

Osez vraiment réussir !

Changez votre mindset

AUTEURS

Carol S. Dweck

ÉDITION

Mardaga, 2024

ISBN 978-2-8047-3466-4

AXE 1

Découverte de soi et projet
professionnel

LE LIVRE EN UNE PHRASE

Il existe deux façons de se voir : croire que ses capacités sont fixées une fois pour toutes, ou croire qu'elles se développent avec le travail. Ce simple écart de croyance change ta façon d'apprendre, de chercher un emploi et de rebondir après un refus.

Pourquoi on te le recommande

« Je ne suis pas bon là-dedans » est la phrase qui ferme le plus de portes en recherche d'emploi. Ce livre explique d'où vient cette phrase, pourquoi on la répète, et comment on la remplace. C'est trente ans de recherche en psychologie, racontés avec des histoires vraies.

Le livre en résumé

Carol Dweck est professeure de psychologie à l'université Stanford. Elle étudie depuis les années 1970 une question précise : pourquoi, devant le même échec, certains enfants abandonnent et d'autres redoublent d'effort. Sa réponse tient dans une distinction devenue célèbre, l'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de développement.

Le livre, paru en 2006 et publié en français chez Mardaga, applique cette distinction successivement à l'école, au sport, à l'entreprise, au couple et à l'éducation des enfants. Chaque chapitre suit la même mécanique : des portraits, la recherche derrière, puis ce qu'on peut faire.

Un mot d'honnêteté : les programmes scolaires bâtis sur ces travaux ont donné des résultats plus modestes que ce que le succès du livre laissait croire. La distinction reste juste et utile pour se regarder soi-même. Ce n'est pas une baguette magique, et Dweck a elle-même mis en garde contre le « faux état d'esprit de développement », celui qui se résume à afficher des affiches motivantes au mur.

Les grands thèmes abordés

- **Les deux états d'esprit.** Dans le premier, l'intelligence est une quantité fixe qu'il faut protéger du jugement. Dans le second, c'est un muscle. Le premier évite les défis, le second les cherche.
- **L'éloge qui nuit.** Dire à quelqu'un qu'il est brillant le rend plus prudent, pas plus audacieux : il a désormais une réputation à défendre. Souligner l'effort produit l'inverse.
- **L'état d'esprit se change, mais pas par slogan.** Dweck insiste : on ne bascule pas en décidant d'être positif. On change en remarquant la voix de l'état d'esprit fixe quand elle parle, et en lui répondant.

Trois idées à retenir

1 L'état d'esprit fixe protège ton image, l'état d'esprit de développement protège ta progression.

En recherche d'emploi, ça fait la différence entre ne pas postuler et postuler quand même.

2 Le mot « encore » change une phrase au complet.

« Je ne sais pas faire ça » devient « je ne sais pas faire ça encore ». Tout ce que tu sais faire aujourd'hui, tu ne le savais pas avant.

3 Un refus n'est pas un verdict.

C'est une information sur ce qu'il reste à roder. Ce que tu attribues au talent, tu cesses de le travailler.

Ton exercice

EXERCICE

30 MINUTES · SEUL, PAPIER-CRAYON

Trois phrases, et le mot « encore »

Écris trois phrases que tu te dis à propos de ce que tu ne sais pas faire. Ajoute « encore » à la fin de chacune.

Puis choisis-en une et nomme la première action concrète pour apprendre : un tutoriel, une personne à qui demander, une heure bloquée cette semaine.

Pour finir : reporte cette action dans ton Plan de match, section « mes trois actions datées ».

Où ça se rattache dans ton parcours

Cette lecture prolonge l'atelier **Coaching en employabilité** et la soirée GenT Événements du 13 janvier, **L'entrevue et la confiance**. Elle se lit bien après **La méthode Ikigai**, quand tu sais où tu veux aller mais que tu n'oses pas encore.

GenT-Génération Talent · Une initiative Joblinks

Programme de littérature, axe 1 · generation-talent.ca · info@generation-talent.ca

GenT ne vend aucun livre et ne touche rien sur les ventes. Les titres du mois sont en présentoir dans les bibliothèques partenaires des Cafés de l'emploi.