

Activité guidée de démarche réflexive

Objectif : mettre en place une démarche réflexive personnelle

Consignes : dans cette activité vous allez être guidé pour mettre en place une démarche réflexive personnelle, vous devez télécharger le fichier, le compléter puis le déposer en PDF.

Des questions vous sont proposées pour vous aider, vous pouvez en identifier d'autres qui correspondront plus particulièrement à votre propre démarche. Prenez le temps de vous interroger et de répondre précisément et personnellement. *Soyez concis (300 caractères maximum par réponse).*

Nom prénom :

Etape 1. Choisissez une situation concrète que vous avez vécue et décrivez-la le plus précisément possible en précisant les détails, votre description doit être la plus concrète possible :

Situation concrète
Quel était le contexte ?
Quand et où ?
Qui étaient les personnes concernées ?
Quelles actions ont été réalisées ?
Quels moyens ou quelles ressources ont été utilisés ?

Expliciter le déroulement temporel de cette situation

Autres questions possibles (perso) ?

Etape 2. Identifiez et explicitez avec vos propres mots les enjeux, interrogez-vous sur cette expérience vécue :

Cette situation a-t-elle été facile/simple/compliquée/difficile ?

Qu'est-ce qui a été compliqué pour moi ?

Qu'est-ce qui a été facile ?

Quelles pratiques (techniques/règles) ont été utilisées ?

Quels choix ont été faits ? Était-ce les bons ?

Quelles émotions ai-je ressenties ?

Autres questions possibles (perso) ?

Etape 3. Essayez d'analyser cette expérience en tant qu'observateur, de prendre du recul, de vous mettre à distance pour mieux comprendre :

Que m'a appris cette expérience ?

Quels points forts sont identifiés ?

Quels sont les points d'amélioration ?

Qu'est-ce que j'ai aimé ? Qu'est-ce qui m'a déplu ?

Pourquoi cela s'est-il passé ainsi ?

Qu'est-ce que je peux changer ?

Autres questions possibles (perso) ?

Etape 4. Se donner des axes d'action, construire du positif :

Qu'est-ce que je dois mettre en place pour positiver cette expérience ?
Comment ?
Pourquoi les choses se sont-elles passées ainsi ?
Est-ce que je souhaite un changement ?
Qu'aurais-je pu faire différemment ?
Autres questions possibles (perso) ?

Etape 5. Réinvestir :

Que m'a appris cette expérience ?
Comment pourrais-je le réinvestir ?

Dans quelles situations semblables ?

Est-ce que je peux partager ces conclusions avec d'autres personnes ?

Est-ce que je peux échanger avec d'autres personnes à propos de ces conclusions ?

Autres questions possibles (perso) ?

Vous pouvez recommencer (même plusieurs fois) ce type de démarche à propos d'un autre événement.