

# Table des matières

□ <b>Compétence E3 - Concevoir des processus d'accompagnement favorisant l'auto-organisation et l'auto-efficacité</b> .....	3
□ Dimensions .....	6



# □ Compétence E3 - Concevoir des processus d'accompagnement favorisant l'auto-organisation et l'auto-efficacité

L'accompagnement réussi est celui qui rend l'accompagnateur progressivement moins nécessaire, en cultivant chez l'apprenant la confiance en ses propres capacités et la maîtrise de ses propres processus.

## □ Informations rapides

- \* **Page parente** : [Carnet E — Accompagner](#)
- \* **Compétence liée** : [E3 — Processus d'accompagnement](#)
- \* **Module concerné** : [Module MDA — Accompagnement](#)

## □ Objectif de cette fiche

Développer la capacité à **concevoir des processus d'accompagnement** qui favorisent l'auto-organisation et l'auto-efficacité des apprenants, en s'appuyant sur les bases de la psychologie de l'apprentissage (motivation, volition, autorégulation), pour **permettre à chacun de devenir acteur autonome** de son développement.

## □ Exemples de contenus

- Bases de la psychologie de l'apprentissage :
  - **Volition** (volonté) : capacité à transformer l'intention en action
  - **Motivation** : énergie et direction de l'action
  - **Autorégulation** : capacité à piloter ses propres apprentissages
  - **Auto-organisation** : capacité à structurer son activité
  - **Auto-efficacité** : croyance en sa capacité à réussir

## □ Critères de performances

- Identifie des situations dans lesquelles l'auto-efficacité des participants est encouragée
- Formule les tâches de telle manière que les participants puissent les réaliser de manière autonome
- Crée ou modifie les documents d'apprentissage pour l'encadrement individuel

## □ Questions ouvertes

- Comment identifier et concevoir des situations pédagogiques qui renforcent le sentiment d'auto-efficacité ?
- Quelle formulation adopter pour qu'une tâche soit réalisable de manière autonome tout en restant stimulante ?
- Comment adapter les documents d'apprentissage pour qu'ils soutiennent l'autonomie sans faire à la place ?

- Comment évaluer le niveau d'auto-organisation d'un apprenant pour y adapter son accompagnement ?
- Comment intégrer les dimensions motivationnelles et volitives dans la conception des processus ?



**Penser à...** L'objectif ultime de l'accompagnement est de rendre l'accompagné capable de se passer de l'accompagnateur. Chaque interaction devrait le rapprocher un peu plus de cette autonomie.

## Points clés :

Auto-efficacité × Auto-organisation × Motivation × Volition × Autorégulation

graph TD
 A[Processus d'accompagnement] --> B[Développement auto-efficacité]
 A --> C[Soutien auto-organisation]
 A --> D[Activation motivation/volition]
 B --> B1[Expériences de succès]
 B --> B2[Observation de pairs]
 B --> B3[Encouragements ciblés]
 C --> C1[Tâches adaptées]
 C --> C2[Documents autonomes]
 C --> C3[Guidance progressive]
 D --> D1[Sens du travail]
 D --> D2[Clarté des objectifs]
 D --> D3[Soutien à l'effort]
 B1 & B2 & B3 & C1 & C2 & C3 & D1 & D2 & D3 --> E[Apprenant autonome et compétent]

## □ Définition des modèles théoriques

### □ Les fondamentaux

#### Auto-efficacité (Albert Bandura, 1997) :

La croyance d'un individu en sa capacité à organiser et exécuter les actions nécessaires pour atteindre un objectif.

#### Quatre sources principales :

- **Expériences actives de maîtrise** : réussir par soi-même (la plus puissante)
- **Expériences vicariantes** : observer un pair réussir
- **Persuasion verbale** : encouragements ciblés et réalistes
- **États physiologiques et émotionnels** : interprétation des sensations

#### Motivation et volition (Heckhausen & Kuhl) :

- **Motivation** : décider de faire (choix des objectifs)
- **Volition** : persévérer dans l'action malgré les obstacles (mise en œuvre)

#### Autorégulation (Zimmerman, 2002) :

#### Processus cyclique en trois phases :

1. **Prévision** : analyse de la tâche, fixation d'objectifs, planification

2. **Performance** : mise en œuvre, auto-observation, auto-contrôle
3. **Autoréflexion** : auto-évaluation, attribution causale, adaptation

- Créer une grille d'identification des situations d'auto-efficacité
- Développer un template de tâches pour réalisation autonome
- Élaborer des modèles de documents d'apprentissage auto-guidés
- Construire une progression type du guidage vers l'autonomie

#### □ Concevoir des situations d'auto-efficacité

### Stratégies pour favoriser les expériences de maîtrise :

- Proposer des **défis adaptés** (ni trop faciles, ni trop difficiles)
- **Décomposer** les compétences complexes en **sous-objectifs** accessibles
- Assurer des succès précoces pour installer la confiance
- **Valoriser le progrès** plutôt que la performance absolue

### Stratégies pour l'apprentissage vicariant :

- Faire **témoigner** des pairs ayant réussi
- Utiliser des **études de cas** d'apprenants similaires
- Organiser du **tutorat** ou du **co-développement**
- Montrer des **modèles** de stratégies efficaces

### Stratégies de persuasion verbale :

- Formuler des **feedbacks** spécifiques et orientés vers les stratégies
- Exprimer une confiance **réaliste** (« Je pense que tu peux y arriver si tu... »)
- Attribuer les succès aux efforts et stratégies de l'apprenant
- **Normaliser les difficultés comme étapes du processus**

### Gestion des états physiologiques :

- Enseigner des techniques de gestion du stress
- Aider à interpréter l'anxiété comme de l'activation positive
- Créer un climat de sécurité psychologique

#### □ Formulation de tâches pour réalisation autonome

### Principes de formulation favorisant l'autonomie :

- **Clarté** : objectifs et consignes explicites, sans ambiguïté
- **Accessibilité** : langage adapté, prérequis précisés
- **Progressivité** : complexité croissante, étayage intégré
- **Ressources** : indications sur où trouver l'aide nécessaire
- **Auto-évaluation** : critères de réussite intégrés

### Structure d'une tâche autonome :

1. [OBJECTIF] : Ce que vous saurez faire après cette activité
2. [CONTEXTE] : Situation dans laquelle cette compétence est utile

3. [CONSIGNE] : Ce que vous devez faire, étape par étape
4. [RESSOURCES] : Supports à utiliser (documents, vidéos, personnes-ressources)
5. [CRITÈRES] : Comment vérifier vous-même votre réussite
6. [PROLONGEMENT] : Pour aller plus loin si vous le souhaitez

**Exemple de tâche auto-guidée :**

**OBJECTIF** : Être capable de structurer un message de feedback constructif

**CONTEXTE** : Vous devez faire un retour à un collègue sur son travail

**CONSIGNE** :

1. Lisez le document "Méthode DESC" (5 min)
2. Observez la vidéo d'exemple (8 min) en notant les étapes
3. Rédigez un feedback pour la situation décrite dans l'exercice
4. Comparez votre proposition avec le corrigé
5. Si écart, identifiez ce qui vous a manqué et refaites

**RESSOURCES** : Fiche DESC, vidéo exemple, exercice corrigé

**CRITÈRES** : Votre message contient les 4 étapes dans l'ordre et évite les formulations évaluatives

**PROLONGEMENT** : Testez votre message avec un collègue et demandez-lui son ressenti

**Adaptation des documents pour l'encadrement individuel :**

- Ajout de guides de lecture et d'annotation
- Intégration de questions réflexives dans les marges
- Proposition de plusieurs chemins d'apprentissage
- Inclusion d'auto-tests avec corrigés commentés
- Création de fiches "si je suis bloqué, je peux..."

**☐ Dimensions**

Dimension	Lien vers carnet	Lien vers portfolio
☐ <b>Auto-efficacité (Bandura)</b>	☐ <a href="#">Détail</a>	☐ <a href="#">Preuve</a>
☐ <b>Motivation et volition</b>	☐ <a href="#">Détail</a>	☐ <a href="#">Preuve</a>
☐ <b>Autorégulation</b>	☐ <a href="#">Détail</a>	☐ <a href="#">Preuve</a>
☐ <b>Conception de tâches autonomes</b>	☐ <a href="#">Détail</a>	☐ <a href="#">Preuve</a>
☐ <b>Adaptation de documents</b>	☐ <a href="#">Détail</a>	☐ <a href="#">Preuve</a>
☐ <b>Situations d'auto-efficacité</b>	☐ <a href="#">Détail</a>	☐ <a href="#">Preuve</a>

[☐ Synthèse rapide](#)

**Clés de réussite identifiées :**

- Commencer par des tâches accessibles pour installer un premier sentiment de compétence
- Progresser graduellement vers plus de complexité et d'autonomie
- Intégrer des moments d'auto-évaluation dans chaque activité

- Valoriser les stratégies utilisées autant que les résultats obtenus
- Créer des documents qui guident sans faire à la place
- Adapter le rythme à la progression réelle, pas à un planning idéal
- La création de parcours véritablement personnalisables

### Points de vigilance :

- Éviter de laisser un apprenant s'enliser dans une difficulté sans filet
- Ne pas confondre autonomie et abandon (l'étayage doit rester disponible)
- Vérifier que les documents auto-guidés sont réellement compréhensibles

### □ Ce que j'ai appris :

- L'auto-efficacité se construit par l'action réussie, pas par les discours
- Un apprenant autonome n'est pas livré à lui-même, mais outillé pour agir
- La volition (persévérance) se cultive par la clarté des objectifs et le soutien à l'effort
- Les meilleurs documents d'encadrement individuel sont ceux qu'on n'a pas besoin d'expliquer

### △ Ce que je veux améliorer :

- L'identification précoce des moments où l'auto-efficacité est fragilisée
- L'intégration de feedbacks automatisés dans les documents auto-guidés
- La mesure de l'évolution de l'autonomie au fil du temps

### □ Réflexion personnelle

### □ Évolution et compréhension de mon rôle

Cette posture se traduit par :

- **Une conception minutieuse** des supports et des tâches avant l'interaction
- **Un retrait progressif** et conscient au fil de l'accompagnement
- **Des questions** plutôt que des réponses
- **Une valorisation des stratégies** plus que des résultats
- **Une analyse partagée** des réussites et des difficultés

---

### □ Bibliographie

- **Bandura, A.** (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.
- **Zimmerman, B. J.** (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41\*(2), 64-70.
- **Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11\*(4), 227-268.
- **Kuhl, J.** (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 111-169). Academic Press.
- **Carré, P.** (2005). *L'apprenance : vers un nouveau rapport au savoir*. Dunod.
- **Viau, R.** (2009). *La motivation en contexte scolaire*. De Boeck.
- **Paul, M.** (2004). *L'accompagnement : une posture professionnelle spécifique*. L'Harmattan.

## Navigation

- ← Retour à la [compétence E — Accompagner](#)
- → Retour à la [Page du Module MDA](#)

---

[e3](#), [auto efficacité](#), [auto organisation](#), [motivation](#), [volition](#), [autorégulation](#), [autonomie](#)

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:e3\\_processus](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:e3_processus)

Last update: **2026/02/19 13:19**

