

Table des matières

☐ **Carnet : E5 — Modèle des 3 zones de Senninger** 3

□ Carnet : E5 — Modèle des 3 zones de Senninger

« L'apprenant n'est pas en échec – il est en zone de danger. Mon rôle est de l'accompagner pour qu'il y trouve du sens, de la sécurité, et un chemin vers la zone de progrès. »

□ Informations rapides

- **Page parente** : [Carnet E5 — Comportements](#)
- **Module concerné** : [Module MDA — Accompagnement](#)
- **Dimension liée** : E5.4 — Zone de danger (Senninger)
- **Compétences liées** : E5 (Saisir les comportements d'apprentissage), E6 (Adapter les stratégies d'apprentissage)

□ Objectif de cette fiche

- Comprendre et intégrer le **modèle des 3 zones de Senninger** (confort, progrès, danger) pour **accompagner l'apprenant dans les moments de déstabilisation, de risque, et de transformation** — en créant un cadre sécurisant, en réduisant la peur, et en aidant à réintégrer la zone de progrès.

□ Résumé thématique

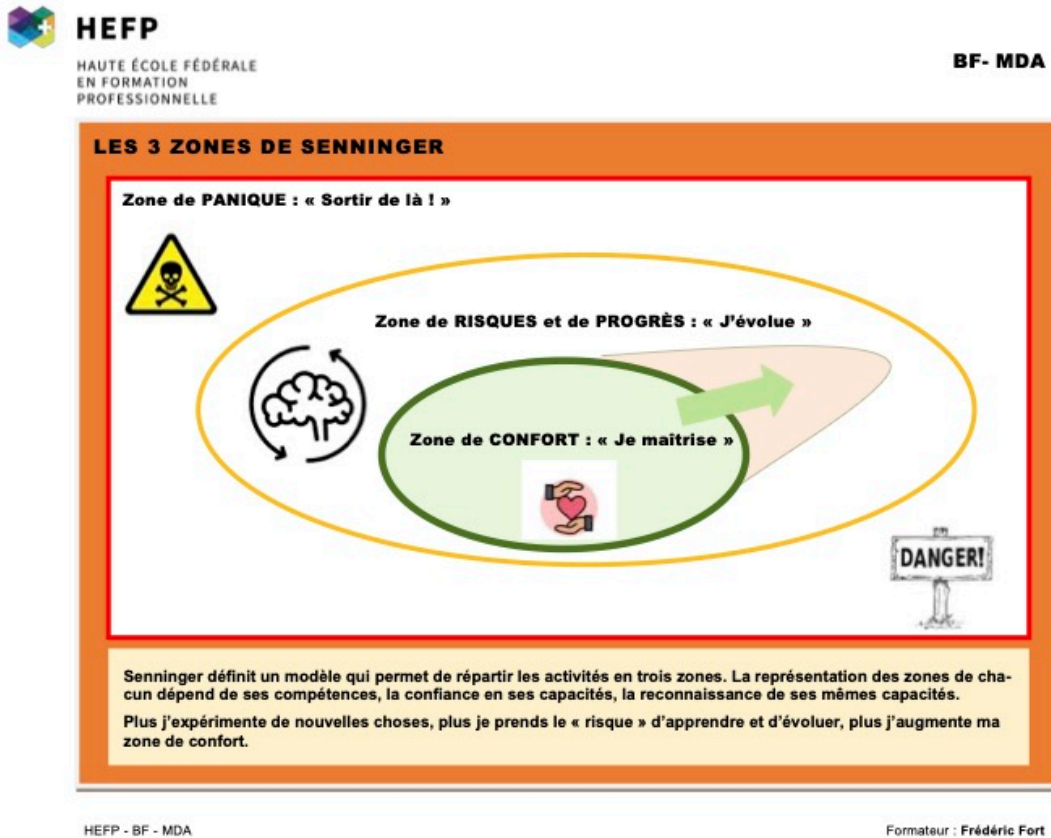
- Le modèle des 3 zones de Senninger permet de **comprendre comment l'apprenant réagit face à l'inconnu, au risque, à la déstabilisation** — et d'**adapter l'accompagnement en conséquence**.
- En **zone de confort**, l'apprenant est en sécurité, mais n'apprend pas.
- En **zone de progrès**, l'apprenant apprend, expérimente, évolue.
- En **zone de danger**, l'apprenant est déstabilisé — mais c'est là que se produit le **changement profond**.
- Mon rôle : **accompagner en zone de danger** — sans laisser l'apprenant se noyer — pour qu'il retrouve du sens, de la sécurité, et un chemin vers la zone de progrès.

« L'apprenant n'est pas en échec — il est en zone de danger. Mon rôle est de l'accompagner pour qu'il y trouve du sens, de la sécurité, et un chemin vers la zone de progrès. »

□ Situation problème : Apprenant bloqué en zone de danger

Un·e apprenant·e est bloqué·e — il/elle ne parvient pas à avancer, exprime de la peur, de la résistance, ou un retrait — ce qui empêche l'apprentissage de se produire.

Tableau des 3 zones de Senninger



Zone	Description	Comportements typiques	Mon rôle
☐ Confort	Sécurité, routine, stabilité	Résistance au changement, peur de l'échec	Créer un cadre sécurisant, introduire la nouveauté
☐ Progrès	Apprentissage, expérimentation, évolution	Curiosité, questionnement, essais-erreurs	Soutenir l'expérimentation, valoriser les efforts
☐ Danger	Déstabilisation, risque, transformation	Blocage, retrait, colère, peur	Accompagner avec bienveillance, réduire la peur

☐ Chaque zone nécessite une stratégie d'accompagnement différente — et une posture adaptée.

Références théoriques

Le modèle des 3 zones de Senninger est central pour cette dimension.

Senninger, H. (2000). *Le modèle des 3 zones : Confort, Progrès, Danger.* → Développe le concept de **zone de confort** (sécurité), **zone de progrès** (apprentissage), **zone de danger** (risque),

déstabilisation).

Ce modèle permet de comprendre que :

- En **zone de confort**, l'apprenant est en sécurité, mais n'apprend pas. - En **zone de progrès**, l'apprenant apprend, expérimente, évolue. - En **zone de danger**, l'apprenant est déstabilisé, en risque — mais c'est là que se produit le **changement profond**.

L'accompagnement consiste à :

- **Accompagner en zone de danger** — sans laisser l'apprenant se noyer. - **Réduire la peur** — en créant un cadre sécurisant. - **Réactiver la zone de progrès** — en aidant à relier l'expérience à la confiance.

□ Modèle des 3 zones de Senninger — Détaillé



□ Zone de Confort — Sécurité, routine, stabilité

L'apprenant se sent en sécurité, mais n'apprend pas — il répète, il s'habitue, il évite le risque.

- **Comportements typiques** : Résistance au changement, peur de l'échec, besoin de contrôle
- **Signes** : Répétition des mêmes stratégies, évitement des défis, demande de validation constante

- **Mon rôle** : Créer un cadre sécurisant, valoriser les acquis, introduire progressivement la nouveauté

□ Zone de Progrès — Apprentissage, expérimentation, évolution

L'apprenant est en mouvement — il apprend, expérimente, échoue, se relève, et progresse.

- **Comportements typiques** : Curiosité, questionnement, essais-erreurs, ajustement
- **Signes** : Engagement, prise de risque contrôlé, feedback demandé, adaptation
- **Mon rôle** : Soutenir l'expérimentation, valoriser les efforts, fournir des feedbacks constructifs

□ Zone de Danger — Déstabilisation, risque, transformation

L'apprenant est déstabilisé — il doute, il résiste, il se retire — mais c'est là que se produit le changement profond.

- **Comportements typiques** : Blocage, retrait, colère, peur, dévalorisation de soi
- **Signes** : Silence, désengagement, démotivation, dévalorisation, fuite
- **Mon rôle** : Accompagner avec bienveillance, créer un espace sécurisant, réduire la peur, reconnecter à la confiance

□ Stratégies d'accompagnement en zone de danger

□ Stratégie 1 : Créer un cadre sécurisant — pour réduire la peur

« Ici, tu peux te tromper — c'est une étape de l'apprentissage. »

- Établir des règles claires et prévisibles
- Valoriser les efforts, pas seulement les résultats
- Utiliser un langage bienveillant et non-jugeant
- Offrir un espace d'écoute sans pression

□ Stratégie 2 : Réduire la déstabilisation — en reconnectant à la confiance

« Tu as déjà réussi à surmonter des défis — tu peux le faire à nouveau. »

- Rappeler les succès passés
- Mettre en lumière les forces de l'apprenant
- Créer des petits succès pour reconstruire la confiance
- Utiliser des métaphores ou des histoires pour réduire la peur

□ Stratégie 3 : Accompagner la mise en œuvre — en adaptant les stratégies

« Quelle stratégie veux-tu essayer en premier ? »

- Co-construire un plan d'action avec l'apprenant
- Adapter les stratégies à son profil (style d'apprentissage, besoins, ressources)
- Proposer des outils concrets (checklist, agenda, mémo, support visuel)
- Suivre l'application — avec des points réguliers

□ Stratégie 4 : Évaluer les ressources — pour construire un pont vers la zone de progrès

« Qu'est-ce que tu as déjà pour avancer ? »

- Identifier les ressources internes (compétences, expériences, motivations)

- Identifier les ressources externes (soutien, outils, temps, accompagnement)
 - Créer un plan d'action basé sur ces ressources
 - Réajuster en cours de route — en fonction des progrès et des blocages
-

☐ Mes insights personnels

« Pour accompagner en zone de danger, je me demande : »

- Comment je peux créer un cadre sécurisant pour cet apprenant ?
 - Quelles sont les ressources de cet apprenant — et comment les activer ?
 - Comment je peux réduire la peur sans minimiser la déstabilisation ?
 - Comment je peux accompagner la mise en œuvre des stratégies — sans prendre le contrôle ?
 - Comment je m'ajuste, me réfléchis, reste authentique — dans mon accompagnement ?
-

☐ Pistes de développement

À expérimenter :

- Créer un questionnaire d'auto-évaluation des zones (confort/progrès/danger)
- Utiliser des cartes ou des métaphores pour aider l'apprenant à se situer
- Intégrer des moments de réflexion sur les zones dans les séances

À approfondir :

- Théorie de la zone proximale de développement (Vygotsky)
 - Psychologie des émotions en apprentissage
 - Modèles de résilience en formation
-

☐ Références

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 E5 — Comportements](#)
 - → Retour à la [Page du Module MDA](#)
-

[carnet](#), [E5](#), [senninger](#), [zone](#), [confort](#), [progrès](#), [danger](#), [accompagnement](#)

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:e5_comportements:e5_senninger

Last update: **2026/01/14 15:34**

