



***CERTAINS ENCOURAGEMENTS SONT
PLUS TOXIQUES QUE POSITIFS***



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

Dans une expérience scientifique (voir texte), la scientifique Carol S. Dweck a montré que donner un compliment à une personne sur son identité ou le résultat de son travail avait un impact négatif sur son comportement.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

En effet, pour recevoir d'autres compliments, la personne va chercher une validation son "statut / identité".

Elle va donc chercher à obtenir un résultat facile pour recevoir d'autres compliments. Plutôt que de chercher la difficulté.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

À l'inverse, si vous complimentez une personne sur les efforts qu'elle a fourni pour atteindre un résultat, ce compliment va renforcer la volonté à travailler et donc progresser.

Voici quelques exemples.



Barthélémy Fendt 

@barth.fendt

Pour un parent :

✗ Bravo tu as eu 20/20

✗ Tu as reçu la meilleure note

✗ Tu es doué(e) en mathématiques

✓ Tu as été assidu(e) avec tes devoirs

✓ J'ai vu à quel point tu as réfléchi pour trouver la solution, bravo !

✓ Tu as travaillé une soirée entière, félicitations.



Barthélémy Fendt 

@barth.fendt

Pour un entraineur :

❌ C'est facile pour toi

❌ Tu es le/la meilleur(e) de l'équipe

❌ Tu as un super mental

✅ Tu exploites parfaitement tes qualités

✅ Tu as du beaucoup travailler pour en arriver là.

✅ Tu respectes ton plan d'entrainement et ça paye



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

Pour un manager :

✗ Excellente présentation

✗ Vous êtes infatigable et régulier(e)

✗ Vous êtes une star du services client

✓ Bravo d'avoir mis autant d'effort dans cette présentation.

✓ J'apprécie que vous restiez concentré(e) sur les priorités

✓ Vous avez beaucoup préparé ce projet, et pris du temps pour anticiper les obstacles



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

Soignez vos encouragements !

Si ce post vous a plu, partagez le.

Sachez que j'écris aussi une newsletter sur la performance, le mental et les clés de la réussite.

Le lien est en description.