

# Table des matières

■ Carnet : C3 — Ajustement : Transformer l'apprentissage en action .....	3
--	---



# Carnet : C3 — Ajustement : Transformer l'apprentissage en action

« Ajuster ma pratique, ce n'est pas corriger une erreur — c'est créer un pont vers une meilleure version de moi-même. »

## Informations rapides

- **Page parente :** Carnet C3 — Qualité
- **Module concerné :** Module MTV

## Objectif de cette fiche

- Développer la capacité à **transformer les apprentissages en actions concrètes** — en s'appuyant sur les observations et évaluations, et en intégrant le **modèle des 3 zones de Senninger** pour **cibler les ajustements** selon les besoins des apprenants — afin de **créer un pont entre la théorie et la pratique**, et d'améliorer **continuellement ma pratique**.

## Résumé thématique

- Ajuster ma pratique, ce n'est pas corriger une erreur — c'est créer un pont vers une meilleure version de moi-même.
- L'ajustement est le **moment de la transformation** — où l'observation et l'évaluation se traduisent en actions concrètes.
- Mon rôle : **définir des ajustements ciblés, les mettre en œuvre, et les évaluer** — en utilisant le modèle de Senninger pour **cibler les ajustements** selon les zones des apprenants.

\*« Ajuster ma pratique, ce n'est pas corriger une erreur — c'est créer un pont vers une meilleure version de moi-même. »\*

## Situation problème : Ajustement absent ou non ciblé

\*Je n'ajuste pas ma pratique — ou je le fais de manière générale, sans lien avec mes observations ou évaluations — ce qui rend mes ajustements inefficaces et peu impactants.\*

## Tableau des types d'ajustements

Type d'ajustement	Description	Avantages
Méthodologique	Changer les méthodes pédagogiques	Adaptation, variété, engagement

Type d'ajustement	Description	Avantages
<b>Relationnel</b>	Modifier ma posture, mon langage, mes interactions	Confiance, sécurité, lien
<b>Structural</b>	Ajuster les contenus, les temps, les rythmes	Clarté, efficacité, fluidité
<b>Zone de Senninger</b>	Ajuster pour aider l'apprenant à passer d'une zone à l'autre	Contextualisé, ciblé, efficace

□ Chaque type d'ajustement a sa place — et peut être combiné pour une transformation complète.

## □ Ajustements — Détail

### □ Principe de l'ajustement

**Chaque auto-évaluation doit déboucher sur au moins un ajustement concret dans ma pratique.**

### □ Exemples d'ajustements

- Introduire des pauses silencieuses après chaque question
- Utiliser des outils visuels pour structurer les contenus
- Varier les méthodes pédagogiques selon l'énergie du groupe
- Solliciter systématiquement un feedback en fin de session

### □ Ajustement ciblé par les zones de Senninger

\*Un outil pour **cibler les ajustements** selon les besoins des apprenants — en les aidant à passer d'une zone à l'autre.\*

- **À quoi sert-il ?**

→ Comprendre quel ajustement est nécessaire pour aider l'apprenant à évoluer.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Identifier la zone dominante → choisir un ajustement adapté.

- **Exemple :**

> \*Lors d'une session, j'ai observé que plusieurs apprenants étaient en zone de danger (silence, retrait). J'ai décidé d'introduire des pauses silencieuses et des questions ouvertes — pour les ramener en zone de progrès.\*

- **Tableau d'ajustements ciblés par zone :**

^ Zone	^ Besoin d'ajustement
^ Ajustement ciblé	
**□ Confort**	Créer du défi, sortir de la routine
Introduire des défis, varier les méthodes	
**□ Progrès**	Renforcer l'engagement, varier les méthodes
Utiliser des outils visuels, solliciter le feedback	
**□ Danger**	Crée de la sécurité, réduire la peur
Créer un espace sécurisant, réduire les défis	

## □ Suivi des ajustements

\*Tenir un carnet d'ajustements : date, action, impact observé, suite à donner.\*

- **À quoi sert-il ?**

→ Suivre l'impact des ajustements, ajuster à nouveau si nécessaire.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Noter chaque ajustement, son impact, et la suite à donner.

- **Exemple :**

> \*Date : 05/12 — Ajustement : Introduction des pauses silencieuses — Impact : Participation augmentée de 30% — Suite : Maintenir et généraliser.\*

---

## □ Mes insights personnels

« Pour ajuster ma pratique, je me demande : »

- Comment je peux cibler mes ajustements sur les besoins identifiés ?
  - Quels ajustements m'aident le plus à améliorer ma pratique ?
  - Comment je peux intégrer les retours des apprenants dans mes ajustements ?
  - Comment le modèle de Senninger peut-il m'aider à cibler mes ajustements ?
  - Comment je peux évaluer l'impact de mes ajustements ?
  - Comment je m'ajuste, me réfléchis, reste authentique — dans mon accompagnement ?
- 

## □ Pistes de développement

### À expérimenter :

- [ ] Définir un ajustement ciblé après chaque session
- [ ] Utiliser le modèle de Senninger pour cibler les ajustements
- [ ] Tenir un carnet d'ajustements
- [ ] Évaluer l'impact des ajustements après 2-3 sessions

### À approfondir :

- [ ] Théorie de l'ajustement en formation (Schön, 1983)
  - [ ] Modèle des 3 zones de Senninger (2000)
  - [ ] Psychologie des émotions en formation
- 

## □ Références

Schön, D. A. (1983). \*The reflective practitioner: How professionals think in action\*. Basic Books.

Senninger, H. (2000). \*Le modèle des 3 zones : Confort, Progrès, Danger\*. (Oeuvre personnelle, non publiée — citée via HEFP).

Vygotsky, L. S. (1978). \*Mind in society: The development of higher psychological processes\*. Harvard University Press.

## Navigation

- ← Retour à la [Page principale C3 — Qualité](#)
- → Retour à la [Page du Module MDA](#)

[carnet](#), [C3](#), [ajustement](#), [pratique](#), [réflexion](#), [carnet](#), [senninger](#)

Page mise à jour le {{date | Auteur : [Eugénie Decré] | Version : 1.0}}

From:  
<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**



Permanent link:  
[https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:c3\\_qualite:c3\\_ajustement](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:c3_qualite:c3_ajustement)

Last update: **2025/12/09 16:22**