TOUS APPRENANTS!

Apprendre est parfois franchement inconfortable!

by Corinne Vallotton • 9 mars 2023 • 2 Comments

Apprendre est un processus lors duquel nous assimilons des savoirs et développons des compétences. Notre cadre de référence évolue, il est remis en question. Parfois, il est même complétement bouleversé.

Quand on apprend, c'est aussi la posture qui évolue. D'apprenante* ignorante, on devient une apprenante qui se questionne, recherche, compare, expérimente, se trompe, répète, découvre de nouveaux chemins, puis s'exerce, répète encore et encore, pour être finalement une apprenante maîtrisant de nouveaux préceptes et élargissant ainsi ses connaissances et ses compétences.

Vivre consciemment cette posture peut permettre de soutenir considérablement le processus d'apprentissage et aussi d'éviter de le subir ou de l'interrompre. Les quatre stades d'apprentissage selon la programmation neurolinguistique (PNL) apportent une clé de lecture intéressante de ce phénomène:

1. **Je suis inconsciemment incompétente**: je ne conçois pas être incompétente. Je suis à l'aise dans mon cadre de référence et ne le remets pas en question.
2. **Je suis consciemment incompétente**: je réalise à quel point je ne sais pas. C'est à ce stade que le besoin émerge ainsi que la prise de conscience de mon incompétence. Ceci remet en question mon système de référence et de valeurs actuel. Je vois alors le chemin que j'ai à faire, ce que j'ai à acquérir pour pouvoir combler ce manque. Je suis confrontée à mon ignorance – ce qui peut devenir très inconfortable et parfois décourageant.
3. **Je suis consciemment compétente**: j'ai acquis tous les éléments pour me débrouiller, mais la pratique nécessite encore une grande concentration. Cette étape requiert beaucoup de patience envers soi-même. J'ai compris ce qu'il me manquait, je l'ai acquis mais je fais encore souvent des erreurs et dois fournir beaucoup d'efforts. Parfois, je me sens tellement incapable que je baisse les bras.
4. **Je suis inconsciemment compétente**: l'apprentissage est assimilé, de sorte que je n'ai plus besoin de réfléchir à chaque séquence. Les acquis sont maîtrisés et intégrés à mon système de référence. Cette étape est confortable et très valorisante. Elle représente alors une ressource intéressante pour les apprentissages à venir et pour traverser plus confortablement les stades deux et trois.

L'évolution de cette posture fait partie intégrante du processus d'apprentissage, et ce dans tout type d'apprentissages. Alors oui apprendre implique une part d'inconfort. Également tout changement peut être très inconfortable.

À vrai dire, il me semble que tout type d'inconfort peut apporter son lot d'apprentissages. Et donc s'approprier consciemment cette posture d'apprenante, c'est aussi utiliser tous les inconforts de la vie pour évoluer!

* Le texte n'est pas écrit de manière inclusive afin d'en faciliter la lecture, mais inclut bien entendu tout le monde. La forme féminine a été choisie – étant peu employée, elle nous donne l'occasion d'explorer l'inconfort éventuel que cela peut engendrer.

Tags: Apprentissage | inconfort | processus

← Gérer son temps par la méthode féline

Élargir l'horizon →

2 comments for "Apprendre est parfois franchement inconfortable!"

Laisser un commentaire

Votre adresse e-mail ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Commentaire *

Nom *

E-mail *

Site web

Enregistrer mon nom, mon e-mail et mon site dans le navigateur pour mon prochain commentaire.

Laisser un commentaire

Meta

- Connexion

Archives

- août 2026
- juillet 2026
- mai 2026
- avril 2026
- mars 2026
- février 2026
- janvier 2026
- décembre 2025
- octobre 2025
- août 2025
- juillet 2025
- mai 2025
- avril 2025
- mars 2025
- février 2025
- janvier 2025
- décembre 2024
- novembre 2024
- octobre 2024
- septembre 2024
- août 2024
- juillet 2024
- juin 2024
- mai 2024
- avril 2024
- mars 2024
- février 2024
- janvier 2024
- décembre 2023
- novembre 2023
- octobre 2023
- septembre 2023
- août 2023
- juin 2023
- mai 2023
- avril 2023
- mars 2023
- février 2023
- janvier 2023
- décembre 2022
- septembre 2022
- juin 2022
- avril 2022
- mars 2022
- janvier 2022
- décembre 2021
- septembre 2021
- août 2021
- juillet 2021
- juin 2021
- mai 2021
- mars 2021
- février 2021
- janvier 2021
- décembre 2020
- novembre 2020
- octobre 2020
- septembre 2020
- août 2020
- juillet 2020
- juin 2020
- mai 2020
- avril 2020
- mars 2020
- février 2020
- janvier 2020
- novembre 2019
- octobre 2019
- septembre 2019
- août 2019
- juillet 2019
- juin 2019
- mai 2019
- avril 2019
- mars 2019
- février 2019
- janvier 2019
- décembre 2018
- novembre 2018
- octobre 2018
- septembre 2018
- août 2018
- juillet 2018
- juin 2018
- mai 2018
- avril 2018
- mars 2018
- février 2018
- janvier 2018
- décembre 2017
- novembre 2017
- octobre 2017
- septembre 2017
- août 2017
- juin 2017
- mai 2017
- avril 2017
- mars 2017
- février 2017
- janvier 2017
- décembre 2016
- novembre 2016
- octobre 2016
- septembre 2016
- août 2016
- juillet 2016
- juin 2016
- mai 2016
- avril 2016
- mars 2016
- février 2016
- janvier 2016
- décembre 2015
- novembre 2015

Copyright © 2026 leblog.hrtoday.ch. All Rights Reserved. Déclaration de protection des données.

blog.hrtoday.ch created by jobindex media ag.