



Les 4 étapes de l'apprentissage (Et comment bien les gérer)

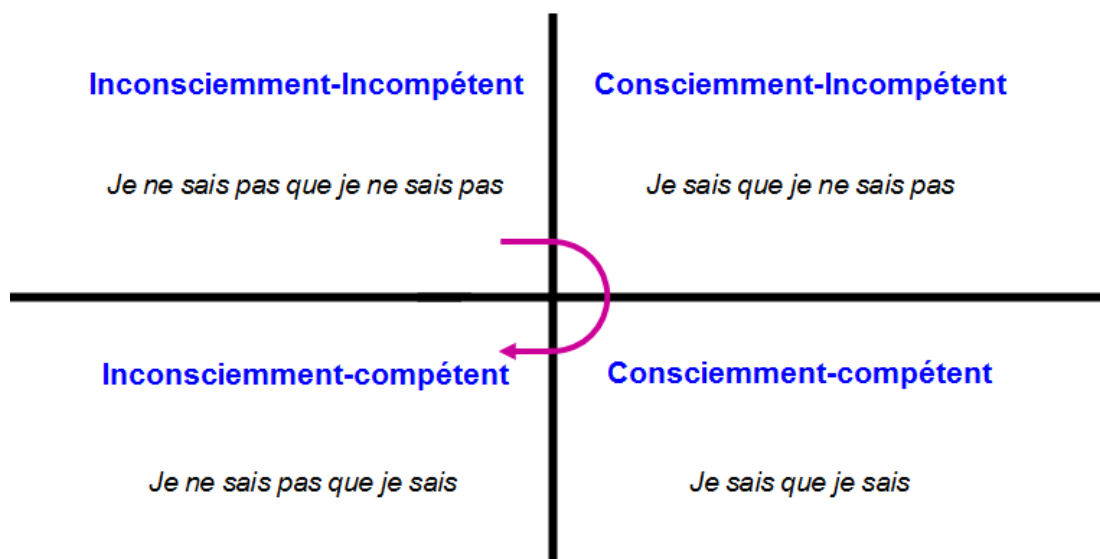
Lors de tout **apprentissage** que ce soit à l'école, dans un sport, au travail, ou dans n'importe quelle situation de la vie quotidienne, il y a **plusieurs étapes**. Il est important de les connaître afin de savoir les appréhender et de comprendre comment nous assimilons les nouvelles informations. Ainsi, vous saurez pourquoi parfois vous avez l'impression de stagner, voire même de régresser, en dépit de vos efforts et de votre investissement.

Ne vous est-il jamais arrivé d'avoir beaucoup révisé pour un examen, et peu de temps avant l'épreuve, avoir l'impression que vous ne savez plus rien, que tout se bouscule dans votre tête ? Et bien cela fait partie de l'apprentissage. Et c'est même un bon signe ! (voir l'étape 4)

L'apprentissage et les progrès ne se font pas en un jour. Il faut être patient.

Les étapes de l'apprentissage sont au nombre de 4 :

- Inconsciemment incompetent
- Consciemment incompetent
- Consciemment compétent
- Inconsciemment compétent



Etape 1 : Inconsciemment incompétent – « Je ne sais pas que je ne sais pas »

Cette phase peut se résumer comme cela : « **Je ne sais pas que je ne sais pas.** » (non non il n'y a pas d'erreur de frappe !).

Vous venez de découvrir une nouvelle activité ou de nouvelles connaissances et vous ne savez pas que vous n'avez pas encore les compétences nécessaires.

Prenons l'exemple, de l'un de vos premiers apprentissages : marcher. Lorsque vous étiez tous petits, avant de voir une personne marcher debout, vous ne saviez pas que vous ne saviez pas marcher. Vous ne connaissiez pas ce mode de déplacement. A ce moment là vous étiez **Inconsciemment-incompétent** pour marcher.

Etape 2 : Consciemment incompétent – « Je sais que je ne sais pas »

Cette phase, se caractérise par une prise de conscience des efforts qu'il faudra réaliser pour acquérir la nouvelle compétence. Elle peut procurer une [motivation](#) importante à l'idée de commencer un nouveau projet et d'apprendre de nouvelles choses.

En reprenant notre exemple de l'apprentissage de la marche, vos parents ont essayé de vous apprendre à marcher, en vous tenant, en vous guidant, en vous montrant, et c'est à ce moment là que vous avez pris conscience de la difficulté de marcher. Vous vous êtes rendu compte que vous ne maîtrisiez pas cette nouvelle compétence et que vous aviez de grandes difficultés à rester debout.

A certains moments lors de cette phase vous pouvez vous sentir découragés et dire « Je n'y arriverai jamais », « C'est au dessus de mes moyens »... Dites-vous que tout le monde doit en passer par là et que ça fait partie de tout apprentissage.

On peut résumer cette étape par « **Je sais que je ne sais pas** ».

Etape 3 : Consciemment compétent – « Je sais que je sais »

Maintenant que vous avez acquis les compétences nécessaires (vous savez marcher) vous les appliquez de façons scolaires : vous devez y penser pour le faire correctement. Vous devez consacrer toute votre attention pour mettre en œuvre vos compétences. Dès que vous arrêtez d'y penser, les résultats deviennent moins bons.

Dans notre exemple, vous devez vous concentrer et penser à mettre une jambe devant l'autre et à équilibrer votre corps pour marcher. Si vous relâchez votre attention, vous commencer à ne plus marcher droit ou à avoir le pas hésitant.

Cette étape est souvent source de démotivation car elle semble longue et paraît ne jamais finir. Il faut faire de nombreux efforts pour rester concentrés et les résultats ne nous semblent pas toujours à la hauteur de nos espérances.

C'est en fait une des phases la plus importante car elle constitue le coeur même de l'apprentissage.

Afin de rester motivés, il faut faire preuve de **patience**, de **détermination** et d'**abnégation**. Le saint graal de l'apprentissage n'est pas loin !

Comme je l'évoquais dans l'introduction, parfois la transition entre les étapes 3 et 4, se traduit pas une impression de ne plus rien savoir et que tout se mélange dans notre tête. Cette phase est temporaire et est le signe que nous passons à l'étape supérieure. Bien que cela soit déstabilisant sur le moment, gardez en tête que la 4e étape vous tend les bras !

Etape 4 : Inconsciemment compétent – « Je ne sais pas que je sais »

ça y est vous y êtes ! vos efforts ont fini par être récompensés. Vous savez marcher et vous n'avez même pas à y penser.

Lorsque vous avez atteint cette étape, tous les automatismes se sont mis en place. Vous connaissez les informations, vous savez faire les choses sans avoir besoin d'y penser. Les 3 étapes précédentes ont porté leurs fruits.

Vous y ressentez la sensation grisante que vous maîtrisez la compétence. Vous êtes à l'aise et efficace.

Pour la plupart des choses du quotidien vous êtes dans cette phase : vous conduisez votre voiture sans y penser, vous lisez sans y prêter attention...

Ces 4 étapes sont les mêmes pour **tous les apprentissages de la vie quotidienne**. Il est important que vous ayez ces différentes phases en tête afin d'évaluer à quelle étape vous vous trouvez et anticiper les difficultés futures.

Le rôle du professeur, du supérieur, du coach ou du mentor sera de faire en sorte que « l'élève » passe d'une étape à l'autre dans les meilleures conditions et sans se décourager. Il doit l'accompagner tout au long de ce voyage.