

PÉDAGOGIE & ANDRAGOGIE

Auto-régulation de l'apprentissage

Aussi écrit : auto-régulation de l'apprentissage - autorégulation de l'apprentissage - apprentissage autorégulé - self-regulated learning

DÉFINITION

L'auto-régulation de l'apprentissage est la capacité d'un adulte à piloter lui-même sa formation : observer ses progrès, ajuster ses méthodes et solliciter de l'aide au bon moment. Théorisée sous le nom de « self-regulated learning » (Barry Zimmerman, années 1990), elle articule motivation, stratégies d'étude et retour réflexif sur soi. L'autonomie apprenante - la liberté laissée à l'apprenant pour piloter son parcours - en est une composante, pas un synonyme.

L'auto-régulation de l'apprentissage désigne la capacité d'un adulte à piloter lui-même sa formation : observer où il en est, ajuster sa méthode, solliciter de l'aide au bon moment plutôt que de s'enliser seul. On la confond souvent avec l'autonomie apprenante. Les deux ne se recouvrent pas, et la nuance a une conséquence concrète au moment de choisir un dispositif de formation.

Autonomie apprenante et auto-régulation : ne pas confondre

Ce que c'est

- Autonomie apprenante : La liberté que le dispositif laisse pour organiser son parcours
- Auto-régulation de l'apprentissage : La capacité de la personne à piloter elle-même sa formation

Qui la porte

- Autonomie apprenante : Le dispositif, l'organisme de formation
- Auto-régulation de l'apprentissage : L'apprenant lui-même

Ce qu'elle recouvre

- Autonomie apprenante : Le degré de choix sur le rythme, la méthode, les horaires
- Auto-régulation de l'apprentissage : Observer ses progrès, ajuster sa méthode, savoir demander de l'aide à temps

Si elle est isolée

- Autonomie apprenante : Peut se transformer en abandon pour qui n'est pas prêt
- Auto-régulation de l'apprentissage : Se construit, elle ne se décrète pas

Origine du concept

- Autonomie apprenante : Degré de liberté laissé par le parcours de formation
- Auto-régulation de l'apprentissage : Barry Zimmerman, années 1990 (« self-regulated learning »)

On peut donner beaucoup d'autonomie à quelqu'un qui ne sait pas encore se réguler. Il se noie. L'auto-régulation, elle, se construit - et c'est cette construction qui rend l'autonomie utilisable.

La boucle mise en évidence par Zimmerman

On croit souvent que réussir une formation dépend d'abord de la motivation. C'est incomplet. Il ne suffit pas d'être motivé et autonome pour apprendre : encore faut-il savoir se fixer un objectif réaliste, choisir une méthode, mesurer où l'on en est, corriger le tir. Le psychologue Barry Zimmerman a formalisé cette boucle dans les années 1990. En France, Savoirs en a proposé une synthèse de référence appliquée à la formation d'adultes.

Cette boucle n'est pas un supplément d'âme pédagogique. C'est ce qui distingue, à motivation égale, celui qui termine sa formation de celui qui décroche en cours de route sans avoir vu venir le décalage entre son rythme et celui du parcours.

Savoir demander de l'aide, une compétence à part entière

L'auto-régulation inclut le fait de savoir demander de l'aide, et pas n'importe comment. Une étude de Savoirs (2024) portant sur des adultes en reconversion vers le numérique montre à quel point le choix de la bonne source d'aide, au bon moment, distingue ceux qui avancent de ceux qui s'enlisent. Ce n'est pas la quantité de sollicitations qui compte, c'est leur justesse : identifier qu'on est bloqué, savoir à qui s'adresser, le faire avant que le retard ne s'accumule.

Le piège de l'autonomie donnée

Confondre autonomie donnée et autonomie acquise coûte cher. Un dispositif entièrement libre n'est un cadeau que pour celui qui sait déjà se réguler. Pour les autres, c'est un abandon déguisé en liberté : personne ne vérifie le rythme, personne ne relance, et le décrochage s'installe sans qu'aucun signal extérieur ne le rende visible avant qu'il soit tard.

Deux situations concrètes

Un homme de 42 ans, habitué à s'organiser seul

Après quinze ans dans un poste très cadré, il engage une reconversion vers un métier qu'il a longuement mûri. Il choisit une formation à distance, sans classe fixe, avec des modules à son rythme. Il sait déjà tenir un planning personnel, repérer quand il prend du retard et se remettre en selle sans qu'on le lui rappelle. Pour lui, la souplesse du dispositif est un atout : elle lui laisse organiser la formation autour de ses contraintes, sans lui imposer un cadre dont il n'a pas besoin.

Une femme de 39 ans, qui n'a jamais appris seule depuis longtemps

Elle envisage la même reconversion, avec le même métier en ligne de mire. Sa dernière expérience de formation remonte à des études suivies en présentiel, entourée d'un groupe et d'un enseignant présent chaque jour. Elle hésite devant un parcours à distance entièrement autonome : elle sait qu'elle a besoin de rendez-vous fixes pour avancer, et qu'un silence de plusieurs jours sans contact la ferait décrocher sans qu'elle s'en aperçoive à temps. Elle s'oriente vers un format avec des points réguliers et un formateur joignable. Ce choix n'est pas un renoncement, c'est une lecture correcte de ce dont elle a besoin pour tenir jusqu'au bout.

Les erreurs fréquentes

- Choisir un dispositif « 100 % à distance » parce qu'il paraît flexible, sans avoir vérifié qu'on sait déjà s'organiser seul sur la durée
- Confondre la liberté que le dispositif laisse avec la capacité qu'on a soi-même à en tirer parti
- Attendre d'être très en retard pour demander de l'aide, au lieu de le faire dès le premier signal de blocage
- Ne jamais mesurer où l'on en est en cours de route, et découvrir le décalage seulement à l'évaluation finale
- Considérer qu'avoir besoin d'un cadre plus tenu est un aveu de faiblesse, alors que c'est une donnée à prendre en compte avant de s'engager

Pour votre reconversion

- La méthode pour structurer ce pilotage avant de choisir un format de formation
- La formation professionnelle adulte, pour situer l'auto-régulation dans le choix d'un dispositif
- Andragogie, le cadre pédagogique dans lequel s'inscrit cette capacité
- Autodidacte, la figure la plus exposée au piège de l'autonomie non préparée
- Apprentissage par les pairs, une des sources d'aide à mobiliser au bon moment

À RETENIR

- Piloter soi-même sa formation : observer ses progrès, ajuster sa méthode, demander de l'aide au bon

moment

- Théorisée par Barry Zimmerman dans les années 1990 sous le nom de « self-regulated learning »
- L'autonomie apprenante - la liberté qu'un dispositif laisse pour organiser son parcours - n'en est qu'une composante
- Une formation très souple (à distance, peu encadrée) exige une auto-régulation déjà forte : à évaluer avant de s'engager
- Savoir demander de l'aide au bon moment fait partie de la compétence, ce n'est pas un aveu de faiblesse

SOURCES

OFFICIELLES & RÉGLEMENTAIRES

- Centre Inffo - Ingénierie pédagogique et accompagnement des apprenants <https://www.centre-inffo.fr/> (consulté 2026-07-03)

ACADÉMIQUES

- Savoirs (Cairn.info) - Cosnefroy, « L'apprentissage autorégulé : perspectives en formation d'adultes » <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2010-2-page-9.htm> (consulté 2026-07-03)

- Savoirs (Cairn.info) - « L'autorégulation des apprentissages dans une formation pour adultes » (2024/1) <https://shs.cairn.info/revue-savoirs-2024-1-page-53?lang=fr> (consulté 2026-07-03)

Fiche extraite du Glossaire de la formation professionnelle.

Auteur : Benjamin Duplaa - directeur IFPA Poitiers, 15 ans d'accompagnement reconversion adulte
Bordeaux, France.

Version à jour (les règles évoluent) : benjaminduplaa.com/lexique/autoregulation-apprentissage
Diffusion libre - citation appréciée.



Scanner pour ouvrir le PDF