

# Table des matières

■ Carnet : H1 — Points de vigilance .....	3
---	---



# ☐ Carnet : H1 — Points de vigilance

« Pour accompagner, il faut d'abord se connaître – et se surveiller. »

## ☐ Informations rapides

- \* **Page parente** : [h1\\_monrole](#)
- \* **Compétence liée** : [H1 — Clarifier son propre rôle et influencer en conséquence](#)
- \* **Module concerné** : [Module MDA — Accompagnement](#)
- \* **Sous-dimension** : Points de vigilance

## ☐ En 1 phrase

Identifier et surveiller mes propres dérives — pour ne pas devenir “le système”, le juge, ou l’imposeur — et rester un·e guide bienveillant·e.

## ☐ Descriptif

Les **points de vigilance** sont les **alertes internes** que je me donne — pour ne pas tomber dans les travers de l’accompagnement. Ils me permettent de :

- - **Ne pas devenir “le système”** — je ne suis pas là pour évaluer, mais pour accompagner.
- - **Ne pas juger** — chaque apprenant·e a son rythme, sa façon, son histoire.
- - **Ne pas m’imposer** — je suis un·e guide, pas un·e juge.
- - **Ne pas m’oublier** — je dois aussi me questionner, m’ajuster, me réfléchir (H3).

**Mon accompagnement, c'est l'opposé de ces dérives.**

## ☐ Mes points de vigilance ?

### Ne pas devenir “le système”

- - **Risque** : Évaluer, classer, noter — au lieu d’accompagner.
- - **Opposé** : Créer un espace d’apprentissage — pas de performance.
- - **Action** : Me poser la question : “Est-ce que je suis là pour évaluer, ou pour accompagner ?”

### Ne pas juger

- - **Risque** : Comparer, classer, dévaloriser — au lieu d’écouter.
- - **Opposé** : Accueillir — pas juger. Valoriser — pas comparer.
- - **Action** : Me poser la question : “Est-ce que je suis en train de juger, ou d’écouter ?”

## Ne pas m'imposer

- - **Risque** : Imposer ma méthode, mon rythme, mon savoir — au lieu d'adapter.
- - **Opposé** : Adapter ma posture — pas imposer ma méthode.
- - **Action** : Me poser la question : "Est-ce que je suis en train d'imposer, ou d'adapter ?"

## Ne pas m'oublier

- - **Risque** : Me perdre dans le rôle — au lieu de me questionner.
- - **Opposé** : Me réfléchir — pas me perdre.
- - **Action** : Me poser la question : "Est-ce que je me suis questionné·e aujourd'hui sur mon rôle ?"

### □ Réflexion personnelle

\*« J'ai appris que la vigilance n'est pas une contrainte — c'est une liberté. En me surveillant, je peux accompagner avec authenticité, rigueur, et amour. »\*

### □ Navigation

- → Retour à la [Page principale H1 — Mon rôle d'accompagnant·e](#)
- → Retour à la [Compétence H1 — Clarifier son rôle](#)
- → Retour à la [Page du Module MDA](#)

[h1, vigilance, systeme, jugement, imposer, oublier, cnv](#)

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:h1\\_monrole:h1\\_vigilance](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:h1_monrole:h1_vigilance)

Last update: **2025/11/18 13:21**

