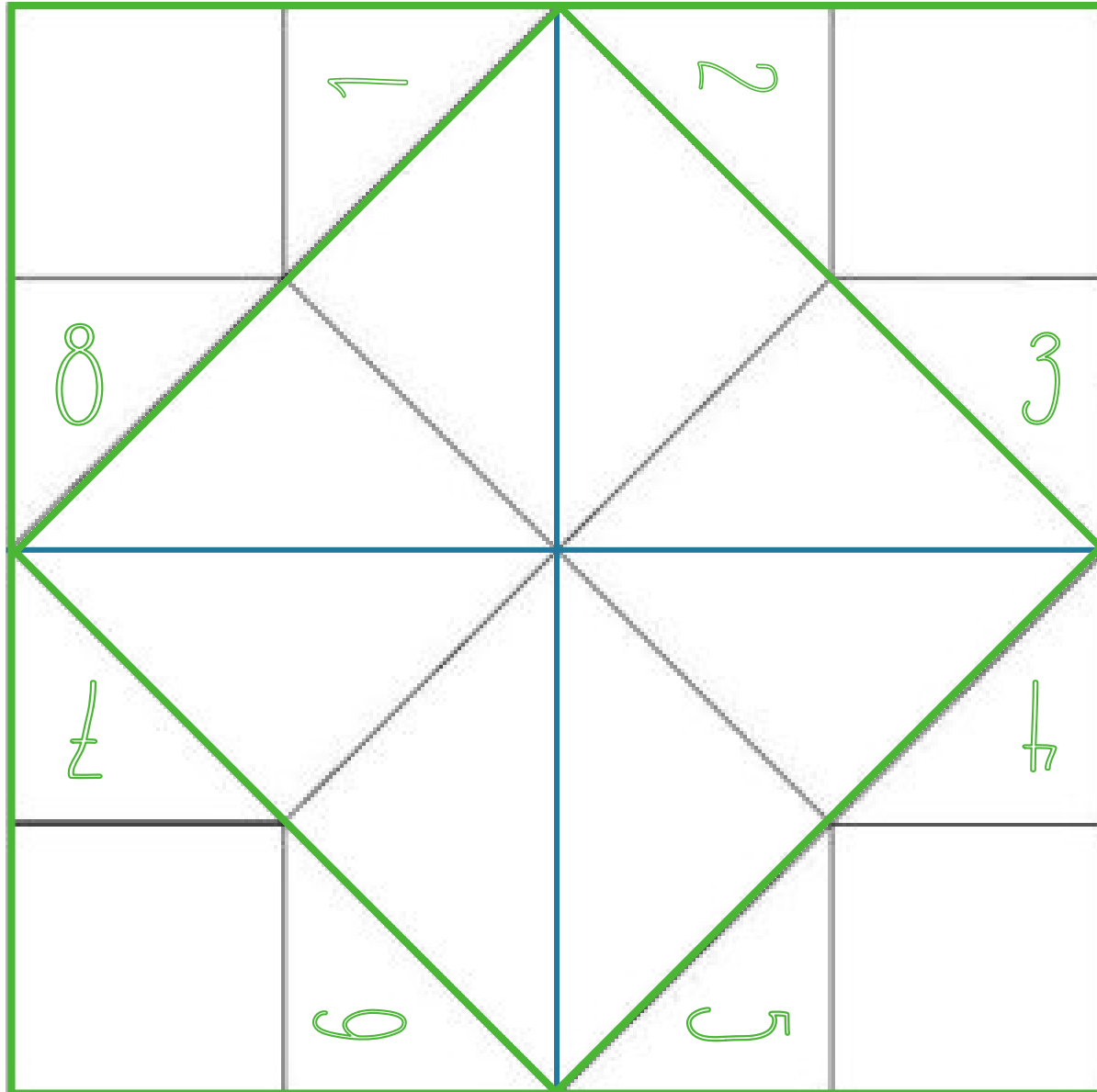
- Version secondaire -

	1		2	
	Une erreur qui m'a fait grandir		Une réussite dont je suis fier	
8	Un mot d'encouragement pour un ami		Un progrès que je veux réaliser	3
	Une belle chose que j'aime dire		Une personne qui m'encourage	
7	Un rêve que je veux rendre possible		Une activité que j'apprécie	4
	9		5	

LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

Un outil pour cultiver un état d'esprit de développement

- Version vierge -



LA COCOTTE DE L'ÉTAT D'ESPRIT

NOTICE D'UTILISATION



Eclairage théorique

Carole Dweck (2006) soutient que le succès s'explique surtout par le **type de croyance** que nous avons. Certains d'entre nous sommes persuadés que nos facultés sont déterminées une fois pour toute, alors que d'autres pensent que les facultés peuvent être **cultivées et croître**. Dans le premier cas, on parle d'un **état d'esprit fixe (fixed mindset)**, dans le second, d'un **état d'esprit de développement (growth mindset)**. Dans l'état d'esprit en développement, **l'échec peut être une expérience douloureuse mais il ne nous définit pas !** C'est un problème auquel il faut faire face, et duquel il faut apprendre. Dans l'état d'esprit fixe, l'échec se transforme d'une action (j'ai échoué) à une identité (je suis mauvais).

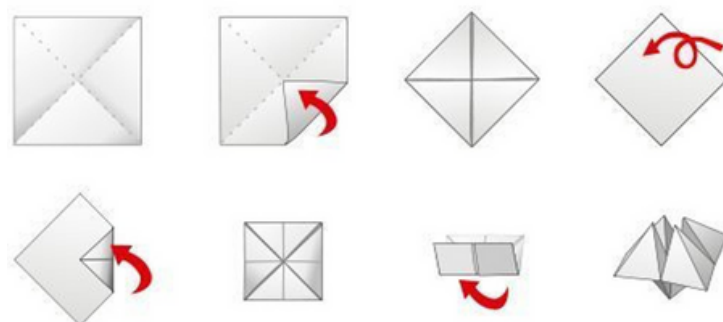


Objectifs

Un état d'esprit en développement favorise la confiance en soi, l'optimisme, les émotions agréables, la motivation, la performance. Cet outil permet d'identifier, reconnaître et complimenter l'effort plutôt que les talents ou les dons. Exemples : *j'apprécie que tu poses autant de questions pour comprendre ce que tu as à faire ; tu fais du bon travail à essayer de trouver de nouvelles solutions.* En situation d'échec, voir l'échec comme un feedback qui informe. Considérer simplement l'échec comme une indication invitant à essayer quelque chose d'autre ou à agir différemment.



Utilisation de l'outil



Source : apprendre-reviser-memoriser.fr

Jouer seul ou à plusieurs

L'un des joueurs tient la cocotte dans les mains et demande à l'autre de dire un nombre entre 1 et 10. Il ouvre et ferme la cocotte autant de fois que nécessaire pour tomber sur le nombre indiqué. Ensuite, il demande à l'autre joueur de choisir l'une des 4 faces qui s'offrent à lui et lui demande de répondre aux questions afférentes.