

Mon débrief en quatre colonnes

Récupérer, apprendre et choisir un ajustement

À remplir après un temps de récupération suffisant. Visez un apprentissage, pas un verdict sur vous.

1. Les faits observables

Ce qui s'est passé, sans interprétation globale.

2. Ce qui m'a aidé

Préparation, appui, décision, personne, contexte.

3. Ce qui m'a coûté

Moment, condition ou stratégie devenue peu utile.

4. Ce que j'ajuste

Un changement précis à tester la prochaine fois.

Récupération et prochain essai

Ce dont j'ai besoin aujourd'hui

Le prochain test concret

Mon débrief en quatre colonnes

Exemple rempli : examen du permis

Le résultat compte, mais le débrief cherche surtout les variables utiles pour la suite.

1. Les faits observables

Décrire précisément.

2. Ce qui m'a aidé

Repérer les appuis.

3. Ce qui m'a coûté

Nommer sans dramatiser.

4. Ce que j'ajuste

Un seul test.

Récupération et prochain essai

Aujourd'hui : déjeuner, marcher vingt minutes, ne pas refaire toute l'épreuve.

Prochain test : une erreur simulée puis retour à la conduite sûre.