

# RESPIRE

## Formation des Accompagnants

*Cultivons ce qui nous rend irremplaçable*

Manuel d'auto-formation

12 heures / 6 séances

Ceci n'est pas qu'un cours. C'est une déclaration  
d'indépendance cognitive et bien plus encore :

**MANIFESTE POUR UNE ÉDUCATION VIVANTE**



## Ce qu'on ne vous dit pas

### **Vous êtes une génération sacrifiée**

Pas par malveillance. Par inertie. Pendant que vous passez des heures à mémoriser des dates, à résoudre des équations, à rédiger des dissertations — les machines savent déjà faire tout ça mieux que vous. Plus vite. Sans fatigue. Et elles progressent de façon exponentielle.

Il y a deux ans, l'IA doublait de performance tous les six mois. L'année dernière, c'était tous les quatre mois. Dans cinq ans ? Personne ne sait. Mais une chose est certaine : **le monde dans lequel vous entrerez n'est pas celui pour lequel on vous prépare.**

Ce n'est pas la faute de vos profs. La plupart font ce qu'ils peuvent, coincés dans un système qui ne leur laisse aucune marge. Ils reproduisent ce qu'ils ont appris, ce qu'on leur demande d'évaluer, ce que les programmes imposent.

### **Le problème est plus profond**

L'école que vous connaissez a été conçue au XIXe siècle pour les besoins de la révolution industrielle. Il fallait des ouvriers disciplinés, des employés dociles, des citoyens prévisibles, du tri social déguisé en méritocratie. Le système scolaire a été construit pour ça : trier, classer, normaliser. Produire de bons soldats. De bons consommateurs. Une élite qui dirige, une masse qui exécute.

Les notes ne mesurent pas ce que vous savez. Elles mesurent votre capacité à vous conformer. Les diplômes ne prouvent pas votre compétence. Ils prouvent que vous avez survécu au formatage.

Et maintenant, ce formatage ne sert même plus à rien.

## **L'horizon qui approche**

Dans les années qui viennent — peut-être avant que vous ne terminiez vos études — des super intelligences artificielles pourraient émerger, des robots autonomes se généraliser. La notion même de travail, le sens de se lever chaque matin pour produire quelque chose contre un salaire, pourrait être remise en question.

Que vaudra votre diplôme dans 5 ou 10 ans, alors que les "bébé" IA de 2025 sont déjà capables de passer la plupart des examens, dans pratiquement toutes les disciplines ?

Que vaudront vos heures de bâchotage, vos moyennes générales, vos classements ?

**Rien.**

Sauf si vous avez développé ce que les machines ne peuvent pas remplacer.

**Le monde du travail est en train d'imploser.**

**L'école ne change pas assez vite.**

**N'attendez pas de devenir obsolète.**

## Ce qui reste irremplaçable

- **La conscience de soi** — savoir comment vous pensez, pourquoi vous bloquez, ce qui vous motive
- **La capacité à apprendre** — pas savoir des choses, mais savoir acquérir n'importe quel savoir
- **Le jugement critique** — évaluer, douter, vérifier — même (surtout) ce que dit l'IA
- **La créativité véritable** — faire émerger ce qui n'existe pas, pas combiner l'existant
- **La relation humaine** — accompagner, inspirer, confronter — avec présence
- **Le sens** — décider ce qui vaut la peine, ce pour quoi on se lève

Voilà les compétences irremplaçables par les IA.

Voilà ce que l'école devrait cultiver.

Voilà ce qu'elle ignore.

Voilà ce que **vous** allez développer.

## Une pédagogie de l'émergence

**Pas de programme imposé.** Vous choisissez vos sujets, vos projets. L'apprentissage émerge de ce que vous souhaitez accomplir.

**Pas de professeur qui explique.** Un tuteur qui questionne. Qui observe. Qui accompagne. L'IA fournit le contenu — le tuteur développe les structures cognitives pour traiter ce contenu.

**Pas de notes qui classent.** Un portfolio qui documente. Qui prouve ce qu'on sait faire, comment on l'a appris, où on peut le transférer. Il capture le processus d'apprentissage : pas juste le résultat.

**Pas de compétition entre élèves.** La micro-classe est une communauté qui s'entraide. Celui qui a compris aide celui qui cherche, lui explique comment apprendre avec l'IA. Et en aidant, il apprend plus profondément.

**Compatible avec le système.** Tu peux continuer tes études. Passer tes examens. Obtenir tes diplômes et en parallèle, construire autre chose. Ton portfolio de compétences réelles. Ta cartographie de ce que tu sais vraiment faire. Ta capacité à apprendre n'importe quoi, n'importe quand, en toute autonomie.

**Valorisant tes savoir-faire.** Le jour où le diplôme ne vaudra plus rien — et ce jour approche — tu auras quelque chose de solide. Quelque chose que tu auras construit toi-même. Quelque chose qu'aucune IA ne pourra te prendre.

## Ce que nous devons désapprendre

Pour apprendre autrement, il faut *désapprendre* ce que l'école nous a programmés à croire.

**Désapprendre que le savoir se transmet.**

**Désapprendre que l'erreur est un échec.**

Sans erreur, pas de correction. Sans correction, pas d'apprentissage. L'école punit l'erreur au lieu de la célébrer.

**Désapprendre que le diplôme prouve la compétence.**

Le diplôme prouve qu'on a survécu hier à un parcours.

Il ne dit rien de ce qu'on saura faire demain, face à un problème nouveau.

**Désapprendre que le maître sait et l'élève ignore.**

Le maître qui sait tout n'existe plus. L'IA sait plus que lui.

Le nouveau rôle du maître n'est pas de transmettre — c'est d'*accompagner*.

Non pas donner des réponses, mais poser les bonnes questions.

Non pas montrer le chemin, mais aider l'autre à trouver le sien.

**Désapprendre, pour construire  
un nouveau contrat social.**

## Ce que vous allez devenir

Ce guide forme des **Accompagnants** : des gens capables de créer des micro-classes autonomes, d'aider les autres à apprendre sans leur voler leur apprentissage. Des explorateurs qui questionnent.

Chaque micro-classe qui naît est une brèche dans le système. Chaque Accompagnant qui se forme est un agent du changement. Vous n'avez pas besoin d'attendre que l'école change. Vous pouvez commencer maintenant. Vous n'avez pas besoin de permission. C'est votre avenir qui est en jeu, pas le leur...

## Comment ce guide fonctionne

Quatre sections qui commencent par une expérience.

**Tu fais d'abord. Tu lis ensuite.**

Pourquoi ? Parce qu'expliquer avant que tu essaies, ce serait faire exactement ce qu'on te demande de ne pas faire. Ce serait te voler ton apprentissage.

**Durée totale : 20 heures**

**Format :** dans une micro-classe de 4 à 6 personnes, avec un binôme

**Outils :** un téléphone pour filmer, un carnet / journal de bord, une IA

## Les garde-fous

Avant de commencer, engage-toi sur ces quatre points.

Sans eux, la formation ne fonctionne pas.

Tu t'engages à...	Pourquoi c'est non négociable
<b>Avoir un binôme</b>	Tu ne vois pas tes angles morts. Ton binôme les voit.
<b>Filmer chaque session</b>	Sans trace, la mémoire déforme. Les erreurs persistent.
<b>Écrire durant / après chaque session</b>	Le journal force la réflexivité. Il deviendra ton portfolio.
<b>Point hebdo avec un Tuteur Respire</b>	30 min/semaine. Des questions naïves révèlent ce que tu ne vois plus.

### Trouve ton binôme maintenant.

Quelqu'un d'honnête. Disponible pour 20h + pratique. Pour t'observer en train d'accompagner la micro-classe. Pour apprendre, en t'observant, à devenir lui-même Accompagnant.

### Trouve un Tuteur Respire.

Via notre serveur Discord <https://discord.gg/VRAN6m2N>.

Si personne n'est disponible, demande à un adulte de confiance (parent, prof), de vous aider. Son rôle :

- Répondre en visio en moins de 5 minutes en cas de soucis
- Écouter ce que vous avez vécu
- Poser des questions naïves (« Pourquoi tu as fait ça ? »)
- Vous alerter si quelque chose semble dysfonctionner

# 1. Pourquoi je ne dois pas expliquer ?

## D'ABORD : Expérimente (1h)

### Exercice « Mains dans le dos »

Une personne ‘A’ travaille sur un problème réel avec une IA, sur n’importe quel sujet. L’autre personne ‘B’ observe. Mains littéralement dans le dos.

#### Règles pour l’observateur :

- Tu ne touches JAMAIS le clavier
- Tu ne donnes JAMAIS la réponse
- **Tu ne dis RIEN pendant 15 minutes**

Filmez 15 min. Puis inversez les rôles. Re-filmez 15 min.

Regardez les vidéos ensemble. Notez :

- À quels moments j’ai eu envie d’intervenir ?
- Qu’a fait la personne ‘A’ qui travaille sans aide externe ?
- Qu’a-t’elle fait qu’elle n’aurait pas fait avec une explication de ‘B’ ?

Documentez ce que vous avez compris / appris dans votre portfolio.

## ENSUITE : Pourquoi c'est le plus dur

Tu as probablement vu 'A' galérer. Tourner en rond. S'énerver peut-être.

Et toi, tu savais peut-être. Ta main te démangeait de prendre le clavier, de montrer, d'abréger la souffrance.

Cette démangeaison, c'est un réflexe que l'école t'a programmé à croire qu'aider = expliquer.

**Pourquoi c'est si dur :** Intervenir te fait du bien *à toi*. Ça réduit *ton* inconfort de voir quelqu'un souffrir. Ça te donne l'impression d'être utile.

Mais l'apprentissage passe par la difficulté. Si tu résous à sa place, **tu voles son apprentissage.**

La façon dont 'A' gère sa frustration — reformuler, changer d'approche, demander de l'aide, abandonner temporairement — c'est *exactement* ce qu'il doit apprendre à observer chez lui-même et à documenter dans son portfolio. C'est là que se révèlent ses structures cognitives.

**Quand intervenir quand même :**

- Détresse émotionnelle réelle (pas juste frustration)
- Blocage total depuis plus de 20 minutes sans aucun progrès
- Abandon complet

Même dans ces cas : *une question vaut mieux qu'une réponse.*

## ENSUITE : La Règle d'Or de RESPIRE

**Une explication donnée est une connexion neuronale qui ne se fait pas.**

**Une question sur le processus est une prise de conscience qui se construit.**

Quand tu expliques, tu fais le travail cognitif à la place de l'autre. Son cerveau reste passif. Il reçoit, il n'élabore pas. Il oubliera.

Quand tu te tais, tu le forces à chercher. Son cerveau s'active. Il apprend. Personne ne peut apprendre à notre place.

### Le modèle S-H-O-R :

L'école fonctionne en S→R (Stimulus → Réponse). Le prof pose, l'élève répond. L'info traverse — elle ne transforme pas.

RESPIRE fonctionne en S→H→O→R :

- **S** = le problème
- **H** = toi, le médiateur humain
- **O** = l'apprenant (son organisme, son cerveau)
- **R** = une réponse transformée

L'IA remplace le prof. Tu es un filtre, pas un transmetteur. Tu orientes l'attention. Tu dis ce qu'il est important d'observer (la manière d'apprendre), sans expliquer le contenu.

## 2. Quelles questions font vraiment travailler ?

### D'ABORD : Expérimente (1 h)

Refaites l'exercice « Mains dans le dos ».

**Cette fois ‘B’ a le droit de parler.**

**Une seule règle :** ‘B’ ne peut poser que des questions.

Jamais d'affirmation. Jamais de « tu devrais ». Jamais de « la réponse est ».

Filmez 15 min. Puis inversez les rôles. Re-filmez 15 min.

Après, regardez ensemble. Classez les questions posées :

- Celles qui ont fait avancer ‘A’
- Celles qui n'ont servi à rien
- Celles qui ont parlé du CONTENU vs du PROCESSUS
- Celles qui étaient des réponses déguisées en questions  
(« Tu n'as pas pensé à....? »)

Documentez ce que vous avez compris / appris dans votre portfolio.

## ENSUITE : Les 4 familles de questions

**Apprends-les par cœur. Elles doivent devenir automatiques.**

### Organisation

*But* : structurer l'approche

- « Comment tu t'es organisé pour attaquer ce problème ? »
- « Par quoi tu as commencé ? Pourquoi ? »
- « C'est quoi ton plan pour les 30 prochaines minutes ? »

### Stratégie

*But* : révéler les choix

- « Qu'est-ce que tu as essayé avant de demander à l'IA ? »
- « Qu'est-ce qui t'a fait choisir cette approche ? »
- « Si ça ne marche pas, c'est quoi ton plan B ? »

### Métacognition

*But* : faire regarder la pensée elle-même — **C'est le cœur.**

- « Comment tu sais que tu as compris ? »
- « Qu'est-ce qui s'est passé dans ta tête quand tu as bloqué ? »
- « Si tu devais recommencer, tu ferais quoi différemment ? »

### Transfert

*But* : construire des ponts

- « Cette stratégie, où d'autre elle pourrait servir ? »
- « Qu'est-ce que tu retiens qui n'est pas lié au contenu ? »
- « Comment tu expliquerais ta méthode à quelqu'un ? »

## Ancrage (30 min)

Mémorisez les 12 questions (15 min chacun, testez-vous mutuellement).

Quiz croisé : l'un donne une situation, l'autre propose 2 questions de familles différentes.

### 3. Comment savoir que ça servira ailleurs ?

#### D'ABORD : Expérimente (1 h)

Chacun choisit un apprentissage récent (n'importe quoi : un bug résolu, une recette réussie, un conflit désamorcé).

L'autre pose une seule question, en boucle, jusqu'à ce que ça coince :

**« Et ça : où d'autre ça pourrait servir ? »**

À chaque réponse, reposez la question. Poussez jusqu'au mur.

Après 30 minutes, alternez avec votre binôme.

## ENSUITE : La Question Royale

Un apprenant peut résoudre un problème sans rien apprendre de transférable. Il sait faire *ce* problème. Pas *ce type* de problème.

### La Question Royale :

« **Où, quand et comment pourras-tu utiliser ce principe ailleurs ?** »

Cette question doit devenir un réflexe. Après chaque apprentissage, chaque difficulté surmontée, chaque découverte.

### Les 3 niveaux de transfert :

Exemple : quelqu'un a appris à décomposer un problème de code.

Niveau	Ce qu'il dit	Valeur
1	« J'ai résolu ce bug. »	Aucun transfert
2	« Décomposer aide à coder. »	Transfert faible
3	« Face à tout problème complexe, le découper en morceaux le rend gérable — en code, en cuisine, en négociation, en organisation. »	Vrai transfert

### Ton objectif : toujours atteindre le niveau 3.

La règle doit être applicable dans au moins 3 contextes sans rapport avec l'original.

## 4. Est-ce que je suis prêt à pratiquer ?

### D'ABORD : Auto-évaluation

Avant de passer aux sessions réelles, vérifie :

- Je peux réciter les 12 questions des 4 familles
- J'ai fait tous les exercices filmés avec mon binôme
- J'ai un Tuteur ou adulte référent pour le point hebdo
- Je sais où je vais documenter (Google Drive partagé)

**Si une case n'est pas cochée, ne passe pas à la suite.**

### ENSUITE : Le Laboratoire (3 x 2h)

3 sessions de 2h avec de vrais apprenants (3 max par session).

Une session = un Accompagnant actif + un observateur (binôme ou Tuteur). Alternez.

**Toutes les sessions sont filmées.**

**Sans vidéo, pas d'amélioration possible.**

### Après chaque session

30 minutes avec ton observateur. Montrez un extrait vidéo (5 min).

L'observateur ne dit pas ce que tu as mal fait — il pose des questions :

- « Qu'est-ce qui s'est passé ? »
- « Comment as-tu vécu cette session ? »
- « À quel moment as-tu eu le plus envie d'intervenir ? »
- « Si tu refaisais cette session, tu changerais quoi ? »

## Structure d'une session

Phase	Durée	Ce que tu fais
<b>Ouverture</b>	10 min	« Sur quoi tu travailles ? Qu'est-ce que tu veux avoir accompli à la fin ? »
<b>Travail</b>	80 min	L'apprenant travaille. Tu observes. Tu questionnes (4 familles). Tu ne résous pas.
<b>Récolte</b>	20 min	« Qu'est-ce que tu as appris sur ta façon de faire ? » + Question Royale
<b>Clôture</b>	10 min	« Quel est ton prochain pas ? »

## Grille d'observation (pour l'observateur)

Critère	Oui	Non
L'Accompagnant a parlé moins de 20% du temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les interventions portaient sur le COMMENT, pas le QUOI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'Accompagnant a résisté à l'envie d'expliquer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La Question Royale a été posée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'apprenant a fait quelque chose qu'il n'aurait pas fait avec une explication	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Quand stopper ?

### Le groupe dérive si...

- Vous parlez plus de 40% du temps sur plusieurs sessions
- Vous utilisez l'IA pour faire le travail sans lui demander d'expliquer
- Tu te sens frustré car les autres ne font pas « comme tu voudrais »
- Les portfolios ne sont plus remplis ou restent superficiels

### Un apprenant est en difficulté si...

- Il semble anxieux, en détresse ou en retrait
- Il dit « je ne comprends rien » de façon répétée
- Il contourne les questions réflexives
- Il abandonne en cours de session

### Que faire

- Arrête si nécessaire
- Sollicite ton Tuteur
- Ne reprends pas avant d'avoir compris

*Demander de l'aide n'est pas un échec.*

*C'est la preuve que tu prends ta responsabilité au sérieux.*

## Checklist finale

- J'ai un binôme avec qui j'ai fait toute la formation
- J'ai un Tuteur qui fait un point hebdo avec nous
- J'ai filmé toutes mes sessions de pratique
- J'ai rempli le journal de bord après chaque session
- Je connais les 4 familles de questions par cœur
- Je sais quand demander de l'aide

**Si tu ne peux pas cocher toutes ces cases, tu n'es pas prêt pour la formation Tuteur. Continue la pratique supervisée.**

## Et maintenant ?

Tu as des outils que la plupart des gens n'ont pas. Tu sais observer sans intervenir. Questionner sans expliquer. Accompagner sans diriger.

Ce ne sont pas des compétences scolaires. Ce sont des compétences humaines — celles que l'IA ne peut pas remplacer.

**Crée ta micro-classe.** Trouve d'autres personnes qui veulent apprendre autrement. Réunissez-vous dans une salle de votre école. Travaillez sur vos projets, sur vos cours, sur vos rendus. Développez votre esprit critique face aux réponses de l'IA. Accompagnez-vous mutuellement. Et surtout : documentez votre manière d'apprendre en collectif autonome.

Et quand vous serez prêts — partagez votre expérience, explicitez votre aptitude à changer le monde, montrez que c'est possible !

La révolution éducative ne viendra pas d'en haut. Elle viendra de vous. De nous. De toutes ces micro-classes qui naîtront, se connecteront, feront réseau.

Nous sommes le mycélium. Invisibles sous la surface, nous préparons l'émergence d'une nouvelle forêt.

*Chaque micro-classe qui naît...  
est une brèche dans le système.*

*Chaque accompagnant qui se forme...  
est un agent du changement.*

*Chaque portfolio qui se construit...  
est une preuve que l'alternative existe.*

## Tu souhaites aller plus loin ?

Voici quelques questions pour t'aider à sentir vers quelle direction tu penches naturellement. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Juste des préférences.

### Quand tu aides quelqu'un...

1. Est-ce que tu poses spontanément des questions pour l'aider à formuler ce qu'il n'arrive pas à dire ?
2. Est-ce que tu repères quand quelqu'un est bloqué avant même qu'il le dise ?
3. Est-ce que tu vérifies ce que l'IA propose au lieu de copier-coller ?
4. Est-ce que tu es capable d'attendre en silence après avoir posé une question ?
5. Est-ce que tu fais naturellement la différence entre ce qui s'est passé et ce que l'autre en pense ?
6. Quand tu reformules ce que quelqu'un dit, est-ce qu'il se reconnaît dans tes mots ?
7. Est-ce que tu aides les autres à voir ce qu'ils pourraient réutiliser ailleurs ?
8. Est-ce que tu sais identifier où quelqu'un bloque : dans sa compréhension du problème, dans sa réflexion, ou dans sa façon de s'exprimer ?

### Si tu as répondu oui surtout aux questions 1, 3, 5 et 7

→ Le profil *Cartographe* te correspond peut-être.

### Si tu as répondu oui surtout aux questions 2, 4, 6 et 8

→ Le profil *Médiateur* te correspond peut-être.

### Si tu as répondu oui un peu partout

→ Les deux t'attirent, et c'est normal. Choisis celui qui te parle le plus aujourd'hui. Tu pourras explorer l'autre plus tard.

## Annexe A : La boîte à outils

### Ton portfolio : Google Drive

Le portfolio est un document vivant. Pour que ton Tuteur puisse y accéder et valider tes compétences, utilise Google Drive (pas les outils de ton école — tu n'y auras plus accès en changeant d'établissement).

- Crée un compte Google si nécessaire
- [drive.google.com](https://drive.google.com) → Nouveau → Google Docs
- Nomme : « Portfolio RESPIRE — [ton nom] »
- Partage avec ta micro-classe et ton Tuteur

### Trouver un Tuteur : Discord

Les Tuteurs RESPIRE sont sur un serveur Discord commun.

- Télécharge Discord
- Rejoins : <https://discord.gg/VRAN6m2N>
- Présente-toi dans #nouveaux-accompagnants

### Quelle IA utiliser ?

Nous recommandons Claude (Anthropic), mais la version gratuite est limitée. Alternatives : Gemini (intégré à Google Docs), Apertus (EPFL), Euria (Infomaniak), Lumo (Proton), Mistral (français).

L'outil importe moins que ce que tu en fais. L'IA ne remplace pas ta réflexion — elle l'amplifie si tu poses les bonnes questions.

### Où se réunir ?

Dans ton école si possible (salle d'étude, CDI, classe libre). Une micro-classe visible, ça intrigue et ça attire. Sinon : chez quelqu'un, un café calme. Le lieu importe moins que la régularité.

## Annexe B : Le référentiel de compétences

Les compétences que tu développes ne sont pas décidées par des bureaucrates. Elles sont co-construites par la communauté RESPIRE — y compris par toi.

Le référentiel de compétences humaines est un document vivant. Il évolue en fonction des retours des Apprenants, des Accompagnants, des Tuteurs, et des employeurs qui les valorisent.

Tu n'es pas un consommateur de pédagogie. Tu es co-auteur du système qui te forme.

<https://participer.harmonia.education>

C'est là que tu peux discuter du référentiel actuel, le modifier, voter sur les propositions des autres.

Pour commencer, nous sommes partis de cette liste

## Annexe C : Template Journal de Bord

Date : \_\_\_\_\_ | Observateur : \_\_\_\_\_

Durée: \_\_\_\_\_ | Apprenants : \_\_\_\_\_

### 1. Les faits

Ce qui s'est passé (3-4 phrases) :

---

---

---

### 2. Auto-diagnostic

Temps de parole :  <20%  20-40%  >40%  
J'ai expliqué au lieu de questionner :  Non  1-2 fois  Plus  
Question Royale posée :  Oui  Non

### 3. Moment critique

Le moment le plus difficile :

---

Ce que j'ai fait :

---

Ce que j'aurais pu faire :

---

### 4. Ma transcendance

Ce que j'apprends sur moi comme tuteur :

---

Ce que je vais essayer différemment :

---

### 5. Validation binôme observateur

Feedback après visionnage :

---

## Annexe D : Planning d'auto-formation

Date	Durée	Leçon	Commentaires
	1 h	Main dans le dos + Muet	
	1/2 h	Debriefing Tuteur / Adulte	
	1 h	Main dans le dos + Questions	
	1/2 h	Debriefing Tuteur / Adulte	
	1 h	Question Royale	
	1/2 h	Debriefing Tuteur / Adulte	
	2 h	Micro-classe #1/3	
	1/2 h	Debriefing Tuteur / Adulte	
	2 h	Micro-classe #2/3	
	1/2 h	Debriefing Tuteur / Adulte	
	2 h	Micro-classe #3/3	
	1/2 h	Debriefing Tuteur / Adulte	

**12 h DURÉE MINIMALE**

## Table des Matières

Ce qu'on ne vous dit pas.....	3
Ce qui reste irremplaçable.....	5
Une pédagogie de l'émergence.....	6
Ce que nous devons désapprendre.....	7
Ce que vous allez devenir.....	8
Comment ce guide fonctionne.....	8
Les garde-fous.....	9
<b>1. Pourquoi je ne dois pas expliquer ?.....</b>	<b>10</b>
<b>2. Quelles questions font vraiment travailler ?.....</b>	<b>13</b>
<b>3. Comment savoir que ça servira ailleurs ?.....</b>	<b>15</b>
<b>4. Est-ce que je suis prêt à pratiquer ?.....</b>	<b>17</b>
Quand stopper ?.....	19
Checklist finale.....	20
Et maintenant ?.....	21
Tu souhaites aller plus loin ?.....	22
Annexe A : La boîte à outils.....	23
Annexe B : Le référentiel de compétences.....	24
Annexe C : Template Journal de Bord.....	25
Annexe D : Planning d'auto-formation.....	26

Le pouvoir d'apprendre par soi-même, c'est la liberté ultime. Dans un monde où l'IA peut répondre à toutes les questions, celui qui sait **apprendre** — identifier ce qu'il a besoin de savoir et l'acquérir — sera toujours irremplaçable.

Ce pouvoir est en toi. Il a toujours été en toi.

**Ce manifeste t'a montré comment le libérer.**

*Ce guide est un document vivant.*

Pour contribuer à son évolution : [participer.harmonia.education](http://participer.harmonia.education)