Comment mettre en place une pratique réflexive ?

1. Décrire les faits

établir un rapport objectif de ce qui s'est passé. Il faut identifier la séquence des événements et les moments clés : le « quoi », le « qui », le « quand », le « où ». On reste ici au niveau purement descriptif et factuel, sans faire d'hypothèses ou d'interprétations. La question à se poser : *Que s'est-il passé* ?

2. L'expérience subjective : sentiments et pensées

Les **réactions émotionnelles** et les **pensées** Comme pour la première étape, l'objectif est avant tout d'**identifier** et d'**exprimer** ces éléments sans les évaluer. Il faut se contenter de **lister les émotions ressenties**, sans émettre de jugement sur les situations vécues ou sur les comportements des autres. Il en va de même pour les pensées, qu'on se contente de recenser. On note **ce qui nous est passé par la tête sur le moment** : hypothèses, déductions et perceptions subjectives de la situation. Les questions à se poser : *Qu'ai-je ressenti ? À quoi ai-je pensé à ce moment-là ?*

3. Évaluation et analyse

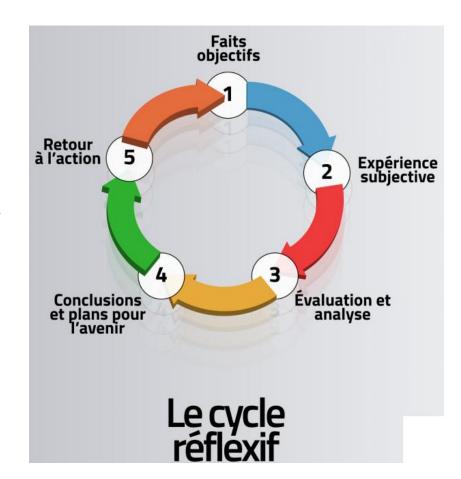
analyser les informations pour en tirer des apprentissages. Ici on se demande « comment » et « pourquoi » les choses se sont déroulées. L'idée est de générer du sens et d'évaluer ces expériences.

Les questions à se poser : Qu'y avait-il de positif et de négatif dans cette ou ces expériences ? Que puis-je tirer comme sens de cette situation ?

4. Conclusions et plans pour l'avenir

Résumer et structurer les éléments identifiés à l'étape précédente.

Les questions à se poser : Que puis-je conclure sur cette situation et de ma manière de faire spécifique, unique et personnelle ? Qu'aurais-je pu faire différemment ? Si la situation se présentait à nouveau, que pourrais-je faire autrement ? Qu'est ce que j'ai compris de cela ?



5. Passage à l'action