



*Le Coeur*  
de votre réussite !

Quiz concernant votre mindset  
+ 20 façons de le développer  
pour votre réussite !

# Quiz concernant votre mindset

Cochez la colonne qui identifie le plus le degré d'accord ou désaccord avec l'énoncé

|  | Très en<br>Accord        | Accord                   | Désaccord                | Très en<br>désaccord     |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 Nous venons au monde avec notre intelligence et il n'y a pas grand chose qu'on puisse faire pour changer ça. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Qu'importe notre niveau d'intelligence, on peut toujours le changer un peu.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 On peut toujours modifier sensiblement son niveau d'intelligence.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 On est comme on est et il n'y a pas grand chose qu'on peut faire pour ça.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Nous pouvons toujours changer le genre de personne que nous sommes.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 N'importe quel talent peut être développé.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Seules certaines personnes seront vraiment bonnes dans les sports - il faut être né avec des aptitudes.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Les mathématiques sont beaucoup plus faciles à apprendre si on vient d'une culture qui les valorise.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|    |  | Très en<br>Accord        | Accord                   | Désaccord                | Très en<br>désaccord     |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9  | Plus on pratique ou travaille sur quelque chose, plus on devient bon.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | Peu importe quel genre de personne on est, on peut toujours changer sensiblement.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Essayer de nouvelles choses me stresse et j'essaie d'éviter ça le plus possible.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Certaines personnes sont bonnes et gentilles et d'autres pas, c'est rare que les gens changent.                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | J'apprécie quand les autres me donnent du feed-back sur mes performances.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Ça me met souvent en colère lorsque je reçois du feed-back sur mes performances.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Tous les êtres humains qui n'ont pas de blessures cérébrales ou des déficiences de naissance ont la même capacité d'apprentissage. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 | On peut apprendre de nouvelles choses mais on ne peut pas changer son niveau d'intelligence.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | On peut faire les choses différemment, mais notre personnalité ne peut vraiment pas être changée.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | À la base, les êtres humains sont bons mais parfois, ils prennent de mauvaises décisions.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | J'adore apprendre de nouvelles choses.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | Les gens vraiment talentueux n'ont pas à faire d'efforts.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Pointage du Quiz

Encernez le numéro correspondant à chacune de vos réponses.

| Très en Accord | Accord | Désaccord | Très en désaccord |
|----------------|--------|-----------|-------------------|
|----------------|--------|-----------|-------------------|

1 Nous venons au monde avec notre intelligence et il n'y a pas grand chose qu'on puisse faire pour changer ça.

0

1

2

3

2 Qu'importe notre niveau d'intelligence, on peut toujours le changer un peu.

3

2

1

0

3 On peut toujours modifier sensiblement son niveau d'intelligence.

3

2

1

0

4 On est comme on est et il n'y a pas grand chose qu'on peut faire pour ça.

0

1

2

3

5 Nous pouvons toujours changer le genre de personne que nous sommes.

3

2

1

0

6 N'importe quel talent peut être développé.

3

2

1

0

7 Seules certaines personnes seront vraiment bonnes dans les sports - il faut être né avec des aptitudes.

0

1

2

3

8 Les mathématiques sont beaucoup plus faciles à apprendre si on vient d'une culture qui les valorise.

0

1

2

3

|    |  | Très en<br>Accord | Accord | Désaccord | Très en<br>désaccord |
|----|--|-------------------|--------|-----------|----------------------|
| 9  | Plus on pratique ou travaille sur quelque chose, plus on devient bon   | 3                 | 2      | 1         | 0                    |
| 10 | Peu importe quel genre de personne on est, on peut toujours changer sensiblement.  | 3                 | 2      | 1         | 0                    |
| 11 | Essayer de nouvelles choses me stresse et j'essaie d'éviter ça le plus possible.   | 0                 | 1      | 2         | 3                    |
| 12 | Certaines personnes sont bonnes et gentilles et d'autres pas, c'est rare que les gens changent.                                    | 0                 | 1      | 2         | 3                    |
| 13 | J'apprécie quand les autres me donnent du feed-back sur mes performances.  | 3                 | 2      | 1         | 0                    |
| 14 | Ça me met souvent en colère lorsque je reçois du feed-back sur mes performances.   | 0                 | 1      | 2         | 3                    |
| 15 | Tous les êtres humains qui n'ont pas de blessures cérébrales ou des déficiences de naissance ont la même capacité d'apprentissage. | 3                 | 2      | 1         | 0                    |
| 16 | On peut apprendre de nouvelles choses mais on ne peut pas changer son niveau d'intelligence.                                       | 0                 | 1      | 2         | 3                    |
| 17 | On peut faire les choses différemment, mais notre personnalité ne peut vraiment pas être changée.                                  | 0                 | 1      | 2         | 3                    |
| 18 | À la base, les êtres humains sont bons mais parfois, ils prennent de mauvaises décisions.  | 3                 | 2      | 1         | 0                    |
| 19 | J'adore apprendre de nouvelles choses.   | 3                 | 2      | 1         | 0                    |
| 20 | Les gens vraiment talentueux n'ont pas à faire d'efforts.  | 0                 | 1      | 2         | 3                    |

# Les résultats

|  |                |
|--|----------------|
| Fort mindset de croissance             | 45 - 60 points |
| Mindset de croissance avec idées fixes | 34 - 44 points |
| Mindset fixe avec idées de croissance  | 21 - 33 points |
| Fort mindset fixe                      | 0 - 20 points  |

## *Surpris ou non ?*

Quel genre de mindset avez-vous ? Pensez-vous d'abord à votre réputation et à vos performances ? Êtes-vous intolérant face à l'erreur ? Est-ce que vous valorisez l'engagement et les efforts ?

Bien sûr, ce n'est jamais tout noir ou tout blanc. La plupart des gens ne disposent pas d'un mindset fixe à 100% ou d'un mindset de croissance à 100%; la plupart d'entre nous avons un peu des deux.

La bonne nouvelle est que même si on a présentement un mindset fixe, il est possible de changer sa vision et de l'amener à un mindset de croissance.

En plus, il est important de prendre conscience que d'avoir fait le choix de vous reprendre en mains, ça vous place dans l'environnement propice et les circonstances idéales pour vous transformer.

Ci-dessous, vous verrez un tableau résumant chacun des mindsets. Vous pourrez ainsi vérifier de temps à autre si vous réagissez sous l'effet d'un mindset fixe ou d'un mindset de croissance.

# Mindset fixe

L'intelligence est statique



Les personnes avec ce mindset ont souvent comme croyance : « je suis comme je suis » mais cela ne veut pas dire qu'elles n'ont pas le désir d'une image positive d'elles-mêmes. Alors bien sûr, elles veulent bien performer et avoir l'air intelligent.

*Désir d'avoir l'air intelligent et tendance à ...*

Défis

**... éviter les défis**

Par définition, un défi est difficile et le succès n'est pas assuré, donc au lieu de prendre le risque d'échouer et de ternir leur image, elles vont souvent éviter les défis et se concentrer sur ce qu'elles savent qu'elles font bien.

Obstacles

**... abandonner facilement**

Même chose avec les obstacles. La différence ici, selon nous, est que les défis sont des choses qu'on peut décider de faire alors que les obstacles sont des éléments ou forces externes qui se dressent sur notre route.

Efforts

**... voir les efforts comme inutiles et infructueux**

Qu'est-ce que ça donne de travailler dur et de faire des efforts si on se retrouve encore à la case départ ? Si vous croyez que de faire des efforts est désagréable et que cela ne rapporte pas, alors la chose intelligente à faire est de les éviter à tout prix.

Critiques

**... ignorer les critiques constructives**

Dans le meilleur des cas, la critique constructive est ignorée et pour le reste du temps, elle est perçue comme une insulte. Le mindset fixe vous amène à croire que toute critique de vos capacités est en fait une critique de vous. Cela décourage les gens autour et ils finissent par cesser de donner des critiques ou du feed-back et cela isole la personne de toute influence extérieure qui pourrait lui permettre de faire un changement.

Succès des autres

**... se sentir menacé par le succès des autres**

Le succès des autres est un point de référence auquel la personne se compare. Habituellement, lorsqu'elle voit une personne qui réussit, la personne avec un mindset fixe va se convaincre et convaincre son entourage que ce succès est dû à la chance ou à des actions répréhensibles. Dans certains cas, elle va même essayer de ternir le succès de l'autre personne. Saviez-vous que...

**Comme résultat, la personne nourrit et confirme ses croyances.  
Elle va plafonner et n'atteindra pas son plein potentiel.**

**Avec le temps, elle ne change pas beaucoup  
et cela ne fait que confirmer qu'elle est comme elle est.**

# Mindset de croissance

L'intelligence peut se développer



Ce sont des personnes qui croient que l'intelligence peut se développer, que le cerveau est un muscle qu'on peut entraîner. Elles sont motivées par un désir de s'améliorer.

## Désir d'apprendre et tendance à ...

### Défis

... accueillir les défis

Et comment on s'améliore ? Premièrement, on accueille les défis parce qu'on sait pertinemment qu'on en ressortira plus fort de l'autre côté.

### Obstacles

... persister face aux revers

Les obstacles et les revers ne vous découragent pas. Votre succès ne dépend pas de votre image ou de ce que vous avez l'air face aux autres. L'échec offre toujours une opportunité pour apprendre.

### Efforts

... voir les efforts comme un chemin vers l'excellence

Les efforts ne sont pas considérés comme inutiles et à éviter. Ils sont estimés comme une nécessité de croissance et maîtriser les compétences nécessaires vers l'excellence.

### Critiques

... apprendre des critiques constructives

Les personnes avec ce mindset voient la critique constructive comme une source d'information. Cela ne veut pas dire que chaque critique est intégrée ou qu'elle n'est pas prise personnellement, mais au moins les gens qui ont ce mindset savent qu'ils peuvent changer et s'améliorer et que la critique n'est pas dirigée vers eux personnellement mais plutôt vers leurs capacités actuelles.

### Succès des autres

... trouver la leçon et s'inspirer du succès des autres

**Comme résultat, la personne atteindra des niveaux encore plus élevés de réalisation.**

**Tout cela donne un plus grand sens à sa vie et à ses choix.**

# **façons de développer votre mindset pour votre réussite!**



## 1 Reconnaisssez et accueillez les imperfections

Fuir ou cacher ses faiblesses ne nous aide aucunement à les surmonter. La première étape du changement est l'admission.

## 2 Voyez les défis comme des opportunités

Avoir un mindset de succès signifie de prioriser les expériences avec l'intention et dans le but de se développer personnellement.

## 3 Essayez différentes tactiques d'apprentissage

Il n'y a pas qu'une seule façon d'apprendre. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas nécessairement pour vous. Soyez créatif !

## 4 Remplacez le mot « échec » par « apprentissage »

Lorsqu'on fait une erreur ou qu'on n'atteint pas son objectif, on n'a pas échoué si on a appris.

## 5 Cessez de rechercher l'approbation

Faites-vous confiance ! Assumez vos choix et consentez à vivre les expériences qui vous amèneront à réaliser vos propres apprentissages.

## 6 Valorisez le processus au lieu du résultat

Appréciez le processus d'apprentissage même s'il se poursuit au-delà du délai que vous aviez prévu.

## 7 Cultivez votre mission de vie

Rappelez-vous votre grand POURQUOI afin de rester motivé à atteindre votre but. Portez votre focus sur la vision globale.

## 8 Célébrez votre croissance avec votre entourage

N'hésitez pas à partager vos progrès. Cela encouragera les gens de votre entourage à faire de même.

## 9 Mettez l'emphase sur la croissance et non la vitesse

L'apprentissage rapide n'est pas la même chose que de bien apprendre, et bien apprendre prend du temps et demande de se permettre de faire des erreurs.

## 10 Voyez la critique comme positive

Vous n'avez pas à utiliser ce terme galvaudé : « critique constructive », l'important est de croire au concept.

## 11 Dissociez l'amélioration de l'échec

Cessez d'assumer que la phrase « il y a place à amélioration », se traduit par « c'est un échec ».

## 12 Méditez régulièrement sur vos opportunités

Au moins une fois par jour, prenez le temps de méditer ou de tenir un journal sur les opportunités de croissance qui se sont présentées à vous.

## 13 Priorisez la capacité d'apprentissage au talent

Le cerveau et le talent se développent en faisant de nouveaux apprentissages. Nourrissez continuellement votre curiosité.

## 14 Lâchez-prise sur le regard des autres

Vous n'obtiendrez pas le résultat que vous voulez si vous n'êtes pas prêt à apprendre et à faire le travail.

## **15 Utilisez le plus souvent possible le mot « encore »**

« Pas encore » est une de nos phrases favorites. Chaque fois qu'on a de la difficulté avec une tâche, on reconnaît qu'on ne la maîtrise juste pas encore.

## **16 Apprenez des erreurs des autres**

Il n'est pas sage de se comparer aux autres, mais il est important de se rendre compte que nous partageons les mêmes faiblesses avec d'autres et que nous pouvons apprendre de leurs erreurs.

## **17 Fixez-vous un nouvel objectif**

On n'aura jamais fini d'apprendre. Les gens avec un mindset de croissance savent qu'il est important, dès qu'un objectif est accompli, d'en créer un nouveau pour se garder stimulé.

## **18 Prenez des risques**

Arrêtez d'essayer de sauver la face tout le temps et osez être vous-même, dédramatisez et ayez du plaisir. Ce sera plus facile de prendre des risques par la suite.

## **19 Soyez bienveillant envers vous-même**

Apprendre prend du temps. N'essayez pas de maîtriser chaque sujet ou domaine en une seule tentative.

## **20 Prenez la pleine responsabilité de votre attitude**

Une fois que vous développez un mindset de croissance, assumez-le. Reconnaissez-vous comme quelqu'un qui possède ce mindset et soyez fier de le laisser vous guider tout au long de votre vie et de la croissance de votre business.

# *Et maintenant ?*

Prendre la décision de vous choisir est la première étape vers une nouvelle façon d'ÊTRE et votre nouvelle vie. Tous les pas que vous faites peuvent changer votre vie à jamais !

Je crois en vous ! Je sais que vous pouvez créer la vie que vous voulez vraiment.

Vous avez le pouvoir de surmonter les défis et les obstacles, de renforcer vos habiletés, de découvrir des forces insoupçonnées et de cultiver votre courage et votre audace face aux peurs à mesure qu'elles se présentent à vous.

Est-ce que vous réalisez maintenant que votre mindset détermine qui vous êtes et tout ce que vous pouvez accomplir !

Je vous souhaite le meilleur des succès !

*Céline*

## **You en voulez plus?**

Venez rejoindre la communauté de milliers de vitaminés et recevez gratuitement le guide MES SECRETS POUR UNE VIE AUTHENTIQUE ET TOTALEMENT VITAMINÉE ! ou sur mes réseaux sociaux où on partage plein d'astuces et de trucs pour vivre une vie authentique, en santé et totalement vitaminée !

