

# Table des matières

□ Compétence I7 - Viser l'excellence dans ses activités professionnelles .....	3
--	---



# Compétence I7 - Viser l'excellence dans ses activités professionnelles

\*« Viser l'excellence, c'est transformer chaque expérience en levier d'amélioration continue, par la réflexion, le transfert et l'ajustement conscient. »\*

## Informations rapides

- **Page parente** : Carnet Ethique I
- **Compétence liée** : I7 — Viser l'excellence
- **Module concerné** : Module MTV — Transformation des Valeurs

## Exemples de contenus

- Analyse de pratique professionnelle (APP)
- Réflexivité et métacognition
- Transfert d'apprentissage
- Justification théorique des actions
- Pratique délibérée et amélioration continue

## Critères de performances

- Structure sa réflexion professionnelle de manière systématique.
- Mobilise des théories pertinentes pour analyser ses pratiques.
- Développe une posture de facilitateur en intégrant la co-construction du savoir.
- Capitalise sur les apprentissages issus des situations professionnelles.
- Transfère les apprentissages dans différents contextes.
- Utilise les feedbacks pour ajuster et améliorer ses pratiques.

## Questions ouvertes

- Comment maintenir une démarche d'excellence exigeante sans tomber dans le perfectionnisme paralysant ou l'épuisement professionnel ?
- Comment évaluer objectivement sa propre progression vers l'excellence, notamment dans des compétences "douces" comme la facilitation ou la réflexivité ?
- Quels mécanismes mettre en place pour que l'analyse de pratique et la capitalisation d'apprentissages deviennent des routines naturelles et non des tâches supplémentaires ?

**Penser à ...** L'excellence n'est pas un état statique à atteindre ("être excellent"), mais une dynamique à entretenir ("viser l'excellence"). C'est une orientation permanente de l'esprit vers l'apprentissage et l'amélioration, où le chemin compte autant que la destination.

**Points clé** : Réflexivité, Pratique délibérée, Transfert systémique, Amélioration continue.

graph TD P[Pratique Professionnelle] --> O[Observation & Expérience] O --> R{Réflexion Structurée} R --> T[Théorisation & Modélisation] R --> F[Feedback Intégré] T --> A[Action Ajustée & Transférée] F

--> A A --> N[Nouvelle Pratique Améliorée] N -.-> P

## □ Objectif de cette fiche

Développer une **démarche réflexive systématique et structurée** pour transformer chaque situation professionnelle (tensions, écarts, réussites) en opportunité d'apprentissage. Il s'agit de cultiver une **disposition permanente à l'amélioration** ancrée dans la **pratique délibérée**, **l'analyse théorique** et le **transfert conscient**, afin d'atteindre et de maintenir un niveau d'excellence dans ses activités professionnelles.

---

## □ Définition des modèles théoriques

### □ Les fondamentaux

- **Pratique Délibérée (Ericsson)** : Activité spécifiquement conçue pour améliorer la performance, caractérisée par des tâches précises, un feedback immédiat, des répétitions et un ajustement constant. C'est l'antithèse de la simple répétition ou de l'expérience accumulée.
- **Réflexion dans/sur l'action (Schön)** : Compétence du praticien réflexif à penser ce qu'il fait pendant qu'il le fait (réflexion **dans** l'action) et à analyser rétrospectivement ses actions pour en comprendre les tenants et aboutissants (réflexion **sur** l'action).
- **Cycle TPARC** : Modèle opérationnel structurant la démarche d'excellence : **T**emps (siter), **P**rise de conscience (diagnostiquer), **A**ction (expérimenter), **R**ésultat (évaluer), **C**ontinuité (capitaliser et transférer).

- Instaurer un rituel hebdomadaire de "revue de pratique délibérée" basé sur le cycle TPARC.
- Identifier et planifier des sessions spécifiques de pratique délibérée sur une compétence technique précise (ex: l'art du questionnement).
- Créer un portfolio d'apprentissage numérique pour documenter systématiquement les boucles de réflexion-action et les transferts réussis.
- Mettre en place un système de feedback à 360° léger et régulier (pair, participant, supérieur) pour alimenter la réflexion.

### □ Références théoriques

- **Ericsson, K. A. (1996)** : Établit le concept de **pratique délibérée** comme clé du développement de l'expertise, démontrant que le talent naît principalement d'un entraînement spécifique et exigeant, et non uniquement de prédispositions.
- **Schön, D. A. (1983)** : Développe la théorie du **praticien réflexif**, montrant comment les professionnels compétents gèrent l'incertitude et la complexité par une réflexion en cours d'action et une conversation avec la situation.
- **Brookfield, S. D. (1995)** : Propose le modèle des **4 lentilles** (autobiographie, apprenants, collègues, théorie) pour une réflexion critique approfondie et pour éviter l'aveuglement de la perspective unique.

### □ Concepts clés

- **Métacognition** : "Penser sur sa pensée". Capacité à planifier, surveiller et évaluer ses propres processus cognitifs, essentielle pour réguler sa pratique vers l'excellence.

- **Capitalisation des apprentissages** : Processus actif de formalisation, d'organisation et de mise à disposition des connaissances et compétences acquises par l'expérience.
- **Transfert d'apprentissage** : Capacité à appliquer des connaissances, attitudes ou habiletés acquises dans un contexte à des situations nouvelles et différentes. Le défi principal de l'excellence professionnelle.
- **Double boucle d'apprentissage (Argyris & Schön)** : Apprentissage qui remet en cause les variables fondamentales (les "théories d'action" gouvernantes) et pas seulement les stratégies, conduisant à des transformations profondes.

## □ Dimensions

Dimension	Lien vers carnet	Lien vers portfolio
□ <b>Explicitation de ma pratique &amp; Cycle TPARC</b>	<a href="#">Détail</a>	<a href="#">Preuve</a>
□ <b>Réflexivité (Schön) &amp; Métacognition</b>	<a href="#">Détail</a>	<a href="#">Preuve</a>
□ <b>Pratique Délibérée &amp; Performance (Ericsson)</b>	<a href="#">Détail</a>	<a href="#">Preuve</a>
□ <b>Perspective multi-lentilles (Brookfield)</b>	<a href="#">Détail</a>	<a href="#">Preuve</a>
□ <b>Transfert systémique &amp; Capitalisation</b>	<a href="#">Détail</a>	<a href="#">Preuve</a>

## □ Mes 3 outils privilégiés

Outil	Utilité	Lien vers détail
---	---	-----
□ <b>Journal Réflexif TPARC Structuré</b>	Cadre quotidien/hebdomadaire pour analyser systématiquement une expérience significative selon les 5 étapes (Temps, Prise de conscience, Action, Résultat, Continuité). Favorise la discipline réflexive.	<a href="#">Fiche outil</a>
□ <b>Feuille de Route de Pratique Délibérée</b>	Planificateur pour identifier une compétence cible, découper ses sous-compétences, planifier des sessions d'entraînement spécifiques avec critères de succès et recueillir du feedback.	<a href="#">Fiche outil</a>
□ <b>Carte des Transferts d'Apprentissage</b>	Schéma heuristique pour visualiser un apprentissage central et explorer ses applications potentielles dans différents contextes professionnels (formation, accompagnement, conception, etc.). Rend le transfert concret et planifiable.	<a href="#">Fiche outil</a>

## □ Synthèse rapide

### Clés de réussite identifiées :

- **Ritueliser la réflexion** : L'intégrer à son emploi du temps comme une tâche non-négociable (ex: 30 min en fin de journée ou de semaine).
- **Chercher activement le feedback inconfortable** : Les compliments flatteurs, les feedbacks qui confirment sont moins utiles que ceux qui déstabilisent et poussent à reconsidérer sa pratique.
- **Alterner micro et macro** : Passer de l'analyse d'un geste professionnel précis (micro) à la réflexion sur sa posture et son identité professionnelle (macro).

## Points de vigilance :

- **Le piège du perfectionnisme** : Confondre excellence et perfection, ce qui mène à la procrastination ou à l'épuisement. L'excellence accepte l'imperfection comme moteur.
- **La surcharge réflexive** : Passer plus de temps à analyser qu'à agir. La réflexion doit déboucher sur une action ajustée.
- **L'isolement** : Croire que l'on peut viser l'excellence seul. L'apprentissage par les pairs et le mentorat sont des accélérateurs puissants.

## □ Ce que j'ai appris :

- **L'erreur est mon meilleur professeur** lorsqu'elle est accueillie avec curiosité et sans jugement.
- **La lenteur est souvent plus efficace que la vitesse** : Prendre le temps de débriefing, d'analyse, produit des apprentissages plus profonds et plus durables.
- **Documenter sa pensée** (écrire, schématiser) est un multiplicateur de force pour la métacognition.

## △ Ce que je veux améliorer :

- **Développer la réflexion dans l'action** : Ajuster en temps réel avec plus de fluidité et moins de doute paralysant.
- **Mesurer les progrès à long terme** : Établir des indicateurs de progression vers l'excellence qui ne soient pas uniquement quantitatifs.
- **Partager davantage mes processus** d'apprentissage avec des pairs pour créer une culture collective d'excellence.

□ **Outils maîtrisés** : Analyse de pratique en groupe, rédaction de notes réflexives structurées, utilisation du modèle des 4 lentilles pour diversifier les sources de feedback. □ **Outils à approfondir** : Analyse vidéo de ses propres interventions, modélisation cognitive de tâches expertes, techniques de mentoring pour accompagner d'autres dans leur recherche d'excellence.

## Comment je structure ma réflexion professionnelle de manière systématique ?

Je m'appuie sur le **cycle TPARC** comme colonne vertébrale. Pour chaque situation clé, je réponds systématiquement : **Quand/Quoi ?** (Temps), **Qu'ai-je compris ?** (Prise de conscience), **Qu'ai-je fait/changerai-je ?** (Action), **Quel a été l'effet ?** (Résultat), **Où vais-je avec cela ?** (Continuité). Ce cadre simple mais rigoureux empêche la réflexion de rester vague et l'ancre dans l'action.

La clé est de **transformer la réflexion en habitude**, aussi naturelle que le débriefing après une réunion importante.

## Quel est mon principe d'action incontournable ?

**“Un pas en arrière pour deux pas en avant.”** Je m'accorde systématiquement un temps d'arrêt réflexif après une action importante (positive ou négative). Ce “pas en arrière” pour analyser est ce qui permet les deux “pas en avant” de l'ajustement et de l'amélioration future. Sans cette pause, on risque de répéter indéfiniment les mêmes schémas.

## □ Réflexion personnelle

La découverte la plus libératrice a été de comprendre que **l'excellence est compatible avec l'échec**, voire qu'elle en dépend. J'ai longtemps cru que pour être excellent, il fallait éviter les erreurs. En étudiant Ericsson et Schön, j'ai réalisé que c'est l'**analyse rigoureuse des écarts** entre

l'intention et le résultat qui construit l'expertise. Un exemple concret : après une séance de formation où l'énergie était tombée à plat, au lieu de me blâmer, j'ai appliqué une analyse TPARC. J'ai identifié que mon erreur était d'avoir enchaîné deux séquences théoriques très denses sans pause active. La prise de conscience a généré une nouvelle règle personnelle : "Jamais plus de 20 minutes de théorie sans interaction." Cette simple règle, née d'un "échec", a radicalement amélioré toutes mes sessions suivantes. Je retiens que viser l'excellence, c'est être un chercheur permanent dans le laboratoire de sa propre pratique.

## □ Évolution et compréhension de mon rôle

Mon rôle évolue de **praticien exécutant à chercheur-praticien**. Je ne me contente plus d'appliquer des méthodes, je les teste, les observe, les modifie et en tire des principes transférables. Je deviens un **expérimentateur éthique** de ma propre pratique. Ma légitimité repose de plus en plus sur ma **capacité à générer des connaissances à partir de mon expérience** et à les partager. Je me perçois comme un **artisan de l'apprentissage professionnel**, où chaque projet, chaque rencontre est à la fois une production à réaliser et une opportunité d'affiner mon art. L'excellence n'est plus une fin, mais la qualité du processus par lequel je cherche, sans cesse, à mieux servir les apprentissages de ceux que j'accompagne.

---

## □ Bibliographie

- Ericsson, K. A. (1996). \*The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games\*. Erlbaum.
  - Schön, D. A. (1983). \*The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action\*. Basic Books.
  - Brookfield, S. D. (1995). \*Becoming a Critically Reflective Teacher\*. Jossey-Bass.
  - Argyris, C., & Schön, D. A. (1978). \*Organizational Learning: A Theory of Action Perspective\*. Addison-Wesley.
- 

## □ Navigation

- ← Retour à la [Compétence I — Ethique](#)
  - → Retour à la [Page du Module MTV](#)
- 

[compétence](#), [I7](#), [excellence](#), [réflexion](#), [pratique délibérée](#), [TPARC](#), [Schön](#), [Ericsson](#), [amélioration continue](#), [transfert](#), [métacognition](#)

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:i7\\_excellence](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i7_excellence)

Last update: **2026/01/15 15:04**



