

## Table des matières

<b>I7 — Viser l'excellence dans ses activités professionnelles</b>	3
--	---



# 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 I — Ethique
- **Compétence liée :** I07 — Viser l'excellence
- **Date de création :** date

## En 1 phrase

Je vise l'excellence comme un processus continu de réflexion, d'ajustement et de transfert, transformant chaque situation délicate en opportunité d'apprentissage et d'amélioration durable.

## Descriptif

Cette sous-compétence consiste à développer une démarche réflexive systématique, structurée — démonstration des compétences, réflexivité, transfert, justification théorique — pour transformer les situations de tensions, erreurs ou écarts en leviers d'amélioration continue.

Elle repose sur une **analyse théorisée**, une **auto-évaluation rigoureuse** et un **transfert conscient** dans le temps et l'espace. Elle favorise la réflexion à la fois **cognitive** et **métacognitive**.

I7 concerne la recherche d'excellence par la réflexion profonde, l'ajustement conscient et le transfert des apprentissages. J'applique cette compétence pour évoluer de façon autonome, en transformant chaque expérience en tremplin.

#### □ Cycle TPARC graph LR A[ Temps ] --> B[ Prise de conscience ] B --> C[ Action ] C --> D[ Résultat ] D --> E[ Continuité ]

\*Le cycle TPARC (Temps – Prise de conscience – Action – Résultat – Continuité) structure ma démarche réflexive et opérationnelle.\*

## Objectifs de développement

- Structurer ma réflexion professionnelle.
- Apprendre à mobiliser des théories pertinentes pour analyser mes pratiques.

- Développer une posture de facilitateur en intégrant la co-construction du savoir.
- Capitaliser sur les apprentissages issus des situations professionnelles, pour les transférer dans d'autres contextes.

## □ Utilité

- Cette compétence est essentielle car elle permet de ne jamais rester figé dans ses pratiques, en transformant les échecs en leviers d'évolution.
- Elle me permet de passer d'une logique de performance à une logique d'excellence — où l'erreur est un signal d'apprentissage.
- Elle renforce ma capacité à m'adapter, à me remettre en question et à innover dans mes pratiques.

\*Exemple : "En utilisant le cycle TPARC après une formation difficile, j'ai identifié un moment clé de blocage — et j'ai modifié ma méthode pour la prochaine session. C'est ça, l'excellence : apprendre en action."\*

## □ Détails pratiques

### Dimensions de l'excellence professionnelle

Dimension	Lien vers carnet	Lien vers portfolio
<input type="checkbox"/> <b>Explicitier ma pratique</b>	<input type="button"/> Détail	<input type="button"/> Preuve
<input type="checkbox"/> <b>TPARC</b>	<input type="button"/> Détail	<input type="button"/> Preuve
<input type="checkbox"/> <b>Analyser sa pratique (APP)</b>	<input type="button"/> Détail	<input type="button"/> Preuve
<input type="checkbox"/> <b>Réflexion de ma pratique</b>	<input type="button"/> Détail	<input type="button"/> Preuve

\*Chaque lien = une page détaillée avec ton carnet d'apprentissage + une preuve dans le portfolio.\*

## □ Synthèse rapide (1 min)

### □ Ce que j'ai appris :

- L'excellence se construit par la **pratique délibérée** (Ericsson)
- La **réflexion dans l'action** (Schön) est un levier puissant pour ajuster en temps réel
- Le **modèle des 4 lentilles** (Brookfield) permet une auto-évaluation complète

### △ Ce que je veux améliorer :

- Structurer mes réflexions avec plus de rigueur théorique, tout en restant ancré dans la pratique
- Transférer plus systématiquement mes apprentissages dans des contextes très différents
- Utiliser l'analyse en lien avec la compétence dès qu'une situation complexe se présente

## □ Réflexion personnelle

\*« En utilisant les concepts de Schön, Brookfield, et Mezirow, comment intégrez-vous la réflexion dans votre développement professionnel ? Quels changements spécifiques avez-vous observés dans votre pratique en tant que formateur·rice à la suite d'une réflexion critique ? Quelles stratégies spécifiques utilisez-vous pour maintenir et améliorer continuellement votre compétence et votre motivation en tant que formateur·rice ? »\*

J'ai découvert que viser l'excellence, ce n'est pas chercher la perfection, mais cultiver une posture d'écoute profonde — envers moi-même, envers les autres, envers les situations. J'ai appris à ne plus voir l'erreur comme un échec, mais comme un signal : un moment de faille qui m'invite à me questionner, à me remettre en question, et à évoluer.

Avec **Schön**, j'ai intégré la **réflexion dans l'action** — en observant mes réactions en temps réel et en les ajustant. Avec **Brookfield**, j'utilise les **4 lentilles** : mon auto-évaluation, les retours des participant·e·s, les collègues, et la littérature — pour ne pas rester dans mon seul point de vue. Et avec **Ericsson**, j'ai mis en place une **pratique délibérée** : chaque formation est suivie d'un bilan ciblé sur une compétence précise à améliorer.

\*Mon fil rouge est là : m'appuyer sur les théories des compétences pour faire de chaque épreuve un tremplin.\*

---

## □ Justification méthodologique

On pourrait s'appuyer sur plusieurs cadres théoriques pour discuter de cette compétence :

- **Ericsson (1996)** : le **modèle de la performance experte** soutient que l'excellence est atteinte par une **pratique délibérée et ciblée** — continue, réfléchie, structurée, orientée vers l'amélioration spécifique.
- **Schön (1983)** : la **théorie de la réflexion** distingue la **réflexion-surl'action** (rétrospective) et la **réflexion-dans-l'action** (en temps réel) — pour devenir un·e praticien·ne réflexif·ve.
- **Brookfield (1995)** : le **modèle de développement professionnel continu** propose d'utiliser **quatre lentilles** (auto-évaluation, perceptions des apprenant·e·s, collègues, littérature) pour examiner et développer sa pratique.

Ces cadres m'ont permis de structurer ma démarche d'excellence non comme un objectif fixe, mais comme un **processus dynamique, réflexif et itératif**.

---

## □ Références (APA 7e édition)

Brookfield, S. D. (1995). \*Becoming a Critically Reflective Teacher\*. Jossey-Bass.

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.

---

## □ Outils à approfondir

- Modèle MTV (démonstration des 3 compétences, réflexivité, transfert, justification théorique)
  - Cycle TPARC (Temps – Prise de conscience – Action – Résultat – Continuité)
  - Checklist d'analyse de pratique (5 phases : description, interprétation, théorisation, transfert, authenticité)
  - Les 5 positions du sage (observateur, acteur, spectateur, narrateur, sage)
  - Zone proximale de développement (ZPD) — Vygotsky
  - Biais cognitifs (confirmation, ancrage, halo, etc.)
  - Feedback bouclé — cybernétique
  - Théorie de l'apprentissage expérientiel — Kolb
  - Andragogie — Knowles
  - Vision aigle (macro) et chouette (micro)
- 

## □ Ressources liées

### Ressources clés :

- [Bibliographie Excellence & Réflexion](#)
  - [Checklist d'analyse de pratique](#)
  - [Diaporama du cycle TPARC](#)
- 

## □ Navigation

→ Retour à la [Compétence I — Ethique](#) → Retour à la [Page MTV](#)

---

i7, excellence, reflexion, tparc, ericsson, schon, brookfield, mtv, portfolio, carnet, i07, pratique\_deliberee, reflexion\_dans\_l\_action

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&rev=1765296316](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i7_excellence&rev=1765296316)

Last update: **2025/12/09 17:05**

