

# 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
Relationnel	Modifier ma posture, mon langage, mes interactions	Confiance, sécurité, lien
Structurel	Ajuster les contenus, les temps, les rythmes	Clarté, efficacité, fluidité
Zone de Senninger	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**	Créer 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**

