

Table des matières

☐ Carnet : C3 — Auto-observation : Capturer sa pratique	3
---	---

□ Carnet : C3 — Auto-observation : Capturer sa pratique

« Observer ma pratique, ce n'est pas me juger — c'est me donner les moyens de la transformer. »

□ Informations rapides

- **Page parente** : [Carnet C3 — Qualité](#)
- **Module concerné** : [Module MDA — Accompagnement](#)
- **Dimension liée** : C3.1 — Auto-observation
- **Compétences liées** : C3 (Développer et garantir sa propre qualité), C1 (Évaluer ses pratiques)

[C3](#), [auto-observation](#), [observation](#), [pratique](#), [réflexion](#), [carnet](#)

□ Objectif de cette fiche

- Développer la capacité à **observer sa propre pratique d'enseignement** — de manière **systématique, objective et réflexive** — pour **identifier les points de tension, les forces, et les axes d'amélioration**, en s'appuyant sur des **outils d'auto-observation** (journal, enregistrements, grilles, feedbacks).

□ Résumé thématique

- Observer ma pratique, ce n'est pas me juger — c'est me donner les moyens de la transformer.
- L'auto-observation est le **fondement de la qualité** : sans observation, pas d'analyse, pas d'ajustement, pas d'amélioration.
- Mon rôle : **devenir un observateur de ma propre pratique** — en utilisant des outils variés, en adoptant une posture de curiosité, et en intégrant les retours des apprenants.

« Observer ma pratique, ce n'est pas me juger — c'est me donner les moyens de la transformer. »

□ Situation problème : Observation superficielle ou absente

Je me contente de “sentir” ma pratique — sans données, sans outils, sans recul — ce qui empêche toute amélioration ciblée et durable.

□ Tableau des outils d'auto-observation

Outil	Description	Avantages
Journal de bord	Carnet d'observations quotidiennes ou par session	Réflexion profonde, mémoire des expériences
Enregistrements audio/vidéo	Enregistrement de sessions pour relecture	Vision objective, détection des détails
Grilles d'auto-observation	Grilles structurées pour observer des indicateurs	Cadrage, objectivité, comparabilité
Feedback des apprenants	Recueil de retours après chaque session	Perspective externe, validation des hypothèses

□ *Chaque outil a sa place — et peut être combiné pour une observation plus complète.*

□ Outils d'auto-observation — Détail

□ Journal de bord — Le carnet de l'observateur

Un outil simple, puissant, et personnel — pour noter les observations, les émotions, les questions, les idées.

- **À quoi sert-il ?**

→ Capturer les moments clés, les émotions, les réflexions, les questions.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Écrire immédiatement après la session — sans jugement, avec curiosité.

- **Exemple :**

> *« Lors de la session du 05/12, j'ai remarqué que je parlais 70% du temps. Les apprenants étaient passifs. J'ai senti un malaise, mais je n'ai pas osé interrompre pour demander un feedback. »*

□ Enregistrements audio/vidéo — La caméra comme miroir

Un outil objectif — pour voir et entendre ce que je ne perçois pas en direct.

- **À quoi sert-il ?**

→ Observer mon langage, ma posture, mes silences, mes réactions.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Enregistrer une session, puis la revoir avec une grille d'observation.

- **Astuce :**

→ Regarder la vidéo sans le son d'abord — pour observer les non-verbaux.

□ Grilles d'auto-observation — Le cadre structuré

Un outil pour observer de manière systématique — en se posant des questions ciblées.

• Exemple de grille :

^ Indicateur	^ Observation
Rythme de la session	Trop rapide / trop lent / adapté
Équilibre parole/écoute	Je parle trop / les apprenants
participent	
Gestion des temps	Respecté / dépassé / ajusté en
cours	
Réactions des apprenants	Engagés / distraits / en
résistance	
Gestion des émotions	J'ai reconnu / j'ai ignoré / j'ai
évité	

• À quoi sert-elle ?

→ Objectiver les observations, comparer les sessions, identifier les tendances.

□ Feedback des apprenants — Le miroir externe

Un outil pour capter la perception des apprenants — et valider ou infirmer mes hypothèses.

• À quoi sert-il ?

→ Comprendre l'impact de ma pratique sur les apprenants.

• Comment le recueillir ?

→ Questionnaires, entretiens, feedbacks oraux, outils numériques (Mentimeter, Slido).

• Exemple de question :

> *« Qu'est-ce qui t'a le plus aidé à apprendre aujourd'hui ? »*

—

□ Critères d'observation — Ce que je cherche à observer

□ Comportements pédagogiques

- Rythme, posture, langage, silence, gestes, déplacements
- Utilisation des outils (vidéos, supports, exercices)
- Gestion du temps et des transitions

□ Réactions des apprenants

- Engagement, participation, questions, énergie
- Désengagement, résistance, retrait, confusion
- Interactions entre apprenants

□ Écarts entre le prévu et le réel

- Objectifs atteints / non atteints
- Contenu couvert / non couvert
- Dynamique de groupe : conforme / différente

□ Moments de tension, de réussite, de doute

- Points de blocage, moments de découverte, hésitations, doutes
- Émotions ressenties (par moi et par les apprenants)

—

□ Mes insights personnels

« Pour observer ma pratique, je me demande : »

- Comment je peux observer sans juger — en adoptant une posture de curiosité ?
- Quels outils m'aident le plus à capter les détails de ma pratique ?
- Comment je peux intégrer les retours des apprenants dans mon observation ?
- Comment je peux utiliser l'observation pour alimenter mon auto-formation ?
- Comment je m'ajuste, me réfléchis, reste authentique — dans mon accompagnement ?

—

□ Pistes de développement

À expérimenter :

- [] Créer un journal de bord quotidien (10 min après chaque session)
- [] Enregistrer une session et la revoir avec une grille d'observation
- [] Utiliser un outil numérique pour recueillir les feedbacks des apprenants

À approfondir :

- [] Théorie de l'auto-observation en formation (Schön, 1983)
- [] Méthodes d'observation systématique (grilles, protocoles)
- [] Psychologie des émotions en formation

□ Références

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

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](#), [auto-observation](#), [observation](#), [pratique](#), [réflexion](#), [carnet](#)

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_observation&rev=1765292356

Last update: **2025/12/09 15:59**

