

# 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
☐ <b>Confort</b>	Sécurité, routine, stabilité	Résistance au changement, peur de l'échec	Créer un cadre sécurisant, introduire la nouveauté
☐ <b>Progrès</b>	Apprentissage, expérimentation, évolution	Curiosité, questionnement, essais-erreurs	Soutenir l'expérimentation, valoriser les efforts
☐ <b>Danger</b>	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.\*

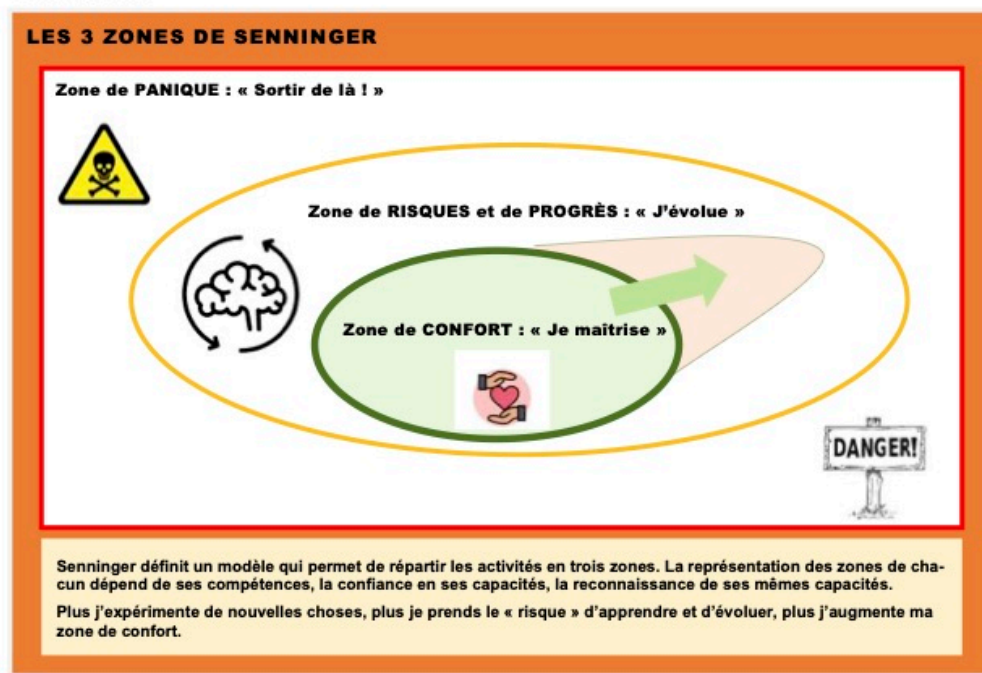
## Références théoriques

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



**HEFP**  
HAUTE ÉCOLE FÉDÉRALE  
EN FORMATION  
PROFESSIONNELLE

**BF- MDA**



HEFP - BF - MDA

Formateur : Frédéric Fort

**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 :\*

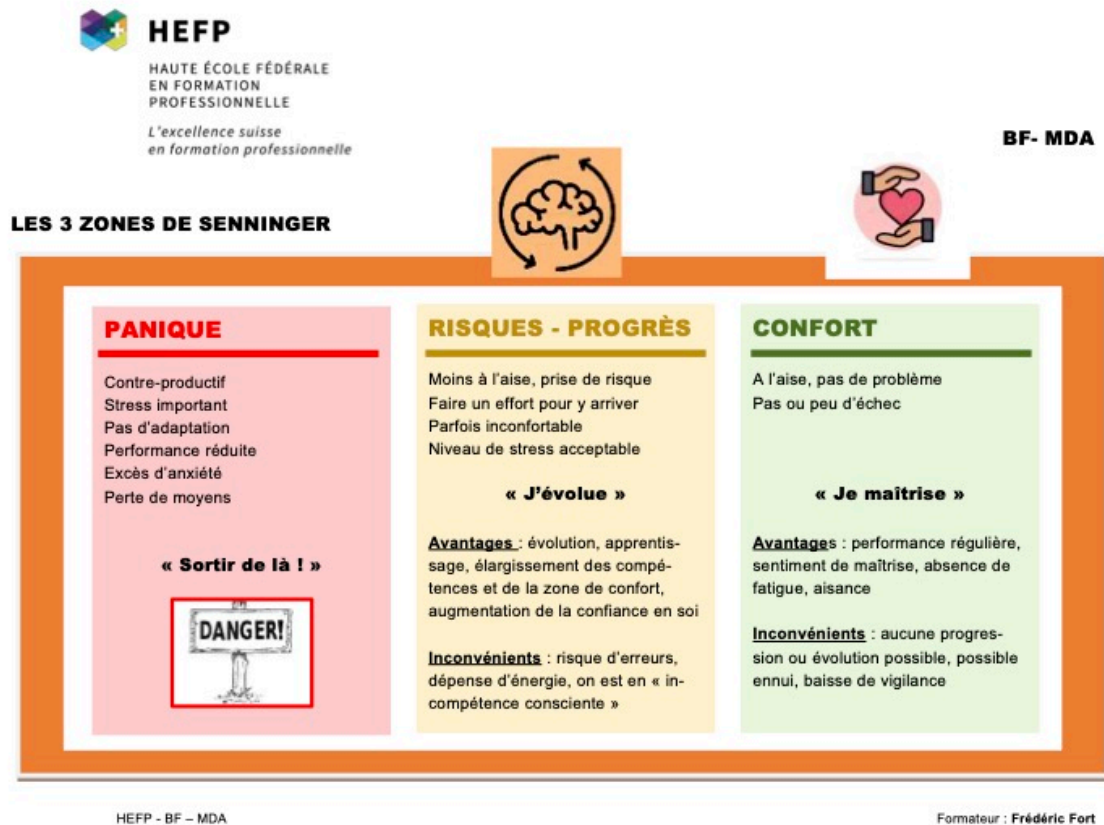
- **Accompagner en zone de danger** — sans laisser l'apprenant se noyer. - **Réduire la peur** — en créant un cadre sécurisant. - **Réactiver la zone de progrès** — en aidant à relier l'expérience à la confiance.

## □ **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 (APA 7e édition)

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:senninger&rev=1765290873](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:e5_comportements:senninger&rev=1765290873)

Last update: **2025/12/09 15:34**

