



COMPARATIF DES MÉTHODES DE RÉFLEXIVITÉ

MÉTHODE	DIFFICULTÉ DE MISE EN ŒUVRE	NIVEAU DE RÉFLEXIVITÉ (max. 3 étoiles)	POINTS FORTS (+)	POINTS DE VIGILANCE (-)
5M	★ ★ ☆ ☆ ☆	★ ☆ ☆	✓ Analyse technique complète et structurée ; très facile à mettre en place pour débiter.	⚠ Limité à la description factuelle ; peu de prise de hauteur analytique.
QQOQCCP	★ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ★	✓ Contextualisation exhaustive ; le "couteau suisse" pour ne rien oublier dans un récit.	⚠ Très descriptif ; peut devenir répétitif s'il est utilisé seul.
Feedback	★ ★ ☆ ☆ ☆	★ ★ ★	✓ Ajustement en temps réel (boussole) ; favorise l'autonomie et la correction immédiate.	⚠ Demande une posture précise pour ne pas tomber dans le jugement personnel.
6 Chapeaux de Bono	★ ★ ★ ☆ ☆	★ ★ ★	✓ Brainstorming structuré ; évite l'autocensure et force à changer de perspective.	⚠ Nécessite une discipline de groupe rigoureuse pour respecter les "couleurs".
Tutorat réciproque	★ ★ ★ ★ ☆	★ ★ ★	✓ Intelligence collective ; renforce la maîtrise par l'explication et crée de la solidarité.	⚠ Difficile à organiser ; nécessite de former les tuteurs au préalable.



AIDE AU CHOIX RAPIDE



Pour décrire une situation technique ou un poste de travail : →

Privilégiez les **5M**



Avant de commencer une activité, pour préparer un projet ou en début de stage.

Après avoir terminé une activité pour décrire une situation vécue. →

Utilisez le **QQOQCCP**



Pour débloquent un apprenant sur un geste métier en cours : →

Appliquez le **Feedback de guidage** ou le **Tutorat réciproque**



Pour résoudre un problème complexe en groupe : →

Adoptez les **6 Chapeaux de Bono**



Pour favoriser l'entraide et la co-construction de savoirs : →

Lancez le **Tutorat réciproque**



NOTE SUR LA POSTURE

Quelle que soit la méthode choisie, votre rôle est de rester en retrait pour laisser l'apprenant faire le travail de réflexion.



Utiliser le silence



Poser des questions ouvertes



Écouter sans juger



Laisser le temps de réfléchir



Ne pas donner la solution immédiatement



Votre posture est l'outil commun à toutes les méthodes : elle conditionne la qualité de la réflexion de l'apprenant.

FICHE MÉTHODE : LES 5M

L'outil d'analyse technique pour décrire une situation au travail

PRÉSENTATION DE LA FICHE

*Le périmètre
d'usage* ≡

Un outil simple
et **complet** pour analyser
une situation de travail
sous **tous les angles** !

	QUI ?	Tout formateur métier, quel que soit son niveau d'expérience.
	QUOI ?	Une méthode pour décrire une situation de travail de façon complète à travers cinq leviers clés.
	OÙ ?	Utilisable en salle, en atelier ou lors des retours d'entreprise.
	QUAND ?	En début de regroupement, avant ou après une séance de travaux pratiques (TP).
	COMMENT ?	En groupe, en binôme ou en solo lors du travail en entreprise.
	COMBIEN ?	Début de regroupement, à chaque retour d'entreprise ou lors des bilans de fin de stage.
	POURQUOI ?	Pour aider les apprenants à mettre en mots leur vécu et engager une première étape de démarche réflexive.



NIVEAU DE DIFFICULTÉ
DE MISE EN ŒUVRE POUR LE FORMATEUR



NIVEAU DE RÉFLEXIVITÉ
(Favorise la verbalisation de l'expérience)



LES 5M : L'OUTIL DU PROFESSIONNEL



“Les 5M, c’est un **outil de professionnel**. Il sert à décrire une situation de travail de **façon complète**.”

On va l'utiliser pour parler de ce que vous faites en entreprise. Il n’y a **pas de bonne ou mauvaise réponse**.

LES 5 PILIERS DE L'ANALYSE



Un regard complet pour ne rien oublier dans l'analyse technique ! ➡

LE LIEN AVEC LE CARNET

Les 5M permettent de répondre à certaines questions du Carnet pour **bien décrire votre activité**.

AVANT DE DÉMARRER L'ACTIVITÉ

Les 5M m'aident à...

- ? Identifier les ressources nécessaires M M M M M
- ? Préparer les conditions de réalisation M M M M M
- ? Définir les étapes de l'activité M M M M M

Les 5M m'aident à être complet et organisé ! ➡

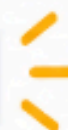
APRÈS L'ACTIVITÉ

Les 5M m'aident à...

- ? Vérifier ce qui a été utilisé (ressources, moyens) M M M M M
- ? Analyser ce qui s'est bien passé ou moins bien passé M M M M M
- ? Identifier les améliorations possibles M M M M M

En utilisant les 5M dans votre Carnet, vous ne passez à côté de rien et progressez à chaque activité !

2 PRATIQUER EN SALLE, L'EXEMPLE COMMUN



Faire pratiquer le groupe sur une tâche connue de tous pour lever les doutes.

1 CHOISIR LA SITUATION

Demander au groupe :
« *Qu'est-ce qu'on a fait la semaine dernière ?* »
et choisir une tâche commune.

2 REMPLIR LES 5M ENSEMBLE

Tracer 5 colonnes au tableau.
Laisser les apprenants proposer des éléments pour chaque catégorie
et noter **sans corriger**.

3 FAIRE LE ZOOM MÉTIER

Pour chaque "M", poser une question ouverte :
« *Est-ce qu'on a tout dit ? Qu'est-ce qui manque ?* »

3 DÉPLOYER LES MOMENTS D'USAGE

La méthode s'articule avec les étapes du Carnet de réflexion pour créer un rituel. Elle peut s'intégrer dans 4 moments clés du parcours d'alternance.



Durée totale recommandée
à consacrer aux animations de la
méthode 5M pendant le stage :
1h10 environ par groupe.



1. RETOUR D'ENTREPRISE — ORAL



QUAND :

Début de regroupement,
après le retour en entreprise.



CONSIGNE :

« Décris une situation vécue
en entreprise avec les 5M. »



DURÉE :

40 min
(2 min par apprenant x 20 jeunes).



ÉVALUATION :

Barème co-construit.
Note dans NetYparéo.



2. AVANT L'ATELIER — ANALYSE ANTICIPÉE



QUAND :

Depuis la salle, avant
de démarrer le TP.
Cela nourrit la partie
"1. Avant de démarrer"
du Carnet.



CONSIGNE :

« Remplis la fiche 5M sur ce que
tu vas faire et réponds aux
questions de la partie 1 du Carnet.
Prends des photos pendant la
réalisation et pense à répondre
aux questions de la partie 2
du Carnet. »



DURÉE :

10 min au total.



3. APRÈS L'ATELIER — BILAN COMPARATIF



QUAND :

En salle ou atelier,
après la séance.
C'est le moment de remplir
la partie "3. Mon analyse"
du Carnet.



CONSIGNE :

« Remplis une nouvelle fiche 5M
sur ce que tu as réellement fait
et remplis la partie 3 du Carnet.
Qu'est-ce qui a changé par
rapport à ce que tu avais prévu ? »



DURÉE :

10 min au total.



4. BILAN DE STAGE



QUAND :

Dernier jour du regroupement.
C'est le moment de remplir
la partie "Synthèse"
du Carnet.



QUOI :

Récupérer les fiches et photos.
Envoyer aux entreprises
et familles.
Valoriser toutes les productions —
pas seulement les meilleures.



DURÉE :

10 min au total.

4 LA GRILLE D'ÉVALUATION ORALE

À afficher au tableau avant le passage. Chaque apprenant et le formateur notent individuellement, puis partagent simultanément. On fait la moyenne.

CRITÈRE	POINTS	NOTE
 CONTENU : Les 5M sont tous développés	5 pts	/ 5
 CLARTÉ : L'oral est structuré et compréhensible	5 pts	/ 5
 RIGUEUR : Le temps de parole est respecté (2 min)	5 pts	/ 5
 SOIN : Le support (fiche ou photo) est de qualité	5 pts	/ 5
TOTAL	20 pts	/ 20

5 LA POSTURE DU FORMATEUR

 NE PAS FAIRE	 FAIRE	 DIRE
 Corriger immédiatement une erreur	 Accueillir le récit sans juger	 « Qu'est-ce qui t'a amené là ? »
 Valider ou invalider une réponse	 Utiliser le silence pour laisser réfléchir	 « Tu peux développer ce point ? »
 Finir la phrase de l'apprenant	 Montrer une curiosité sincère	 « Qu'est-ce que toi tu en penses ? »
 Enchaîner trop vite les questions	 Valoriser avant de compléter	 « Qu'est-ce que tu retiens de ça ? »