

# Table des matières

□ I7 — Viser l'excellence dans ses activités professionnelles .....	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

Dimension	Lien vers carnet	Lien vers portfolio
▢ Expliciter ma pratique	<a href="#">▢ Détail</a>	<a href="#">▢ Preuve</a>
▢ TPARC	<a href="#">▢ Détail</a>	<a href="#">▢ Preuve</a>
▢ Analyser sa pratique (APP)	<a href="#">▢ Détail</a>	<a href="#">▢ Preuve</a>
▢ Réflexion de ma pratique	<a href="#">▢ Détail</a>	<a href="#">▢ Preuve</a>

▢ \*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

### □ Modèle de la performance experte de Ericsson

\*Selon ce modèle, l'excellence est atteinte par une pratique délibérée et ciblée. Ce cadre soutient que la maîtrise d'une discipline, nécessite une pratique continue, réfléchie et structurée, orientée vers l'amélioration spécifique des compétences.\*

- **À quoi sert-il ?**

→ Comprendre que l'excellence ne s'acquiert pas par hasard, mais par un travail ciblé et répété.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Identifier une compétence à améliorer → la pratiquer de manière délibérée → évaluer l'impact → réajuster.

- **Exemple :**

> \*Après avoir observé que je parlais trop, j'ai décidé de pratiquer la technique des "30 secondes de silence" après chaque question — et j'ai observé une augmentation de la participation.\*

### □ Théorie de la réflexion de Donald Schön

\*Distinction entre la "réflexion-sur-l'action", qui se produit après l'action et permet une analyse rétrospective, et la "réflexion-dans-l'action", un processus où les professionnels pensent à leur pratique tout en étant engagés dans celle-ci.\*

- **À quoi sert-il ?**

→ Développer une posture réflexive en temps réel, pour ajuster en cours d'action.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Pendant la session, observer mes réactions et les ajuster — en temps réel.

- **Exemple :**

> \*Pendant une session, j'ai senti que les apprenants étaient perdus — j'ai immédiatement fait une pause pour clarifier les objectifs.\*

## □ **Modèle des 4 lentilles de Brookfield**

\*Brookfield propose que les formateur·rice·s utilisent les quatre lentilles : l'auto-évaluation, les perceptions des apprenant·e·s, les collègues et la littérature, pour examiner et développer leur pratique.\*

- **À quoi sert-il ?**

→ Obtenir une vision complète et équilibrée de ma pratique.

- **Comment l'utiliser ?**

→ Se poser 4 questions :

- Qu'est-ce que je pense de ma pratique ? (auto-évaluation)
- Qu'en pensent les apprenants ? (perceptions)
- Qu'en pensent mes collègues ? (regard extérieur)
- Qu'en disent les théories ? (littérature)

\* \*\*Exemple : \*\*

> \*Après une session, j'ai demandé un feedback aux apprenants, discuté avec un collègue, et relu un article sur l'écoute active – pour améliorer ma pratique.\*

## □ **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=1765354929](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:i7_excellence&rev=1765354929)

Last update: **2025/12/10 09:22**

