

Journal de bord DESC pour débriefing réflexif

Groupe Evolut'In Academy

Formation Job Crafting - Sous-séquence 3.2

Informations générales

Date de l'accompagnement : _____

Nom de l'accompagnateur : _____

Type d'accompagnement : ☐ Simulation ☐ Entretien réel ☐ Atelier collectif ☐ Autre :

Durée de l'accompagnement : _____

Contexte : _____

Protocole DESC : Débriefing structuré

D - DÉCRIRE (les faits)

Objectif : Reconstituer factuellement ce qui s'est passé, sans jugement ni interprétation.

Que s'est-il passé pendant cet accompagnement ?

Quelles ont été les principales étapes de l'entretien ?

1.

2.

3.

4.

Quels outils ai-je utilisés ?

☐ Matrice de Job Crafting

☐ Grille d'auto-évaluation

☐ Techniques de visualisation

☐ Questions ouvertes/fermées

☐ Reformulations

☐ Autre : _____

Quelle a été la réaction du bénéficiaire ? (observations factuelles)

Moments clés de l'entretien (verbatim ou description factuelle) :

Moment 1 (timing : _____ min) :

Moment 2 (timing : _____ min) :

Moment 3 (timing : _____ min) :

E - EXPRIMER (les émotions et ressentis)

Objectif : Identifier et verbaliser les émotions et ressentis vécus pendant l'accompagnement.

Comment me suis-je senti pendant cet accompagnement ?

- ☐ Confiant
 - ☐ Anxieux
 - ☐ Satisfait
 - ☐ Frustré
 - ☐ Dépassé
 - ☐ Énergisé
 - ☐ Fatigué
 - ☐ Serein
 - ☐ Autre : _____
-

Description de mes émotions :

Quels moments m'ont mis mal à l'aise ?

Moment 1 :

Émotion ressentie : _____

Intensité (1-10) : _____

Moment 2 :

Émotion ressentie : _____

Intensité (1-10) : _____

Quels moments m'ont procuré de la satisfaction ?

Moment 1 :

Émotion ressentie : _____

Intensité (1-10) : _____

Moment 2 :

Émotion ressentie : _____

Intensité (1-10) : _____

Qu'ai-je ressenti face aux réactions du bénéficiaire ?

Ai-je ressenti des blocages ou des résistances internes ?

☐ Oui ☐ Non

Si oui, lesquels ?

S - SPÉCIFIER (les points forts et axes d'amélioration)

Objectif : Analyser en profondeur les points forts et les axes de progression.

Points forts identifiés

Point fort 1 :

Pourquoi est-ce un point fort ?

Impact sur le bénéficiaire :

Point fort 2 :

Pourquoi est-ce un point fort ?

Impact sur le bénéficiaire :

Point fort 3 :

Pourquoi est-ce un point fort ?

Impact sur le bénéficiaire :

Axes d'amélioration identifiés

Axe d'amélioration 1 :

Pourquoi est-ce un axe d'amélioration ?

Conséquences observées :

Qu'aurais-je pu faire différemment ?

Axe d'amélioration 2 :

Pourquoi est-ce un axe d'amélioration ?

Conséquences observées :

Qu'aurais-je pu faire différemment ?

Axe d'amélioration 3 :

Pourquoi est-ce un axe d'amélioration ?

Conséquences observées :

Qu'aurais-je pu faire différemment ?

Auto-évaluation des 7 compétences clés

Échelle : 1 = Non maîtrisé | 2 = En développement | 3 = Maîtrisé | 4 = Expert

1. Écoute active : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Justification : _____

2. Questionnement : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Justification : _____

3. Reformulation : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Justification : _____

4. Empathie et bienveillance : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Justification : _____

5. Utilisation des outils Job Crafting : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Justification : _____

6. Gestion du temps : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Justification : _____

7. Synthèse et plan d'action : ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Justification : _____

Score total : _____ / 28

C - CONCLURE (plan d'action)

Objectif : Définir un plan d'action concret et mesurable pour progresser.

Objectifs de progression prioritaires

Objectif 1 (SMART) :

Spécifique : _____

Mesurable : _____

Atteignable : _____

Réaliste : _____

Temporel : _____

Objectif 2 (SMART) :

Spécifique : _____

Mesurable : _____

Atteignable : _____

Réaliste : _____

Temporel : _____

Objectif 3 (SMART) :

Spécifique : _____

Mesurable : _____

Atteignable : _____

Réaliste : _____

Temporel : _____

Actions concrètes à mettre en place

Action 1 :

Échéance : _____

Ressources nécessaires : _____

Action 2 :

Échéance : _____

Ressources nécessaires : _____

Action 3 :

Échéance : _____

Ressources nécessaires : _____

Mesure des progrès

Comment vais-je mesurer mes progrès ?

Indicateurs de réussite :

1. _____

2. _____

3. _____

Prochaine échéance d'auto-évaluation : _____

Soutien nécessaire

Quel soutien ai-je besoin pour progresser ?

- ☐ Supervision individuelle
- ☐ Analyse de pratique en groupe
- ☐ Formation complémentaire
- ☐ Ressources documentaires
- ☐ Observation d'un pair expert
- ☐ Autre : _____

Description du soutien souhaité :

Réflexions complémentaires

Les 3 questions de Schön

Question 1 : Qu'ai-je fait ? (Description)

Question 2 : Pourquoi l'ai-je fait ? (Justification)

Question 3 : Qu'est-ce que cela a produit ? (Évaluation)

Apprentissages clés de cette session

Apprentissage 1 :

Apprentissage 2 :

Apprentissage 3 :

Notes personnelles libres

Suivi de progression

Date du prochain débriefing : _____

Thématique prioritaire à travailler : _____

Signature

Accompagnateur : _____

Date : _____

Copyright © Groupe Evolut'In 2026 - Tous droits réservés
Document confidentiel - Usage pédagogique uniquement