
Service de Prévention

Judith Guérin, avocate
aux activités de prévention

Aurélie Lompré, avocate
aux activités de prévention

Êtes-vous doté du bon état d'esprit?

Quelles sont les qualités personnelles menant au succès?

Comment appréhender un échec?

Dans le cadre de ses recherches, Carol Dweck, psychologue et professeur à l'Université de Stanford a tenté de répondre à ces questions.

Ces études menées auprès d'enfants d'âge scolaire ont montré que les individus entretiennent des croyances quant à leurs compétences et leur niveau d'intelligence qui influencent leur capacité à réussir.

Madame Dweck traduit par état d'esprit de développement les croyances d'une personne voulant que son intelligence et ses compétences puissent se développer par le biais d'un effort soutenu, l'adoption de bonnes stratégies et la recherche de rétroaction. À l'opposé, la personne qui estime que son intelligence et ses compétences sont innées est dotée d'un état d'esprit fixe.

Cela étant dit, une personne n'est jamais totalement dans un état d'esprit ou un autre.¹ Il s'agit d'un continuum sur lequel une personne vogue tout au long de sa vie. Chaque individu possède une inclinaison vers un état d'esprit plutôt qu'un autre.

Bien que les recherches de madame Dweck aient été menées auprès d'enfants, elles ont d'importantes répercussions dans le monde du travail.

Plus particulièrement, un travailleur pourvu d'un état d'esprit de développement est susceptible d'accomplir un nombre plus considérable de tâches que son homologue doté d'un état d'esprit fixe. Ceci est rendu possible par le fait qu'il se préoccupe moins de l'image qu'il projette et investit beaucoup d'énergie dans son perfectionnement.

¹ Carol Dweck, "What Having a "Growth Mindset" Actually Means – Debunking three common misconceptions", *Harvard Business Review*, 13 janvier 2016 : <https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means>.

L'accent est mis sur les processus et moins sur le résultat. Un revers professionnel est perçu comme étant temporaire et constituant une occasion d'apprentissage. Il en va de même pour les défis. Ce travailleur recherche de la rétroaction qui est perçue comme une façon de s'améliorer. Il est engagé dans son travail, aime la collaboration et fait preuve d'innovation.

Quant au travailleur possédant un état d'esprit fixe, il évite les défis par peur de l'échec. En présence de difficultés, il a tendance à abandonner au lieu de persévérer. Il se sent menacé par le succès de ses collègues et ignore la rétroaction reçue, notamment parce qu'elle est perçue comme une attaque personnelle. Ce travailleur blâme les autres ou trouve des excuses pour expliquer une mauvaise performance. Enfin, il craint le jugement et par conséquent, il cache ses faiblesses.

Pourquoi l'esprit de développement est important pour les avocats?

Une des raisons et non la moindre est que cet état d'esprit facilite l'adaptation aux changements. Ces derniers sont perçus comme des opportunités et non comme des menaces. Dans un contexte postpandémique, alors que la profession juridique a connu de profondes transformations, l'état d'esprit de développement permet aux avocats de se démarquer en faisant preuve de créativité. Il permet également de satisfaire les besoins évolutifs des clients.

De plus, en se plaçant dans la situation d'un éternel apprenant, les avocats dotés d'un état d'esprit de développement s'assurent de demeurer des spécialistes dans leur domaine. Ce faisant, ils réduisent les risques de commettre des erreurs dues à la vétusté d'une position juridique antérieure.

Dans cet ordre d'idées, l'état d'esprit de développement place les avocats en mode résolution de problèmes et augmente leur compréhension de problématiques complexes. Considérant qu'ils sont ouverts aux nouvelles idées, à différents points de vue et à de nouvelles pratiques, ils sont en mesure d'apporter à leurs clients des solutions non seulement efficaces, mais également innovantes.

Enfin, les avocats possédant un état d'esprit de développement reconnaissent l'importance de bâtir des relations durables avec leurs clients. Ils n'hésitent pas à investir du temps dans l'acquisition de compétences relationnelles telles que la communication claire, l'empathie et l'écoute active. De cette manière, ils sont en mesure d'adapter leur façon de communiquer, réduisant ainsi les risques de malentendus avec leurs clients. Leur travail prend une tournure plus collaborative avec ceux-ci.

Vu ce qui précède, l'état d'esprit de développement comprend de nombreux avantages dont celui d'améliorer la qualité des services offerts à vos clients. En ce sens, il permet de réduire les risques de poursuites en responsabilité professionnelle.

Comment développer un état d'esprit de développement?

Croyez-vous être doté d'un état d'esprit fixe? La bonne nouvelle est qu'il est possible de tendre vers son opposé. En effet, les recherches en neuroscience ont montré que le cerveau continue à se développer et de nouvelles connexions entre les neurones peuvent se former ou se consolider même à l'âge adulte. Cette capacité du cerveau à évoluer se nomme neuroplasticité.

Voici quelques démarches à entreprendre pour améliorer votre état d'esprit :

- **Fixez-vous des objectifs** : Vos objectifs doivent être SMART, c'est-à-dire spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporellement définis. Autrement formulé, soyez le plus précis possible dans la formulation de vos objectifs et dotez-vous d'indicateurs de réussite.
- **Sortez de votre zone de confort** : Une des astuces à adopter pour développer votre état d'esprit de développement est de vous mettre au défi avec des projets pour lesquels vous êtes peu familier. Par exemple, si vous êtes inconfortable à l'idée de parler en public, pourquoi ne pas rédiger une courte présentation sur une décision récente dans votre domaine et la présenter à votre équipe?
- **Recherchez de la rétroaction** : Que ce soit l'adoption de nouvelles mesures ou le développement d'une qualité personnelle, n'hésitez pas à aller chercher de la rétroaction auprès de vos clients ou de vos collègues, ces derniers sont une source de motivation pour poursuivre l'atteinte de vos objectifs. Ils sont également une source de conseil pour vous permettre de vous améliorer.
- Fixez-vous des **périodes à votre agenda** pour suivre de la **formation**.
- **Lisez** des revues spécialisées et des bulletins de jurisprudence propres à votre champ de pratique. Élargissez vos connaissances avec des lectures dans d'autres disciplines.
- **Participez à la rédaction de contenu dans votre domaine de pratique** : Écrire sur un sujet donné nécessite de la recherche, mais requiert également de l'analyse, de la clarification et de la vulgarisation des divers aspects du sujet. Ainsi, l'écriture constitue une bonne façon d'apprendre, mais également de faire connaître la nature de votre travail.
- **En cas d'erreur**, cessez de vous culpabiliser et **cherchez les leçons à tirer** de votre revers.

En terminant, nous avons vu qu'il existe plusieurs bénéfices à cultiver un état d'esprit de développement et nous avons examiné des

suggestions concrètes pour y parvenir. Alors, n'hésitez plus et osez le changement! Comme le mentionnait Einstein « La folie c'est de faire tout le temps la même chose et de s'attendre à un résultat différent ».

Références :

Carol Dweck, "What Having a "Growth Mindset" Actually Means – Debunking three common misconceptions", *Harvard Business Review*, Managing Yourself, 13 janvier 2016 : <https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means>.

Robert J. Moore, « Six façons de développer un état d'esprit de croissance », Forbes, Lifestyle / #croissance, 17 août 2022 : <https://www.forbes.fr/lifestyle/six-facons-de-developper-un-etat-desprit-de-croissance/>.

Jennifer Smith, "Growth Mindset vs Fixed Mindset: How what you think affects what you achieve", Mindset health, Matter Blog, 25 septembre 2020 : <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>.

Simonette Vaja, "Open to change: developing a growth mindset", LSJ Online, 11 juillet 2023 : <https://lsj.com.au/articles/open-to-change-developing-a-growth-mindset/>.

David Vellut, « Réussir et faire face à l'échec : 5 pistes pour vous aider à adopter un état d'esprit de développement », David Vellut PH GEEK, 12 janvier 2019 : <https://www.davidvellut.com/etat-d-esprit-de-developpement/>.