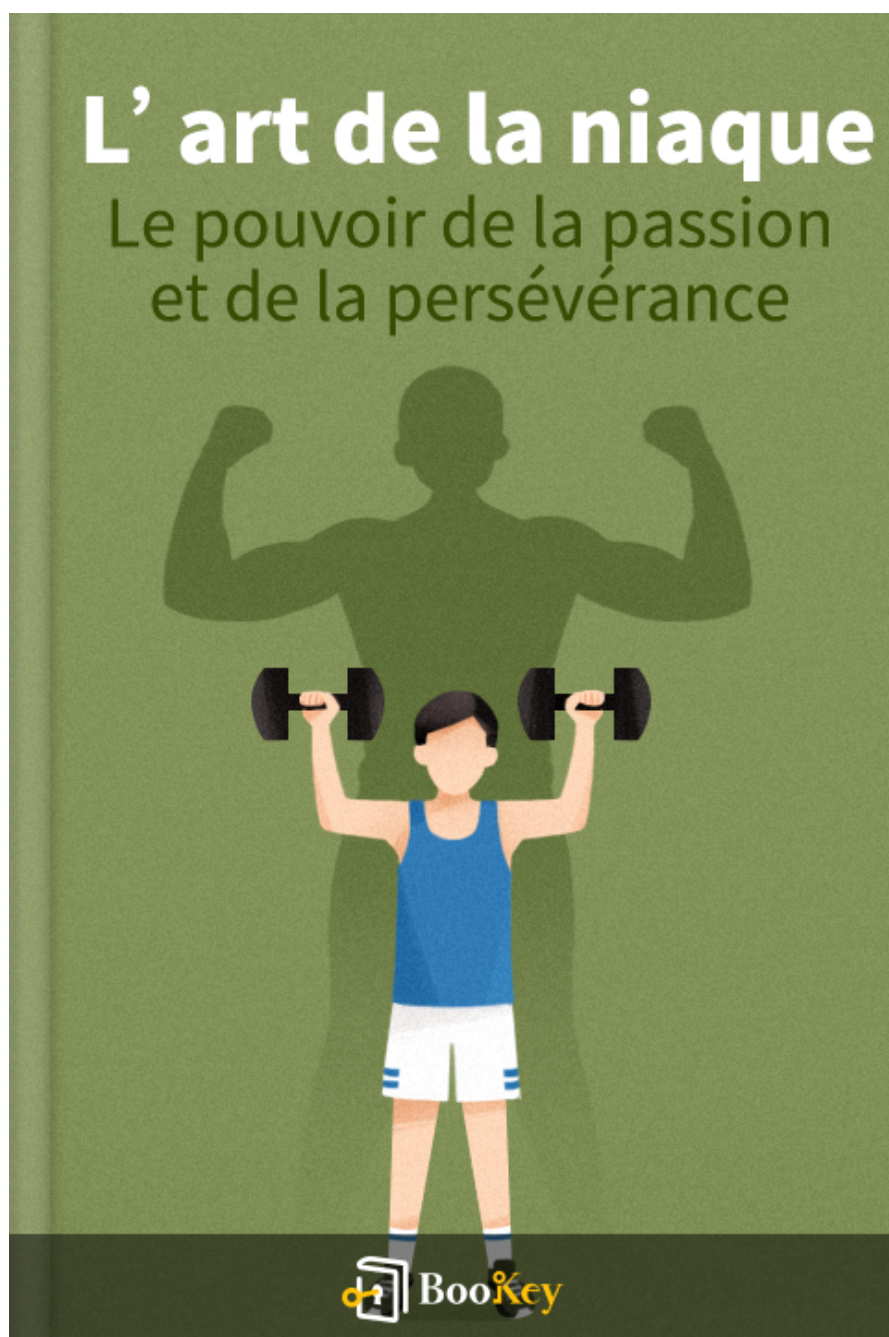


L'art De La Niaque PDF (Copie limitée)

Angela Duckworth



Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

L'art De La Niaque Résumé

Déverrouiller le succès grâce à la passion et à la persévérance.

Écrit par Collectif de Prose de Paris Club de Lecture

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos du livre

Dans "L'art de la niaque", la psychologue Angela Duckworth, reconnue pour ses recherches sur la psychologie de la réussite, remet en question l'idée que le talent inné soit le principal moteur du succès. Au lieu de cela, elle introduit le concept de "niaque", qu'elle définit comme la combinaison de passion et de persévérance pour atteindre des objectifs à long terme.

Duckworth s'appuie sur des recherches approfondies et des expériences personnelles pour montrer que la niaque est plus déterminante que le génie ou l'intelligence. Elle illustre ses thèses avec des récits captivants provenant de divers contextes, allant de milieux éducatifs difficiles à des institutions prestigieuses. Ces exemples soulignent comment des individus, qu'ils soient chefs d'entreprise ou entraîneurs, peuvent atteindre des sommets en faisant preuve de résilience et d'engagement.

Au fil du livre, Duckworth expose des témoignages de personnes ayant obtenu des réalisations significatives, démontrant que le succès découle de la détermination et de l'effort soutenu, plutôt que du seul hasard ou d'une intelligence supérieure. Cette exploration de la niaque constitue une lecture inspirante, incitant les lecteurs à développer cette force intérieure essentielle pour surmonter les obstacles et réaliser leur potentiel. En somme, "L'art de la niaque" se pose comme un guide puissant pour ceux qui aspirent à exceller dans leurs passions et leurs ambitions.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À propos de l'auteur

Angela Duckworth est une psychologue et éducatrice de renom, célèbre pour ses recherches sur la "niaque", un terme qu'elle utilise pour désigner la combinaison de passion et de persévérance nécessaire pour atteindre des objectifs à long terme. Professeur à l'Université de Pennsylvanie, Duckworth combine rigueur académique et expérience dans le monde réel. Avant de se consacrer à l'enseignement et à la recherche, elle a travaillé comme consultante en gestion et enseignante, où elle a pu mesurer l'impact crucial des traits de caractère sur la réussite individuelle.

Dans son livre à succès "L'art de la niaque", Duckworth développe son concept à travers des recherches approfondies et des récits inspirants. Elle démontre comment la résilience et le travail acharné peuvent avoir un impact plus significatif sur le succès que le simple talent inné. Le livre encourage les lecteurs à cultiver leur propre niaque afin de poursuivre leurs passions et réalisations.

Duckworth partage des études de cas variées, illustrant comment des personnalités célèbres dans des domaines comme l'éducation, le sport et les affaires ont surmonté des obstacles grâce à leur détermination. Elle souligne également l'importance de la mentalité de croissance, une notion popularisée par la psychologue Carol Dweck, qui suggère que le succès peut être accru par un travail acharné et l'apprentissage des échecs.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

À travers son œuvre, Duckworth inspire le lecteur à embrasser la niaque comme une voie vers l'épanouissement personnel et professionnel, démontrant ainsi que, même face à des défis, la passion et la persévérance peuvent mener à des succès durables.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg



Essayez l'appli Bookey pour lire plus de 1000 résumés des meilleurs livres du monde

Débloquez **1000+** titres, **80+** sujets

Nouveaux titres ajoutés chaque semaine



Aperçus des meilleurs livres du monde



Essai gratuit avec Bookey



Liste de Contenu du Résumé

Chapitre 1: SE PRÉSENTER

Chapitre 2: DISTRAIT PAR LE TALENT

Chapitre 3: L'EFFORT COMPTE DOUBLE

Chapitre 4: À QUEL POINT ÊTES-VOUS NIAQUE ?

Chapitre 5: L'ART DE LA NIAQUE GRANDIT

Chapitre 6: INTÉRÊT

Chapitre 7: PRATIQUE

Chapitre 8: BUT

Chapitre 9: ESPÉRANCE

Chapitre 10: ÉDUCUER POUR L'ART DE LA NIAQUE

Chapitre 11: LES CHAMPS D'ACTION DE L'ART DE LA NIAQUE

Chapitre 12: UNE CULTURE DE L'ART DE LA NIAQUE

Chapitre 13: CONCLUSION

REMERCIEMENTS:

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 1 Résumé: SE PRÉSENTER

Chapitre 1 : Se Présenter

Ce chapitre explore le processus d'admission à l'Académie militaire des États-Unis à West Point, qui est non seulement exigeant sur le plan académique mais aussi sur le plan physique et psychologique. Chaque année, plus de 14 000 candidats tentent d'obtenir une place, mais seulement environ 1 200 sont sélectionnés. L'admission requiert d'excellents résultats aux tests standardisés, de bonnes performances académiques, et une nomination d'un responsable gouvernemental.

Une étape cruciale de la formation à West Point est les Beast Barracks, un programme d'entraînement intense de sept semaines qui prépare les cadets à la vie militaire. Ce défi éprouvant est tant physique qu'émotionnel, visant à transformer les jeunes recrues de la vie civile en soldats résilients. Cependant, le taux d'abandon est élevé, avec un cadet sur cinq qui quitte avant la fin de la formation.

Depuis des décennies, des études se penchent sur la question de la rétention des cadets, tentant de prévoir qui réussira. Bien que certaines évaluations psychologiques aient été tentées, elles se sont souvent révélées inefficaces pour prédire le succès. Des recherches récentes suggèrent que le Talent



Numéro proposé par le processus d'admission n'est pas un bon indicateur de la détermination d'un cadet.

Au cœur de ce chapitre se trouve le concept de "niaque", une qualité qui dépasse le simple talent. À travers des rencontres avec des psychologues militaires et des individus réussis, l'auteur démontre que la persévérance, l'engagement et l'attitude de "ne jamais abandonner" sont essentiels pour atteindre des objectifs à long terme. Cela a conduit à la création d'une Échelle de Niaque permettant de mesurer la persévérance et la passion.

Des études initiales montrent que la niaque est un prédicteur fiable du succès parmi les cadets de West Point, indépendamment de leur score d'admission. De plus, des recherches dans divers domaines, tels que l'éducation et le monde du travail, révèlent que la niaque est un indicateur constant de réussite. Par exemple, dans le cadre de la compétition Scripps National Spelling Bee, les enfants faisant preuve de plus de niaque réussissent mieux, prouvant ainsi que la persistance est cruciale pour réaliser son potentiel.

En conclusion, ce chapitre met en lumière l'importance de la niaque comme élément fondamental du succès, illustrant que la détermination et la passion surpassent souvent les simples capacités innées. Ces notions sont des clés pour comprendre non seulement les défis rencontrés par les cadets de West Point, mais aussi comment la résilience peut conduire à l'excellence dans divers aspects de la vie.



Chapitre 2 Résumé: DISTRAIT PAR LE TALENT

Chapitre 2 : DISTRAIT PAR LE TALENT

Transition de l'enseignement à la psychologie

Angela Duckworth, avant de devenir une psychologue renommée, a enseigné les mathématiques de septième année dans un quartier difficile après avoir quitté un poste prestigieux chez McKinsey. Cette expérience lui a permis de découvrir que le talent ne garantit pas la réussite, un constat qui contredisait ses croyances initiales.

Contraste des performances des élèves

Dans sa classe, Duckworth a remarqué une différence frappante : certains élèves saisissaient rapidement les concepts, tandis que d'autres, malgré leur talent apparent, obtenaient de mauvais résultats. À l'inverse, des étudiants qui luttait au départ excellaient grâce à leur persévérance et à leurs efforts constants, ce qui la conduisit à réaliser que l'effort était un facteur clé dans l'atteinte du succès.

Réflexion sur l'apprentissage et l'enseignement

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Au fil de l'année, Duckworth a remis en question ses idées sur le talent et la réussite. Elle a compris que la persévérance jouait un rôle crucial dans l'apprentissage, tout en observant que même des élèves moins doués pouvaient exceller dans des domaines qui les passionnaient. Cette réflexion l'a amenée à considérer que tous les élèves avaient la capacité de réussir avec suffisamment d'efforts.

Passage à un nouvel environnement d'enseignement

Après son mariage, Duckworth s'est installée à San Francisco, au lycée Lowell, réputé pour ses normes académiques strictes. Ici, elle a constaté que les étudiants se distinguaient davantage par leur éthique de travail que par leur intelligence. Beaucoup de ceux qui s'investissaient pleinement ont réussi à surpasser ceux qui comptaient uniquement sur leur talent inné.

Le parcours de David Luong

Duckworth partage l'histoire inspirante de David Luong, un élève discret qui a prouvé que la détermination et le travail acharné peuvent mener au succès. Bien qu'il ait commencé en mathématiques à un niveau inférieur, sa quête de l'excellence l'a propulsé vers des études avancées et une carrière florissante dans le domaine de la science des fusées.

Évolution des croyances sur le talent

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Au fil de son enseignement, Duckworth a progressivement modifié ses croyances, en réalisant que le talent ne prédit pas nécessairement le succès. Cette prise de conscience l'a incitée à se tourner vers la psychologie pour explorer plus en profondeur les mécanismes du succès et de l'échec.

Contexte historique de l'étude de la réussite

Duckworth évoque des figures historiques comme Francis Galton et Charles Darwin, qui ont souligné l'importance du travail acharné et de la persévérance par rapport à l'aptitude innée pour atteindre des sommets dans divers domaines. Cette perspective renforce l'idée que l'effort est un élément fondamental du succès.

Aperçus d'enquête sur le talent et l'effort

Malgré la reconnaissance des vertus du travail, les individus ont tendance à privilégier les "naturels" plutôt que les "strivers". Les études montrent que dans l'évaluation du potentiel, le talent inné est souvent surévalué, manifestant ainsi un biais défavorable envers ceux qui réussissent par le travail acharné.

Conclusion : L'importance de l'effort

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Duckworth conclut en affirmant que le talent ne devrait pas occulter la signification cruciale de l'effort dans l'apprentissage et la réussite. En glorifiant le talent au détriment de l'effort, la société risque de sous-estimer ce dernier, un thème qui sera exploré davantage dans le chapitre suivant.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 3 Résumé: L'EFFORT COMPTE DOUBLE

Chapitre 3 : L'effort compte double

Dans ce chapitre, l'auteur explore la perception biaisée du talent qui prédomine dans divers domaines, souvent au détriment de la reconnaissance de l'effort. Il souligne comment l'illusion que certains sont « naturellement talentueux » tend à minimiser la valeur du travail acharné et de la pratique.

L'argument est renforcé par une étude significative menée par Dan Chambliss sur des nageurs, démontrant que l'excellence dans ce sport ne découle pas simplement de dons innés, mais de la répétition et de l'accumulation de compétences ordinaires, développées à travers un engagement régulier et dévoué. Chambliss remet en question le mythe selon lequel le talent serait un don fixe, suggérant plutôt qu'il ne faut pas oublier les années de travail acharné et le soutien nécessaire pour atteindre de tels niveaux de réussite.

L'auteur formule une idée centrale : bien que le talent puisse influencer la rapidité d'acquisition des compétences, c'est l'effort qui conditionne fondamentalement la réussite. En effet, l'effort façonne les compétences et les applique de manière productive. Des exemples inspirants, tels que le céramiste Warren MacKenzie et l'écrivain John Irving, illustrent comment



leur dévouement et leur pratique assidue ont transformé leur savoir-faire en succès notables.

Dans un témoignage poignant, Will Smith souligne que le travail assidu prime sur le talent naturel, corroboré par des études historiques, comme celles du tapis roulant de Harvard, qui montrent que l'endurance et la détermination sont cruciales pour réussir sur le long terme.

Le chapitre se conclut sur l'idée que, pour réaliser ses ambitions, il ne suffit pas de talent ; la constance et la persévérance, souvent appelée « l'art de la niaque », sont essentielles. L'auteur insiste sur le fait que, peu importe les obstacles ou les échecs, le véritable succès provient d'un engagement continu et d'une détermination sans faille à revenir à l'effort jour après jour. Ainsi, le talent, bien que précieux, doit toujours être associé à un travail acharné pour donner lieu à des réalisations significatives.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 4: À QUEL POINT ÊTES-VOUS NIAQUE ?

Chapitre 4 : À QUEL POINT ÊTES-VOUS NIAQUE ?

Dans ce chapitre, Angela Duckworth aborde le concept de la "niaque", une combinaison de passion et de persévérance, essentielle pour l'accomplissement à long terme. Elle commence par une anecdote sur un entrepreneur prometteur qu'elle a rencontré à Wharton, illustrant que la niaque ne se limite pas à des efforts temporaires, mais implique un engagement soutenu à poursuivre ses aspirations au fil du temps.

Comprendre l'art de la niaque

Duckworth introduit l'échelle de la niaque, un outil qu'elle a conçu pour aider les individus à mesurer leur propre niveau de niaque à travers plusieurs questions introspectives. Ces réflexions portent sur l'engagement personnel, la concentration et la capacité à persévérer dans l'atteinte d'objectifs à long terme. Avancer sur cette échelle demande une honnêteté envers soi-même et une volonté d'explorer ses motivations profondes.

Composantes de l'art de la niaque : Passion et Persévérance

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le chapitre distingue deux éléments clés de la niaque : la passion, qui représente un engagement durable envers un objectif, et la persévérance, qui est la détermination à ne pas abandonner. Duckworth note que, bien que la persévérance soit souvent reconnue chez les individus, le défi réside dans le maintien d'une passion solide sur le long terme.

Définir la Passion

Duckworth clarifie que la passion doit être comprise comme un dévouement constant, plutôt qu'une excitation passagère. Elle cite des exemples inspirants, comme le journaliste Jeff Gettleman, qui a fait preuve d'une passion indéfectible dans son engagement professionnel durant des années.

Hiérarchie des Objectifs

Une autre idée centrale du chapitre est la présence d'une hiérarchie des objectifs. Duckworth propose que les objectifs soient organisés, les buts spécifiques et réalisables à la base et les objectifs de vie globaux au sommet. Avoir une vision claire et cohérente aide à aligner les actions quotidiennes avec des aspirations plus larges. Elle fait référence à des personnalités comme Pete Carroll et Warren Buffett, qui insistent sur la nécessité d'affiner



sa philosophie de vie et de prioriser les objectifs afin de favoriser une concentration essentielle pour réussir.

Surmonter les Obstacles

L'auteure met également l'accent sur l'importance de la flexibilité lorsqu'il s'agit d'atteindre les objectifs de niveau inférieur tout en maintenant une détermination résolue envers les objectifs généraux. Les personnes couronnées de succès savent souvent adapter leurs approches face à des difficultés, tout en restant fidèles à leurs objectifs finaux.

Réflexion sur ses Objectifs Personnels

Duckworth invite les lecteurs à se pencher sur leurs propres objectifs personnels et à évaluer comment ceux-ci s'harmonisent avec une passion centrale. Elle évoque des travaux de recherche réalisés par Catharine Cox dans les années 1920, qui démontrent que la combinaison de passion et de persévérance est un facteur déterminant dans l'atteinte de l'excellence, souvent plus que l'intelligence seule.

Conclusion

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

En conclusion, le chapitre incite à une auto-réflexion proactive sur la niaque et l'alignement des objectifs. Duckworth encourage le lecteur à envisager comment sa propre niaque peut évoluer au fil de sa lecture, soulignant ainsi la possibilité de croissance personnelle et d'amélioration continue dans la quête du succès.

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Pourquoi Bookey est une application incontournable pour les amateurs de livres



Contenu de 30min

Plus notre interprétation est profonde et claire, mieux vous saisissez chaque titre.



Format texte et audio

Absorbez des connaissances même dans un temps fragmenté.



Quiz

Vérifiez si vous avez maîtrisé ce que vous venez d'apprendre.



Et plus

Plusieurs voix & polices, Carte mentale, Citations, Clips d'idées...

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 5 Résumé: L'ART DE LA NIAQUE GRANDIT

Chapitre 5 : L'ART DE LA NIAQUE GRANDIT

Dans ce chapitre, l'auteur explore la dynamique entre la génétique et l'expérimentation dans le développement de l'art de la niaque, qui peut être défini comme la détermination et la persévérance dans la poursuite d'objectifs. Ce débat complexe souligne que ce trait est façonné à la fois par des facteurs héréditaires et environnementaux.

L'Influence de la Génétique et de l'Expérience

Les recherches montrent que l'art de la niaque, tout comme d'autres caractéristiques humaines, résulte d'un mélange d'hérédité et de contexte vécu. Par exemple, bien que la taille humaine ait augmenté grâce à des améliorations nutritionnelles et médicales plutôt qu'à des changements génétiques, cela illustre comment l'environnement peut altérer le développement personnel.

Talent et Développement des Compétences

Le chapitre souligne que le développement des compétences, y compris l'art de la niaque, dépend fortement de la qualité de l'encadrement et des conseils, illustrant ainsi que même des talents naturels requièrent une cultivation. Des études sur des jumeaux montrent des variations dans l'héritabilité de ces



traits, ce qui témoigne de l'interaction entre génétique et expérience.

Influence de l'Âge et de la Culture

Une tendance observée est que les adultes plus âgés manifestent souvent un plus grand degré de niaque, ce qui peut être le résultat d'une maturation personnelle ou d'un changement des valeurs culturelles au fil des générations, favorisant la poursuite d'objectifs à long terme avec ténacité.

Le Principe de Maturité

Avec l'âge viennent des changements dans les traits de personnalité, souvent déclenchés par diverses expériences de vie. Cela suggère que l'art de la niaque peut se développer par nécessité et par une adaptation continue aux défis rencontrés au cours de la vie.

Cultiver l'Art de la Niaque

Pour développer l'art de la niaque, il est crucial pour les individus de faire le point sur leur niveau actuel de motivation et d'identifier les causes de leur manque de niaque, telles que l'ennui ou le doute de soi.

Quatre Atouts Psychologiques pour le Développement

1. **Intérêt** : La passion découle du plaisir et de l'engagement dans une activité. Trouver de la joie dans son travail est fondamental pour entretenir l'art de la niaque.
2. **Pratique** : La persévérance à travers un effort continu est essentielle



pour améliorer ses compétences et renforcer sa détermination.

3. **But** : Un sens du but donne une dimension plus significative aux efforts personnels, ce qui peut aider à maintenir l'engagement.

4. **Espoir** : L'espoir, ou la conviction de pouvoir avancer malgré les difficultés, est indispensable tout au long du parcours vers la maîtrise de la niaque.

Conclusion

L'art de la niaque ne se limite pas à des caractéristiques innées, mais peut être cultivé à travers des pratiques délibérées et des expériences adaptées.

Les chapitres suivants aborderont des stratégies pratiques pour renforcer ces attributs, permettant ainsi aux individus d'accroître leur niaque de l'intérieur.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Chapitre 6 Résumé: INTÉRÊT

Chapitre 6 : Intérêt

Introduction à la Passion

L'idée de poursuivre sa passion est fréquemment évoquée, notamment dans les discours de remise de diplômes, où des personnalités comme Will Short et Jeff Bezos encouragent les jeunes à faire ce qu'ils aiment. Cependant, l'auteur partage son propre parcours, où le pragmatisme a souvent pris le pas sur l'enthousiasme, contextualisant le courant d'idées qui valorise la réussite à travers la passion personnelle.

La Réalité de la Passion et du Travail

Des études démontrent que les individus qui travaillent dans des secteurs alignés avec leurs intérêts montrent une satisfaction et une productivité accrues. Les méta-analyses corroborent cette idée, révélant que seulement un tiers des adultes se disent engagés dans leur travail, un fait qui souligne le défi persistant de trouver un emploi épanouissant.

Le Parcours pour Découvrir sa Passion

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Il apparaît que peu de personnes à succès commencent avec une passion bien définie. Au lieu de cela, elles explorent différents intérêts, souvent de manière non linéaire. En s'appuyant sur des exemples tels que le nageur olympique Rowdy Gaines et le chef Marc Vetri, l'auteur montre que la découverte d'une vocation est un cheminement, illustré par le cas de Julia Child, dont l'amour pour la cuisine n'était qu'un début, marquant une série de découvertes successives.

Favoriser l'Intérêt

La genèse de l'intérêt est souvent progressive et alimentée par des expériences externes plutôt que par une réflexion introspective. Ce processus d'éveil à des intérêts variés nécessite de la patience et est souvent favorisé par des encouragements de mentors et de pairs. L'exploration proactive et ludique de ses passions est mise en avant comme une stratégie clé pour établir un engagement durable.

Confondre les Attentes

Les jeunes sont souvent confrontés à des attentes élevées quant à la perfection dans leur parcours professionnel, ce qui les amène à négliger l'importance de l'exploration. L'auteur fait une analogie entre le processus de trouver une carrière épanouissante et la quête d'un partenaire romantique, soulignant qu'il faut du temps et une acceptation des imperfections pour



réussir dans les deux.

Embrasser le Processus

Les lecteurs sont encouragés à interroger leurs véritables intérêts et à se lancer dans des expériences variées. Le processus de développement d'un intérêt est marqué par l'exploration incessante et l'acquisition de patience, complété par le soutien indéfectible de mentors. Ce cheminement est essentiel pour atteindre une compréhension plus profonde et nuancée de ce qui les passionne.

Conclusion : Suivre votre Passion

Bien que le conseil de suivre sa passion soit pertinent, il est tout aussi crucial de savoir comment nourrir cette passion. Il s'agit d'un processus qui demande un engagement constant et souvent une période d'exploration sans certitude immédiate. Apprécier les différentes étapes et nuances est fondamental pour transformer l'intérêt en vocation significative.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 7 Résumé: PRATIQUE

Chapitre 7 : PRATIQUE

L'Importance de la Pratique dans L'art de la niaque

Ce chapitre met en lumière la corrélation entre la pratique assidue et la réussite, illustrée par les performances des participants au National Spelling Bee. Les élèves montrant un haut niveau de "niaque" — ou la passion et la persévérance pour atteindre leurs objectifs — consacrent en moyenne plus d'heures à s'exercer, ce qui booste leur performance. Cette observation souligne l'importance de la niaque non seulement comme un moteur de passion, mais aussi comme un indicateur du temps d'engagement dans les activités qui leur tiennent à cœur.

Quantité vs. Qualité de la Pratique

Cependant, le simple fait de passer de nombreuses heures à pratiquer ne garantit pas l'acquisition de compétences. Beaucoup d'individus accumulent des années d'expérience sans véritables progrès. Cela met en avant l'importance de la qualité de la pratique : des efforts structurés et ciblés, en

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

opposition à une pratique répétitive sans réflexion. Le concept de **Kaizen**, qui signifie "amélioration continue," est essentiel ici, servant de fondement aux approches des individus qui visent constamment à perfectionner leurs compétences.

Pratique Délibérée et Acquisition de Compétences

Le psychologue Anders Ericsson aborde cette notion avec son concept de "pratique délibérée". Ce type de pratique est caractérisé par un entraînement focalisé sur des objectifs précis, incorporant des feedbacks et la réflexion sur les performances. Ericsson révèle que les experts passent souvent environ dix mille heures à s'entraîner avec cette méthode sur plusieurs années, cherchant sans relâche à affronter des défis qui dépassent leur niveau actuel. Ce processus est soutenu par des retours conçus pour les aider à progresser.

Différences dans l'Expérience de Pratique

Un obstacle fréquent à l'excellence réside dans les méthodes de pratique inadaptées plutôt que dans le manque d'effort. La pratique délibérée peut être exigeante et parfois perçue comme difficile, contrairement à l'état de **flux**, où l'individu opère à son plus haut niveau de compétence avec aisance.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Sentiment et Plaisir dans la Pratique

Malgré sa difficulté, des recherches indiquent que ceux qui possèdent plus de niaque trouvent la pratique délibérée plus agréable. Cela peut être attribué à leur passion pour le perfectionnement, montrant ainsi que le travail acharné peut aussi être une source de satisfaction et d'épanouissement.

Optimiser la Pratique Délibérée

Pour maximiser l'efficacité de la pratique délibérée, il est recommandé de :

1. **Connaître la Science** : S'informer sur les éléments clés qui rendent une pratique efficace et les appliquer.
2. **En Faire une Habitude** : Instaurer une routine régulière de pratique pour dynamiser l'engagement.
3. **Changer Votre Expérience** : Recontextualiser les erreurs et défis en tant qu'opportunités de croissance, adoptant ainsi une attitude positive face aux efforts laborieux.

Conclusion

En somme, la pratique délibérée nécessite une dynamique harmonieuse entre

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

niaque, objectifs clairs et persévérance. En apprenant à embrasser les défis, les individus peuvent non seulement développer leurs compétences, mais également ressentir une satisfaction gratifiante, conduisant à l'excellence dans leurs ambitions.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 8: BUT

Chapitre 8 - Le But

Introduction au But

Le concept de "but" émerge comme une source essentielle de passion, particulièrement chez les personnes qui possèdent ce que l'on appelle "l'art de la niaque" ou la résilience. Tandis que certains découvrent leur but dès le départ, d'autres le façonnent à partir de leurs intérêts personnels, lesquels se transforment progressivement en un engagement pour le bien des autres.

L'Héritage d'Alex Scott

Un exemple emblématique est celui d'Alex Scott, une jeune fille qui a combattu un neuroblastome. Son rêve de collecter des fonds pour la recherche contre le cancer a abouti à la création de son fameux stand de limonade, générant plus d'un million de dollars. Après sa mort, sa famille a continué son œuvre avec la Fondation Alex's Lemonade Stand, ayant levé au total plus de 100 millions de dollars, illustrant ainsi comment le but peut perdurer au-delà de l'individu.

Développement du But

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le psychologue Benjamin Bloom a proposé une théorie en trois phases sur la façon d'atteindre l'excellence : d'abord, les premières années d'intérêt, suivies par des années de pratique, et enfin un phase où un but plus large se manifeste. Les personnes dotées de l'art de la niaque intègrent souvent leurs efforts dans une perspective altruiste, trouvant un sens dans leur contribution au bien-être collectif.

Exemples Concrets de But

D'autres figures, telles que l'activiste artistique Jane Golden et le critique de vin Antonio Galloni, montrent également l'importance du but dans leur vie professionnelle. Jane, malgré sa lutte contre le lupus, a mis son art au service de la communauté en créant des fresques. Antonio, de son côté, partage sa passion pour le vin, non seulement pour le plaisir personnel, mais pour rehausser l'expérience des autres.

L'Importance du But par rapport au Plaisir

La recherche révèle que, bien que le plaisir et le but soient tous deux cruciaux pour la motivation humaine, ceux qui possèdent l'art de la niaque sont généralement animés par une intention de contribuer à la société. Aristote distingue entre le bonheur "eudaimonique", centré sur un but, et le bonheur "hédonique", axé sur le plaisir, ce qui souligne la complexité de leur

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

relation.

Résultats de la Recherche

Une étude à grande échelle a démontré que les individus avec une forte niaque sont plus motivés par des objectifs liés au but que par des motivations hédoniques. Cela établit un lien significatif entre la niaque et la recherche d'une vie remplie de sens.

Aspects Positifs et Négatifs du But

Bien que certaines personnes puissent exploiter le concept de but de manière égoïste, la majorité des individus avec l'art de la niaque ont des intentions altruistes. Le but, lorsqu'il est positif, nourrit à la fois motivation et épanouissement, propulsant les individus vers une vie plus enrichissante.

Narrations Personnelles du But

Les récits personnels mettent en lumière comment la perception d'un travail peut évoluer d'une simple tâche à une vocation significative. Des recherches montrent que les employés qui identifient un but dans leur travail connaissent une satisfaction et un engagement accrus.

Étapes Pratiques pour Cultiver un But

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Pour favoriser le développement d'un sens du but, des chercheurs comme David Yeager encouragent les individus à réfléchir à leur impact sociétal. Amy Wrzesniewski propose le "job crafting", une méthode pour modifier ses tâches afin de mieux les aligner avec ses valeurs. Bill Damon suggère

**Installez l'appli Bookey pour débloquent le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Retour Positif

Fabienne Moreau

ue résumé de livre ne testent
ion, mais rendent également
nusant et engageant.
té la lecture pour moi.

Fantastique!



Je suis émerveillé par la variété de livres et de langues
que Bookey supporte. Ce n'est pas juste une application,
c'est une porte d'accès au savoir mondial. De plus,
gagner des points pour la charité est un grand plus !

Giselle Dubois

Fi



Le
liv
co
pr

é Blanchet

de lecture
ception de
es,
ous.

J'adore !



Bookey m'offre le temps de parcourir les parties
importantes d'un livre. Cela me donne aussi une idée
suffisante pour savoir si je devrais acheter ou non la
version complète du livre ! C'est facile à utiliser !"

Isoline Mercier

Gain de temps !



Bookey est mon applicat
intellectuelle. Les résum
magnifiquement organis
monde de connaissance

Appli géniale !



adore les livres audio mais je n'ai pas toujours le temps
l'écouter le livre entier ! Bookey me permet d'obtenir
un résumé des points forts du livre qui m'intéresse !!!
Quel super concept !!! Hautement recommandé !

Joachim Lefevre

Appli magnifique



Cette application est une bouée de sauve
amateurs de livres avec des emplois du te
Les résumés sont précis, et les cartes me
renforcer ce que j'ai appris. Hautement re

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 9 Résumé: ESPÉRANCE

Chapitre 9 : ESPÉRANCE

Le chapitre commence par définir l'espérance comme la conviction optimiste que demain sera meilleur qu'aujourd'hui. Cette notion est enrichie par le concept d'**art de la niaque**, qui représente une approche proactive face aux défis. Contrairement à une espérance passive, qui attend un changement sans effort personnel, cette philosophie souligne l'importance de l'action individuelle pour provoquer des améliorations futures, cultivant ainsi la résilience.

L'auteur partage ensuite une expérience personnelle de sa première année d'université, où il se retrouve confronté à un cours de **neurobiologie** particulièrement difficile. Après avoir perdu sa confiance à la suite de notes médiocres, elle aurait pu choisir l'abandon. Cependant, en faisant face à ses échecs avec détermination, elle a redéfini sa manière d'apprendre et a réussi à exceller, illustrant ainsi la capacité humaine à surmonter les revers par la résilience.

Ce parcours fait écho à des résultats en psychologie, notamment des recherches de **Marty Seligman** et **Steve Maier**, qui montrent qu'un sentiment de contrôle est crucial pour éviter le désespoir, tandis que ceux

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

qui se sentent impuissants face à leurs circonstances développent ce qui est appelé **impuissance acquise**. L'auteur relie ses propres échecs académiques à ces résultats, affirmant que la perception de pouvoir sur ses résultats joue un rôle essentiel dans la capacité à faire face aux difficultés.

Le chapitre aborde également la distinction entre l'**optimisme** et le **pessimisme**. Les optimistes attribuent les échecs à des causes temporaires et spécifiques, alors que les pessimistes voient les défis comme permanents et omniprésents. Cette différence d'état d'esprit influence fortement la résilience dans divers aspects de la vie, y compris l'éducation et la santé.

La recherche de **Carol Dweck** sur les mentalités fixe et de croissance est également présentée. Dweck démontre que ceux qui adoptent une mentalité de croissance considèrent les échecs comme des opportunités d'apprentissage. À l'inverse, une mentalité fixe limite la capacité à surmonter des obstacles. Cette perspective rappelle que les croyances personnelles sur ses capacités ont un impact direct sur l'approche face aux défis.

L'auteur souligne l'importance de l'encouragement dans le développement de cette mentalité de croissance chez les autres. En valorisant l'effort plutôt que des capacités innées, les figures d'autorité, comme les enseignants ou les parents, peuvent influencer profondément les perceptions des enfants à propos de leurs compétences. La manière dont les adultes réagissent aux échecs joue un rôle crucial dans la formation des croyances et des aspirations



des plus jeunes.

Enfin, plusieurs stratégies pratiques sont proposées pour encourager l'espérance et la résilience. Parmi ces stratégies, l'actualisation des croyances sur l'intelligence, la pratique d'un dialogue intérieur positif, et la recherche de soutien auprès des autres sont mises en avant. Le rôle des mentors est particulièrement souligné, avec des anecdotes d'individus ayant réussi grâce à l'aide et aux encouragements qu'ils ont reçus.

En conclusion, le chapitre réaffirme l'idée qu'une mentalité de croissance, associée à des relations de soutien, est essentielle pour naviguer à travers les difficultés de la vie. Bien que les luttes soient inévitables, la manière dont chacun choisit de réagir — en cultivant l'optimisme et en sollicitant de l'aide — détermine l'issue à long terme de ses expériences.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 10 Résumé: ÉDUIQUER POUR L'ART DE LA NIAQUE

Chapitre 10 : ÉDUIQUER POUR L'ART DE LA NIAQUE

Encourager l'Art de la Niaque chez les Autres

L'art de la niaque, qui se traduit par la persistance et la passion pour surmonter les défis, est un concept précieux qui intéresse divers acteurs, tels que les enseignants, les parents et les leaders communautaires. Motivés par le désir d'aider ceux qui leur tiennent à cœur, ces personnes cherchent des moyens d'encourager et de favoriser cette qualité essentielle chez autrui.

Concept de l'Éducation

L'éducation, dérivée du terme latin signifiant « mettre au monde », représente la responsabilité de nourrir non seulement l'intellect, mais également les intérêts, les objectifs et l'espoir des individus, quels que soient leurs liens de parenté. Elle implique un engagement actif à guider les autres vers leur plein potentiel.

Opinions Diverses sur l'Éducation pour l'Art de la Niaque

Les réponses à la question de la meilleure manière de cultiver l'art de la niaque sont variées et souvent contradictoires. Certaines voix affirment que la niaque se forge à travers l'adversité, enseignant que surmonter des



obstacles renforce le caractère. D'autres soutiennent que l'amour inconditionnel et le soutien affectif sont cruciaux pour nourrir la persévérance et la passion.

Perspectives Historiques

L'histoire de la parentalité révèle des approches divergentes : la parentalité autoritaire, défendue par des figures comme John Watson dans les années 1920, plaçait l'accent sur des attentes élevées et la minimisation de l'affection pour promouvoir l'indépendance. En revanche, la parentalité permissive insiste sur l'importance d'un soutien chaleureux, permettant ainsi aux enfants d'explorer leurs propres intérêts tout en grandissant.

Recherche et Prise de Décision Parentale

Il existe un manque substantiel de recherches établissant un lien direct entre les styles parentaux et le développement de l'art de la niaque. Cette lacune amène de nombreux parents à s'appuyer sur leur intuition et leur vécu pour prendre des décisions éducatives. Angela Duckworth, chercheuse et mère, insiste sur l'importance d'adopter une approche éclairée en matière de parentalité, cherchant à promouvoir la niaque chez ses enfants et les jeunes qu'elle encadre.

Conclusion

Le débat entre l'importance des attentes élevées et du soutien affectueux dans le développement de l'art de la niaque persiste, soulevant des questions

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour téléchargement

essentielles sur la meilleure approche éducative. L'équilibre entre ces deux philosophies est crucial pour cultiver la résilience et la persévérance des générations futures, un enjeu qui continuera de façonner les discussions sur l'éducation et le développement personnel.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 11 Résumé: LES CHAMPS D'ACTION DE L'ART DE LA NIAQUE

Chapitre 11 : Les champs d'action de l'art de la niaque

Dans ce chapitre, Duckworth explore le concept de l'art de la niaque, une notion qui désigne la détermination et la persévérance face aux défis, illustrée par une expérience personnelle avec sa fille, Lucy. En l'observant peiner à ouvrir une boîte de raisins, Duckworth s'inquiète que cet échec préfigure un manque de cette résilience. Elle réalise alors que l'encourager à réessayer souligne l'importance des activités extrascolaires dans le développement de cette qualité.

Les activités parascolaires, telles que le ballet, le sport ou la musique, apportent deux éléments cruciaux souvent absents dans les contextes traditionnels : un adulte bienveillant pour soutenir l'enfant et des expériences soigneusement conçues pour stimuler l'intérêt, la pratique, le but et l'espoir. Bien que les recherches sur ces sujets en soient encore à leurs débuts, Duckworth plaide en faveur de ces engagements, soulignant leur impact positif sur le développement des enfants.

Des études révèlent en effet que les enfants impliqués dans des activités extrascolaires tendent à obtenir de meilleurs résultats académiques, affichent

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

une estime de soi plus élevée et rencontrent moins de problèmes comportementaux. Plus significativement, un engagement à long terme dans ces activités est souvent corrélé à un succès accru à l'âge adulte, y compris un meilleur taux de diplomation et des opportunités d'emploi plus nombreuses.

Duckworth fait également référence au travail de Warren Willingham qui a suggéré que la persévérance, ou l'engagement continu dans des activités, est le meilleur indicateur de succès futur. Les élèves qui restent engagés dans leurs activités extrascolaires affichent des progrès notables et réalisations significatives, affirmant ainsi l'idée que la persistance est un indicateur clé de leur art de la niaque.

Pour quantifier cet engagement, Duckworth a créé le Grit Grid, un outil qui mesure la persistance des étudiants dans ces activités. Ses recherches montrent une corrélation entre les scores élevés sur ce grid et la capacité des étudiants à s'accrocher à leurs études universitaires, révélant que ceux qui avaient un meilleur suivi au lycée étaient plus susceptibles de rester dans le système éducatif supérieur.

Cependant, Duckworth insiste sur le fait que la simple participation à des activités extrascolaires ne suffit pas; elle postule que ceux qui ont une motivation intrinsèque à incarner l'art de la niaque sont souvent plus enclins à s'engager dans ces activités. Cette interaction entre choix personnel et



développement de la niaque favorise ainsi une croissance mutuelle des deux aspects.

Pour encourager cette dynamique, Duckworth a instauré dans sa propre famille la règle de la chose difficile : chaque membre doit s'engager dans une activité difficile et s'engager à la terminer sur un trimestre. Ce cadre permet aux enfants de pratiquer l'art de la niaque dans un environnement soutenant, tout en leur donnant la liberté de choisir leur voie.

En conclusion, Duckworth souligne que les parents jouent un rôle crucial dans la création d'environnements riches en expériences stimulantes qui favorisent l'art de la niaque chez leurs enfants. Elle insiste sur l'importance d'un engagement structuré et d'une motivation intrinsèque pour poursuivre des intérêts, arguant que ces expériences sont fondamentales pour préparer les enfants à un avenir réussi.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Chapitre 12: UNE CULTURE DE L'ART DE LA NIAQUE

Chapitre 12 : Une culture de l'art de la niaque

Le chapitre s'ouvre sur un souvenir mémorable du Super Bowl, où Pete Carroll, entraîneur des Seattle Seahawks, évoque l'importance de l'art de la niaque. Cette notion se réfère à la résilience et à la persévérance, éléments essentiels pour surmonter les échecs et atteindre le succès. Carroll souligne que ces qualités doivent être cultivées au sein de l'équipe, non seulement pour performer sur le terrain, mais aussi pour forger un état d'esprit collectif.

Dès lors, Carroll établit un contact avec Angela Duckworth, psychologue et auteur du concept de niaque. Intrigué par ses idées, il exprime sa frustration quant à l'absence de compréhension scientifique sur la manière de cultiver cette qualité. Leur échange met en lumière que les Seahawks incarnent une culture axée sur la niaque, enseignant à leurs joueurs comment embrasser la passion et la persévérance.

Duckworth approfondit l'importance de l'identité culturelle dans le développement personnel. Elle souligne que faire partie d'un groupe, comme les Seahawks ou les écoles charter IPP, crée un fort engagement, favorisant ainsi l'émergence de la niaque. Cette culture d'équipe devient alors le terreau

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

fertile pour le développement des individus.

Le sociologue Dan Chambliss renforce cette idée en affirmant que l'appartenance à une grande équipe est cruciale pour devenir un athlète performant. La motivation et l'inspiration que les membres d'une équipe se transmettent nourrissent cette culture. Ainsi, l'identité collective joue un rôle clé dans la formation de la niaque chez chacun des membres.

Duckworth aborde également comment les valeurs culturelles, qui guident la prise de décision, ont un impact puissant sur le comportement. Elle illustre ce concept à travers des histoires d'individus tels que Tom Deierlein, qui montre comment une identité forte peut mener à une persévérance remarquable, même face à des limitations physiques ou à des défis difficiles.

La discussion s'élargit pour inclure le concept finlandais de "sisu," représentant la force intérieure et la ténacité face à l'adversité. Malgré un environnement difficile, les Finlandais ont forgé une vision de la niaque qui est profondément enracinée dans leur culture.

Les leaders d'organisations, tels que Jamie Dimon, PDG de JPMorgan Chase, et Anson Dorrance, entraîneur de l'équipe féminine de soccer de l'UNC, partagent leurs approches pour instaurer une culture de niaque. Leurs méthodes incluent des communications ouvertes, la clarification des valeurs et une attention constante à la responsabilité, tous éléments propices à la

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

construction d'équipes résilientes.

Duckworth explore ensuite les rituels et pratiques des Seahawks, mettant en avant les éléments qui renforcent la compétitivité et le sentiment d'excellence. La philosophie de l'équipe est centrée sur l'autonomisation

**Installez l'appli Bookey pour débloquer le
texte complet et l'audio**

Essai gratuit avec Bookey





Lire, Partager, Autonomiser

Terminez votre défi de lecture, faites don de livres aux enfants africains.

Le Concept



Cette activité de don de livres se déroule en partenariat avec Books For Africa. Nous lançons ce projet car nous partageons la même conviction que BFA : Pour de nombreux enfants en Afrique, le don de livres est véritablement un don d'espoir.

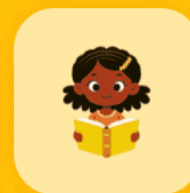
La Règle



Gagnez 100 points



Échangez un livre



Faites un don à l'Afrique

Votre apprentissage ne vous apporte pas seulement des connaissances mais vous permet également de gagner des points pour des causes caritatives ! Pour chaque 100 points gagnés, un livre sera donné à l'Afrique.

Essai gratuit avec Bookey



Chapitre 13 Résumé: CONCLUSION

Chapitre 13 : Conclusion

Dans ce chapitre final, le livre souligne l'importance de la niaque, une combinaison de passion et de persévérance, pour réaliser son potentiel à long terme. Contrairement à l'idée que le talent seul suffit, l'auteur soutient que la niaque est essentielle à la réussite.

Développement de la niaque

Le concept de niaque peut être cultivé à travers deux approches principales. D'abord, la **croissance interne** implique le développement d'intérêts personnels, l'établissement de pratiques quotidiennes pour surmonter les défis, la création d'un lien entre le travail et un but intérieur, et la promotion de l'espoir. Ensuite, l'**influence externe** vient du soutien et de l'inspiration offerts par des figures importantes telles que les parents, les entraîneurs, les enseignants, et les mentors. Ces deux dimensions se complètent et nourrissent une culture de résilience.

Bonheur et succès

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Le chapitre rappelle que le succès n'est pas toujours synonyme de bonheur. Des études montrent que les personnes avec une forte niaque rapportent souvent une satisfaction de vie plus élevée. Bien que la relation entre niaque et bien-être émotionnel soit généralement positive, l'impact de cette détermination sur les relations personnelles et professionnelles demeure un sujet de réflexion.

Insights familiaux

L'auteur se penche également sur l'éducation de ses propres filles dans le contexte de sa quête de niaque. Elles sont témoins de ses défis et réussites, tout en cherchant un équilibre entre effort et moments de détente. Cet équilibre est essentiel pour leur propre développement.

Limites de la niaque

Il souligne que la persévérance peut parfois devenir contre-productive. Si la niaque est cruciale, il est également nécessaire de savoir quand changer de cap ou abandonner un objectif qui ne vaut pas l'effort. De plus, des études montrent que la majorité des individus souhaitent conserver leur niveau de détermination, soulignant ainsi sa valeur.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

Niaque vs. Autres vertus

Bien que la niaque soit une vertu précieuse, elle n'est pas la seule nécessaire à la croissance personnelle. Trois groupes de vertus sont décrits : les vertus **intrapersonnelles** (incluant la niaque et le self-control), les vertus **interpersonnelles** (comme la gratitude et l'intelligence sociale), et les vertus **intellectuelles** (telles que la curiosité). Chaque groupe prédit des résultats différents, où la niaque est fortement liée au succès académique, tandis que les vertus interpersonnelles favorisent l'harmonie sociale.

Encourager la niaque chez les enfants

Il existe des préoccupations quant à la création d'attentes démesurées pour les enfants. Toutefois, la véritable essence de la niaque réside dans l'effort pour atteindre l'excellence personnelle, sans nécessairement atteindre un statut exceptionnel. Cela favorise un développement éthique et équilibré.

La quête de l'excellence

La niaque se traduit par un engagement constant vers des objectifs

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

significatifs et une capacité à surmonter les épreuves. En acceptant les échecs comme une étape vers l'amélioration, même des voix influentes comme celle de Ta-Nehisi Coates, qui valorise la persistance, annoncent l'importance de continuer à avancer face à l'adversité.

Dernières réflexions

Enfin, le livre invite à redéfinir le génie, non pas comme une simple réussite sans effort, mais comme une quête indéfectible vers l'excellence. Ainsi, il affirme que le dévouement, le travail acharné, et l'art de la niaque sont les véritables chemins vers le succès, accessible à tous ceux qui sont prêts à les embrasser.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharger

REMERCIEMENTS Résumé:

REMERCIEMENTS

Dans cette section, Angela Duckworth commence par exprimer une reconnaissance profonde envers tous ceux qui ont contribué à la création de son livre sur la détermination et la persévérance, des thèmes centraux qu'elle explore tout au long de son ouvrage. Elle souligne l'importance du travail d'équipe en mentionnant ses co-auteurs et ses équipes de recherche, qui ont tous joué un rôle crucial dans l'élaboration de ses idées.

Elle remercie spécialement des figures clés de sa carrière : son éditeur, Rick Horgan, qui a affiné son écriture, Max Nesterak, son assistant de recherche et éditeur quotidien, et Richard Pine, son agent, dont le soutien l'a motivée à écrire cet ouvrage. Par cette mention, Duckworth souligne que l'écriture est souvent un processus collaboratif enrichi par des conseils et des critiques.

Duckworth fait également état de l'importance des retours académiques qu'elle a reçus de nombreux chercheurs qui ont examiné des brouillons de son travail. Elle note, avec humilité, que les erreurs restantes lui incombent, reflétant son engagement envers la rigueur intellectuelle.

Dans un touchant passage, elle exprime sa gratitude envers les individus qui



ont partagé leurs expériences personnelles sur le concept de la "niaque" (grit), un terme qu'elle a popularisé pour désigner la passion et la persévérance face à l'adversité. Bien que toutes ces histoires n'aient pas pu être incluses dans le livre, elles ont enrichi sa réflexion et son écriture sur le sujet.

Duckworth reconnaît aussi le soutien inestimable de ses amis et de sa famille, qui ont offert leurs perspectives sur des versions antérieures du livre. Leur soutien émotionnel et intellectuel a été fondamental pour son processus de création.

Elle rend hommage à l'équipe de Simon & Schuster, particulièrement à Nan Graham, pour son encouragement, ainsi qu'à d'autres membres du personnel dont le travail a abondé dans la publicité, la production et le design du livre.

Les mentors et éducateurs ayant croisé son parcours académique reçoivent également une mention spéciale, Duckworth leur attribuant une part significative de son développement personnels et professionnels.

Elle conclut ses remerciements en reconnaissant les institutions et organismes qui ont financé ses recherches, rappelant que leur soutien financier a été essentiel pour mener à bien ses travaux.

Enfin, elle accorde une attention particulière à son équipe du Laboratoire du

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg

Caractère, mettant l'accent sur leur rôle déterminant dans l'avancement de ses projets et sa compréhension des traits de caractère.

Pour terminer, Duckworth exprime une sincère gratitude à sa famille, en particulier à ses enfants et à ses parents, dont le soutien indéfectible et les sacrifices l'ont aidée à réaliser ses ambitions. À la fin de cette section, elle propose une liste de lectures recommandées, offrant ainsi aux lecteurs l'opportunité d'approfondir les thèmes qu'elle a abordés, tout en contribuant à leur propre quête de développement personnel.

Essai gratuit avec Bookey



Scannez pour télécharg