

# 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

