

# Table des matières

□ I7 - Réflexion professionnelle structurée (Dimension : i7_reflexion) .....	3
Fiche d'analyse réflexive pour portfolio FSEA .....	3
□ <b>Guide en 5 étapes structurées</b> .....	3
Étape 1 : Choisir & Incarner .....	4
Étape 2 : Éclairer théoriquement .....	4
Étape 3 : Produire l'analyse réflexive .....	4
Étape 4 : Expliquer avec mes mots .....	5
Étape 5 : Améliorer & Transférer .....	6
□ <b>Template prêt à remplir</b> .....	6
□ <b>Matrice d'auto-évaluation</b> .....	7
□ <b>Conseils pour optimiser</b> .....	8

Last  
update: carnet:i7\_excellence:i7\_reflexion https://wiki.eugeniedeclare.com/doku.php?id=carnet:i7\_excellence:i7\_reflexion&rev=1764605428  
2025/12/01 17:10

---

# ☐ I7 - Réflexion professionnelle structurée (Dimension : i7\_reflexion)

« Réfléchir, c'est transformer l'expérience en apprentissage – en analysant, théorisant et transférant, pour viser une excellence durable. »

## ☐ Informations rapides

- \* Page parente : [Carnet I7 - Viser l'excellence dans ses activités professionnelles](#)
- \* Compétence liée : [Compétence I7 — Ethique](#)
- \* Module(s) concerné(s) : [MTV](#)

## ☐ En 1 phrase

Structurer ma réflexion professionnelle selon le modèle MTV (démonstration de compétences, réflexivité, transfert, justification théorique) pour transformer chaque situation — y compris les écarts — en levier d'amélioration continue.

## ☐ Descriptif

Cette dimension **i7\_reflexion** correspond à la **capacité à structurer sa réflexion professionnelle** autour du **modèle MTV** :

- - **M** : Mobiliser une théorie pertinente pour analyser sa pratique
- - **T** : Théoriser son action en la reliant à des concepts validés
- - **V** : Valoriser le transfert de cette réflexion dans d'autres contextes

Elle repose sur une **démarche analytique et théorisée**, où chaque situation professionnelle devient un objet d'analyse rigoureux, permettant d'expliciter ce qui est visible ET invisible (intentions, émotions, impacts), de justifier ses choix pédagogiques, et de transférer les apprentissages dans d'autres contextes.

\*\*"Réfléchir, ce n'est pas seulement se souvenir de ce qui s'est passé — c'est comprendre pourquoi, comment, et ce que cela change pour la suite."\*

# Fiche d'analyse réflexive pour portfolio FSEA

## ☐ Guide en 5 étapes structurées

## Étape 1 : Choisir & Incarner

*Qu'est-ce que cette compétence incarne dans mon rôle ?*

\*\*Questions directrices :\*\*

- Quelle situation concrète illustre cette compétence ?
- Qui étaient les apprenants (profil, contexte) ?
- Quel était mon rôle spécifique dans cette situation ?
- Qu'est-ce que cette compétence révèle de mon identité professionnelle ?
- En quoi cette situation était-elle significative pour mon développement ?

### □ Format de réponse :

"La compétence **[code FSEA]** incarne dans mon rôle la capacité à **[verbe d'action]**.

Je l'illustre par la situation du **[date]** avec **[type d'apprenants]**

où **[défi pédagogique spécifique]**.

Cela révèle que je suis une formatrice qui **[qualité professionnelle]**."

---

## Étape 2 : Éclairer théoriquement

*Quel cadre théorique éclaire cette situation ?*

\*\*Questions directrices :\*\*

- Quelle théorie/concept est pertinent ici (Knowles, Bourgeois, Bloom, etc.) ?
- Pourquoi ce choix plutôt qu'un autre ?
- Quel élément spécifique de la théorie m'éclaire ?
- Comment cette théorie dialogue-t-elle avec ma pratique ?
- Quelles sont les limites de cette théorie pour ma situation ?

### □ Format de réponse :

"J'éclaire cette situation avec **le concept de [nom] de [auteur]**  
car il explique **[phénomène observé]**.

L'élément « **[aspect spécifique]** » m'est particulièrement utile  
pour comprendre **[point critique]**.

Cette théorie me permet de dépasser **[mon intuition initiale]**."

---

## Étape 3 : Produire l'analyse réflexive

*Fiche structurée - Vision multi-position*

## Vision micro (fourmi)

- \* Qu'est-ce que j'ai fait précisément ?
- \* Quels étaient mes gestes, paroles, outils ?
- \* Qu'avais-je prévu VS ce qui s'est réellement passé ?

## Vision participante (caméléon)

- \* Qu'est-ce que les apprenants faisaient ?
- \* Quels signes observables (postures, regards, interventions) ?
- \* Quels effets sur leur engagement/apprentissage ?

## Vision globale (aigle)

- \* Quelle était la dynamique de groupe ?
- \* Comment l'ambiance a-t-elle évolué ?
- \* Quels étaient les enjeux invisibles ?

## Vision analytique (chouette)

- \* Qu'est-ce que cette situation dit de ma pratique ?
- \* Quels biais, présupposés étaient en jeu ?
- \* Quelles vulnérabilités sont apparues ?

## Vision métá (sage)

- \* Qu'apprends-je sur moi en tant que formatrice ?
- \* Comment cette expérience modifie mes fondements ?
- \* Quelle cybernétique (réaction) s'est installée ?

---

## Étape 4 : Expliquer avec mes mots

*Appropriation personnelle du concept*

\*\*Questions pour s'approprier :\*\*

- Si je devais expliquer ce concept à un collègue en 2 phrases ?
- Quelle image/métaphore représente ce concept pour moi ?
- En quoi ce concept résonne-t-il avec mes valeurs ?
- Comment l'ai-je "traduit" en actes concrets ?
- Où vois-je les limites de ce concept dans ma pratique ?

### □ Format d'explication :

"Pour moi, [concept] c'est comme [métaphore personnelle]."

Ça signifie que **[explication simple]**.  
Dans ma pratique, ça se traduit par **[action concrète]**.  
Ce qui me touche particulièrement, c'est **[aspect qui résonne]**  
car **[lien avec mes valeurs]."**

## Étape 5 : Améliorer & Transférer

Pistes pour développer cette compétence

### □ Analyse du transfert :

graph LR A[ Situation passée ] --> B[ Prise de conscience ] B --> C[ Changement opéré ] C --> D[ Résultat observé ] D --> E[ Futur amélioré ]

\*\*Questions pour l'amélioration :\*\*

- Qu'est-ce que je garde de cette expérience et pourquoi ?
- Qu'est-ce que je changerai la prochaine fois ?
- Quelle compétence connexe dois-je développer ?
- Quel outil/méthode alternative serait pertinent ?
- Comment vais-je documenter mes progrès ?

### □ Plan d'action concret :

Échéance	Action spécifique
Court terme	[Action pour la prochaine session]
Moyen terme	[Développement sur 3 mois]
Long terme	[Intégration dans ma posture]

### □ Template prêt à remplir

===== FICHE D'ANALYSE - COMPÉTENCE [CODE FSEA] =====

\*\*Date :\*\* \_\_\_\_\_  
\*\*Contexte :\*\* \_\_\_\_\_  
\*\*Durée :\*\* \_\_\_\_\_  
\*\*Participants :\*\* \_\_\_\_\_

## 1. INCARNATION

//Cette compétence, pour moi, c'est ://  
\_\_\_\_\_

## 2. ÉCLAIRAGE THÉORIQUE

\*\*Théorie :\*\* \_\_\_\_\_  
 \*\*Auteur :\*\* \_\_\_\_\_  
 \*\*Pourquoi ce choix :\*\* \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## 3. ANALYSE MULTI-VISION

\*\*Micro (fourmi) :\*\*  
 - Prévision : \_\_\_\_\_  
 - Réalité : \_\_\_\_\_  
 - Écart : \_\_\_\_\_

\*\*Participante (caméléon) :\*\*  
 - Signes observables : \_\_\_\_\_  
 - Effets sur l'apprentissage : \_\_\_\_\_

\*\*Globale/Analytique/Méta :\*\*  
 - Dynamique invisible : \_\_\_\_\_  
 - Prise de conscience : \_\_\_\_\_  
 - Cybernétique : \_\_\_\_\_

## 4. MON EXPLICATION

//[Concept] avec mes mots ://  
 \*\*Ma métaphore :\*\* \_\_\_\_\_  
 \*\*Mon explication :\*\* \_\_\_\_\_  
 \*\*Application concrète :\*\* \_\_\_\_\_

## 5. MON PLAN D'AMÉLIORATION

Élément	Décision	Justification
Je garde	-	-
Je change	-	-
Je développe	-	-
Prochaine étape	-	-

## □ Matrice d'auto-évaluation

Aspect	Niveau actuel (1-5)	Preuve	Objectif 3 mois
-----	-----	-----	-----
<b>Maîtrise du concept</b>	OOOOO	-	-
<b>Transfert en pratique</b>	OOOOO	-	-
<b>Capacité d'analyse</b>	OOOOO	-	-

## Adaptation contextuelle



**Légende :** ① Débutant ② En développement ③ Intermédiaire ④ Avancé ⑤ Expert

---

## Conseils pour optimiser

- Une fiche = Une compétence = Une situation : (privilégier la profondeur)
  - Alterner les types de situations : (réussite, défi, échec, surprise)
  - Relier les compétences entre elles
  - Inclure des artefacts : (photo, extrait de support, feedback)
  - ☐ Temps estimé : 45-60 minutes par fiche
  - ☐ Fréquence : 1-2 fiches par mois
- 

## Articles & Outils complémentaires

## Navigation

→ Retour à la [Carnet I7 - Viser l'excellence dans ses activités professionnelles](#) → Retour à la [Compétence I — Ethique](#) → Retour à la [Page du Module MTV](#)

[carnet](#), [i7](#), [reflexion](#), [portfolio](#), [mtv](#), [excellence](#), [dimension](#)

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:i7\\_reflexion&rev=1764605428](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i7_excellence:i7_reflexion&rev=1764605428)

Last update: **2025/12/01 17:10**

