

## Transcription de la vidéo : Exemples concrets de pratique réflexive dans différents domaines

Bonjour, je vous propose maintenant d'illustrer concrètement le concept de réflexivité ou comment apprendre de ses expériences en observant des exemples de démarche réflexive. Deux exemples vous sont proposés, vous pouvez regarder les 2, dans l'ordre que vous voulez, ou bien un seul si vous préférez, c'est vous qui choisissez !

### Exemple concret vélo

Pomme vient d'aménager dans une nouvelle ville. Dans un souci de diminuer son impact carbone elle décide de se rendre sur son nouveau lieu de travail à vélo. Elle a déjà repéré le quartier et s'est déjà rendu sur place plusieurs fois en voiture. Elle a estimé son temps de trajet à une vingtaines de minutes. Elle part donc de chez elle confiante.

- Sur le chemin elle trouve une rue fermée et déviée pour cause de travaux et elle est obligée de faire quelques détours.
- Elle n'avait pas réalisé que la piste cyclable longeait une avenue avec beaucoup de circulation et cela lui procure un sentiment d'insécurité et d'inconfort.
- Elle freine en urgence pour éviter une trottinette et s'aperçoit que son frein arrière est un peu défectueux.
- Elle accélère pour ne pas être en retard et finalement elle arrive à destination en 22 minutes.

Pomme a réalisé son trajet avec succès, elle est arrivée au bon endroit et à la bonne heure. Elle est satisfaite, mais elle sait qu'une action, même réussie, qui est suivie d'une réflexivité induit une montée en compétences.

Pour valoriser cette expérience, le soir même elle met en place une DEMARCHE REFLEXIVE en se posant des questions :

- Qu'est ce qui a été compliqué pour moi ? Qu'est ce qui a été facile ?
- Qu'est ce qui pourrait être amélioré ? qu'est-ce que je peux changer ?
- Que m'a appris cette expérience ? Comment je pourrais le réinvestir ?

Toute expérience qu'elle soit vécue comme un succès ou comme un échec peut donner lieu à une démarche réflexive.

La pratique REFLEXIVE régulière améliore la prise de décision et la mise en action. Une démarche réflexive qui nous révèle les aspects positifs de notre identité va agir comme une ressource psychologique positive nous permettant d'affronter des tâches complexes dans de nombreux domaines.

Je vous invite à prendre le temps de réaliser les activités proposées pour vous guider et vous accompagner dans la mise en place et la pratique de votre propre démarche réflexive.

Bonne démarche réflexive et bonne progression !

### Exemple concret tarte aux pommes

Par un pluvieux après-midi d'automne, Tim décide de faire une surprise à son grand-père en lui préparant une tarte aux pommes. Il cuisine régulièrement mais c'est la première fois qu'il se lance dans l'élaboration d'un dessert. Et pas n'importe lequel car c'est celui que lui faisait régulièrement son grand-père quand il était enfant.

Il a trouvé une recette qui semble lui convenir et a réuni tous les ingrédients nécessaires.

Il prépare la pâte soigneusement et commence à l'étaler quand il réalise qu'il n'en a pas fait assez pour tapisser tout son plat. Il en fait donc une seconde puis les mélange.

Il prépare ensuite la compotée de pommes mais son plat étant un peu grand il adapte la recette pour en avoir suffisamment et utilise plus de pommes que prévu. Il lui en manque donc pour la garniture. Tim met sa recette en suspend le temps d'aller acheter quelques pommes supplémentaires.

Il termine sa tarte, la fait cuire et la déguste avec son grand-père.

Tim a réalisé sa tarte avec succès, ils se sont régalés, son grand-père l'a félicité.

Il est satisfait, mais il sait qu'une action, même réussie, qui est suivie d'une réflexivité induit une montée en compétences.

Pour valoriser cette expérience, le soir même il met en place une démarche réflexive en se posant des questions :

- Qu'est ce qui a été compliqué pour moi ? Qu'est ce qui a été facile ?
- Qu'est ce qui peut être amélioré ? Qu'est-ce que je peux changer ?
- Que m'a appris cette expérience ? Comment je pourrais le réinvestir ?

Toute expérience qu'elle soit vécue comme un succès ou comme un échec peut donner lieu à une démarche réflexive.

La pratique réflexive régulière améliore la prise de décision et la mise en action. Une démarche réflexive qui nous révèle les aspects positifs de notre identité va agir comme une ressource psychologique positive nous permettant d'affronter des tâches complexes dans de nombreux domaines.

Je vous invite à prendre le temps de réaliser les activités proposées pour vous guider et vous accompagner dans la mise en place et la pratique de votre propre démarche réflexive.

Bonne démarche réflexive et bonne progression !