

# COMMENT JE DÉPASSE MES ÉCHECS ?

**Les informations essentielles** - Léa Jones & Camille Benoit, Psyadom

Apprendre fait avant tout référence aux dimensions cognitives (capacités de concentration, d'attention, de compréhension, de mémorisation ...). Or, les dimensions conatives (c'est-à-dire l'effort, la volonté du passage vers l'action, la motivation scolaire) et affectives (l'estime de soi, la confiance en soi) sont tout aussi importantes dans les apprentissages.

*Qu'est-ce qui favorise la persévérance face à l'échec ?*

CONCEPTION FIXISTE DE L'INTELLIGENCE	CONCEPTION MALLÉABLE DE L'INTELLIGENCE
Penser que le niveau de l'intelligence est relativement fixe depuis la naissance.	Penser que l'intelligence s'accroît au fur et à mesure des apprentissages.
Buts de performance : désir de mettre en avant ses capacités, approche compétitive.	Buts d'apprentissage : désir d'apprendre et d'augmenter sa maîtrise de la tâche.
Les erreurs sont perçues comme un manque d'intelligence.	Les erreurs sont perçues comme nécessaire aux apprentissages.
Évitement des situations difficiles.	Acceptation des difficultés, des erreurs.
Abandon face aux difficultés.	Persistance face aux difficultés.

- Une conception malléable et dynamique de l'intelligence permet de tirer profit de ses erreurs et des retours des enseignants pour chercher à progresser.
- Valoriser son travail et les indices de sa progression (preuves de l'aspect dynamique ou malléable des performances) afin d'adopter une conception dynamique de l'intelligence, gage d'une meilleure mobilisation dans son travail. Cette conception dynamique est essentielle pour se défaire de projections fatalistes (mes échecs indiquent que je ne suis pas capable et que je suis condamné à échouer à nouveau).

- Utiliser l'échec comme indice pour s'améliorer (apprendre de ses erreurs, indices précieux quant aux stratégies d'apprentissage à ajuster ou modifier).

## En savoir plus

Ouvrage : [Charles Pépin, les vertus de l'échec](#)

Ouvrage : [Christophe André, François Lelord, L'estime de soi](#)



PSYADOM  
.COM