**Exercice sur l’état d’esprit et feuille de notation**

Veuillez lire chaque énoncé attentivement et indiquer dans quelle mesure vous êtes d’accord ou en désaccord. Inscrivez le résultat dans la dernière colonne et calculez le total (au bas du tableau).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Question** | | **Tout à fait d’accord** | **D’accord** | **Plutôt d’accord** | **Plutôt en désaccord** | **Pas d’accord** | **Pas du tout d’accord** | **Mon résultat** |
| 1 | L’intelligence est innée et vous ne pouvez pratiquement rien y changer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 2 | Vous pouvez développer considérablement votre intelligence. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |
| 3 | Vous pouvez apprendre de nouvelles choses, mais vous ne pouvez pas vraiment changer votre niveau d’intelligence. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 4 | Vous pouvez développer considérablement votre niveau d’intelligence. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |
| 5 | Vous avez une certaine capacité d’empathie, que vous ne pouvez pas vraiment changer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 6 | Vous pouvez toujours développer considérablement votre capacité d’empathie. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |
| 7 | Vous pouvez apprendre à comprendre les gens, mais votre capacité d’empathie ne peut pas vraiment changer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 8 | Il est toujours possible de développer votre capacité d’empathie. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |
| 9 | Vous ne pouvez pas vraiment développer votre capacité de communiquer avec les patients. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 10 | Vous pouvez développer considérablement votre capacité de communication. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |
| 11 | Vous pouvez apprendre à enrichir vos entrevues de patients, mais vous ne pouvez pas vraiment changer votre capacité de communiquer avec eux. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 12 | Vous pouvez toujours développer considérablement votre capacité de communication avec les patients. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |
| 13 | Vous ne pouvez pas vraiment développer votre capacité de résilience. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 14 | Vous pouvez développer considérablement votre capacité de résilience. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |
| 15 | Vous pouvez apprendre de nouvelles techniques de gestion du stress, mais votre capacité de résilience ne peut pas vraiment changer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 16 | La résilience est un aspect de votre personnalité que vous pouvez développer considérablement. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |
| **Total :** | | | | | | | |  |

*Adapté de : Dweck, C.S.* *Changer d’état d’esprit: Une nouvelle psychologie de la réussite. (2006)* *New York: Random House Inc. by Monique Naifeh, MD, University of Oklahoma Health Science Center (*[*Monique-mange@ouhsc.edu*](mailto:Monique-mange@ouhsc.edu)*).*

*Adapté de :* *Inculquer une mentalité de croissance chez les stagiaires pour améliorer les résultats fondés sur les compétences.* *CIFR 2017, Québec, Canada.* *Teri Turner, MD, MPH, MEd, et Melissa Carbajal, MD Texas Children’s Hospital and Baylor College of Medicine, Houston, Texas.*