

Journée Portfolio 2026

L'écriture réflexive au service du développement professionnel

Félicia Bielser
Sylvie Ferchichi-Barbey
Cécile Hennemann
Haute école de santé Vaud (HESAV)



1. LA RÉFLEXIVITÉ

HESAV

Haute École
de Santé - Vaud



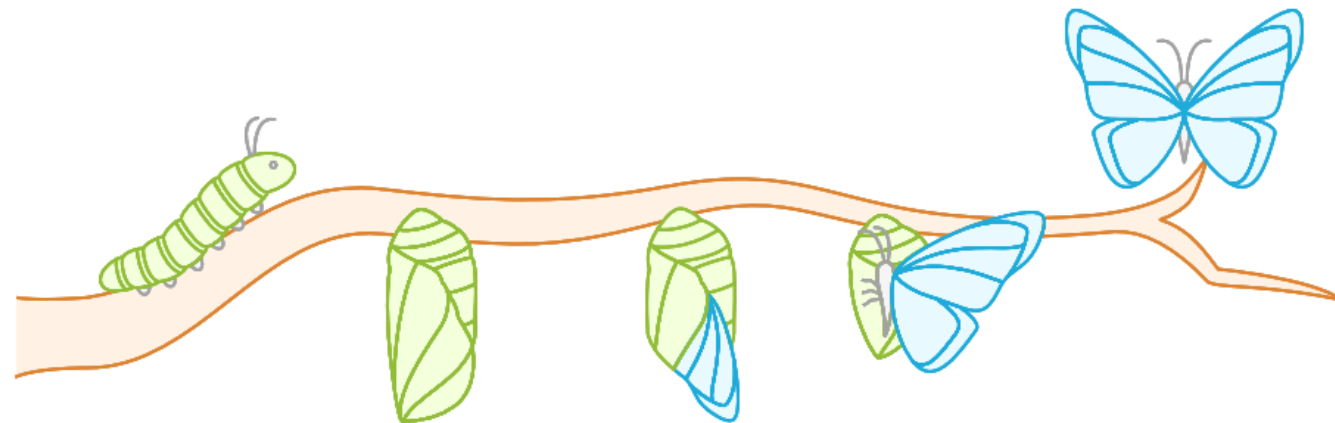
©UBC - 2025

Qu'est-ce que la pratique réflexive ?

C'est le fait de réfléchir à ses propres expériences afin d'en tirer des leçons pour l'avenir

Exemple :

Machine à remonter le temps de la semaine



Mauvaise semaine
Tout s'est mal passé

Voyage dans le temps
Retour au lundi matin

Réflexion
Analyse de ce qui n'a pas fonctionné

Correction
Identifier les actions pour améliorer

Semaine améliorée
Apprendre des erreurs

Made with  Napkin

QU'EST-CE UN·E PRATICIEN·NE RÉFLEXIF·VE ?

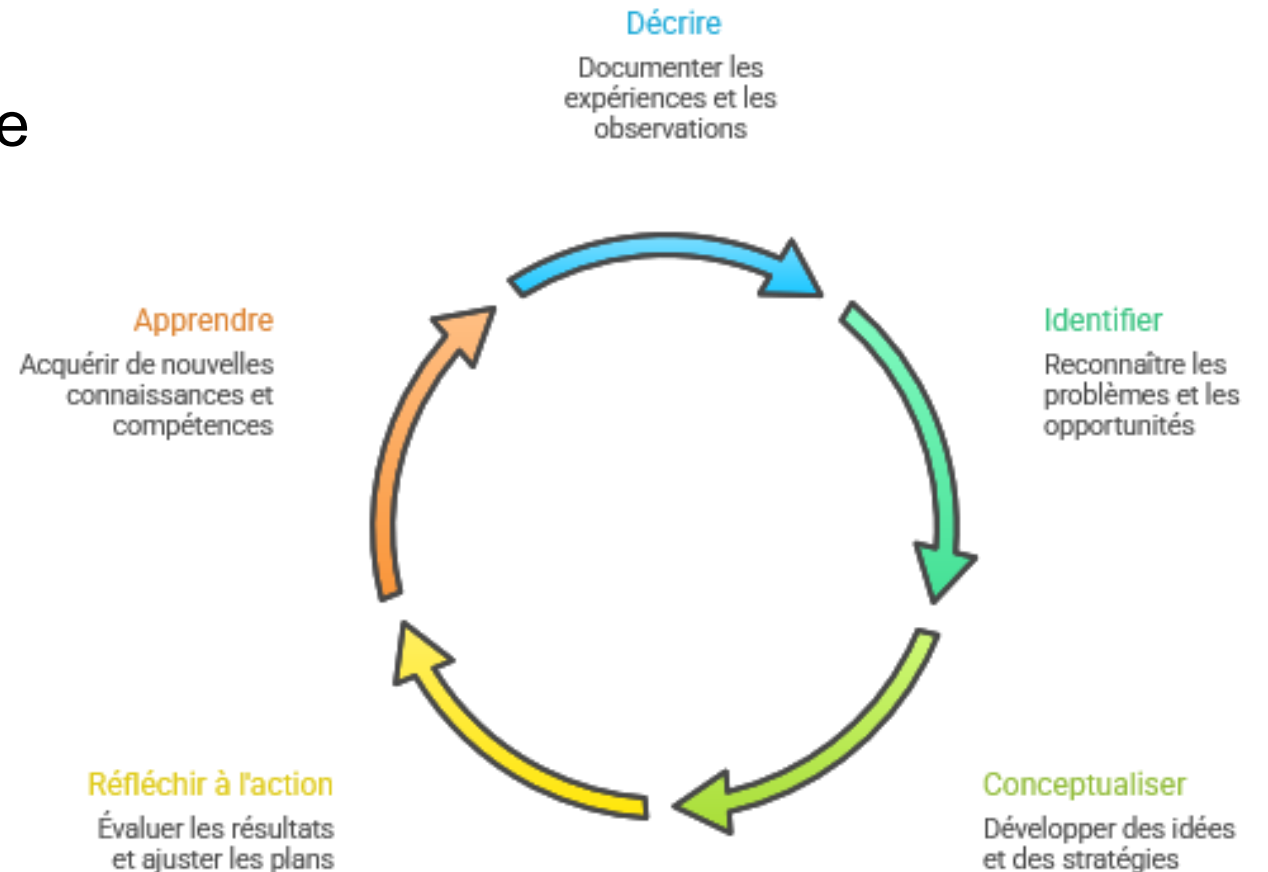
Un·e praticien·ne réflexif·ve acquière

la capacité de **décrire, identifier, conceptualiser,**

en adoptant une réflexion tournée vers l'action et

s'engage dans un processus d'apprentissage continu.

Cycle de pratique réflexive



Les avantages de la pratique réflexive

Transformer le dialogue intérieur pour tirer des leçons de l'expérience

- Réfléchir à une expérience peut aider à mettre cette voix à profit en tirant les leçons de ce que nous avons fait et en allant de l'avant.

Identifier des axes de progression

- Trouver des moyens de développer ses connaissances et ses compétences. Réfléchir aux domaines sur lesquels travailler, ainsi qu'à ce que nous «faisons bien».

Répondre aux exigences académiques, de professionnalisation

Les avantages de la pratique réflexive

Stimuler la créativité et l'innovation

- La réflexion peut vous aider à être plus créatif·ve et à essayer de nouvelles choses

Remettre en question les préjugés

- La nature humaine fait que nous émettons tou·tes des hypothèses sur les gens et les situations. Prendre du recul et réfléchir peut aider à remettre en question certaines de ces hypothèses et à voir les choses sous un angle différent.

Développer l'intelligence émotionnelle

- La réflexion est un élément-clé de l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire de la capacité à comprendre et à gérer ses émotions.

PRATIQUE RÉFLEXIVE ET IMPACTS PROFESSIONNELS

« Pratiquer l'autoréflexion et libérer ses émotions en parlant avec d'autres ou en tenant un journal peut aider les infirmiers à éviter que les facteurs de stress ne s'accumulent et ne les affectent négativement. »

Traduit librement de Royal College of Nursing. (2005).
Managing your stress: A guide for nurses.

« Les participant.es aux groupes de pratique réflexive (RPG) rapportent un impact positif sur la pratique clinique, la conscience de soi et la résilience.

La majorité des participant.es considèrent que les RPG ont des implications positives pour le fonctionnement de l'équipe.

(...))»

Traduit librement de Clinical Excellence Queensland (2019)
How reflection and critical thinking can help avoid staff burnout.

DÉBUTER UNE PRATIQUE RÉFLEXIVE

En se posant certaines questions...

Qu'est-ce qui
était facile?

Je me
demande ce
qui se
passerait si...

Qu'est-ce que
je dois
apprendre?

Qu'est-ce qui
s'est mal
passé?

Comment
pourrais-je
améliorer la
situation dans le
futur?

Qu'est-ce qui
était difficile?

Qu'est-ce que
j'ai appris?

EN QUOI CONSISTE L'ÉCRITURE RÉFLEXIVE?

- Analyser une expérience de manière critique
- Noter l'impact qu'elle a eu sur nous
- Réfléchir à ce qu'on envisage de faire avec nos nouvelles connaissances



L'écriture réflexive est...

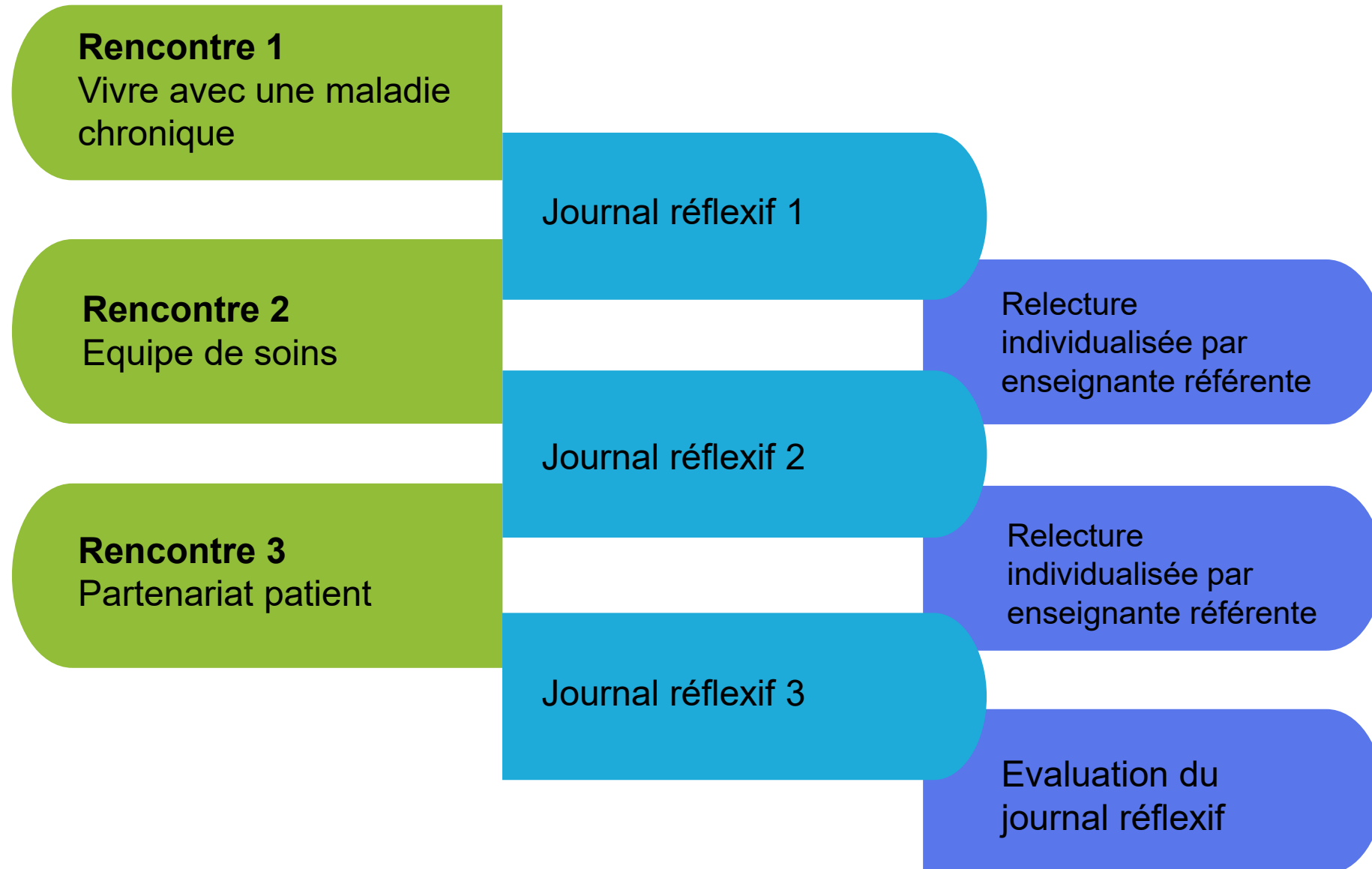
- Rédigée à la première personne (je)
- Analytique
- Subjective
- Un outil pour remettre en question les hypothèses
- Un investissement en temps

L'écriture réflexive n'est pas...

- Rédigée à la troisième personne (il/elle)
- Descriptive
- Ce que vous pensez devoir écrire
- Objective
- Un outil pour ignorer les idées préconçues
- Une perte de temps

Adapté du Guide de la pratique réflexive: an Interdisciplinary approach de Barbara Bassot

CONTEXTE : PATIENT·ES MENTOR·ES EN PHYSIOTHÉRAPIE (PAMEP)



3. MISE EN PRATIQUE DE L'ÉCRITURE RÉFLEXIVE



HESAV

Haute École
de Santé - Vaud

CONSIGNES

Cadre: confidentialité, non-jugement, respect et bienveillance !

Déroulement et durée : 20 minutes au total

1. Création des groupes de 4 personnes
2. Individuellement : Rédigez un écrit réflexif (maximum 1 page A4) à partir d'une expérience récente professionnelle ou personnelle (10')
3. Échangez votre écrit avec un binôme : utilisez la grille pour vous aider à rédiger un feedback écrit à votre binôme pour l'aider à améliorer son écriture réflexive (10').

ÉCRITURE RÉFLEXIVE

Inspirez-vous du cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb en 4 étapes :

Expérience concrète – Que s'est-il passé ? - Brève description – Décrivez en un maximum de deux phrases ce qui s'est passé en restant objectif, descriptif et sans interpréter.

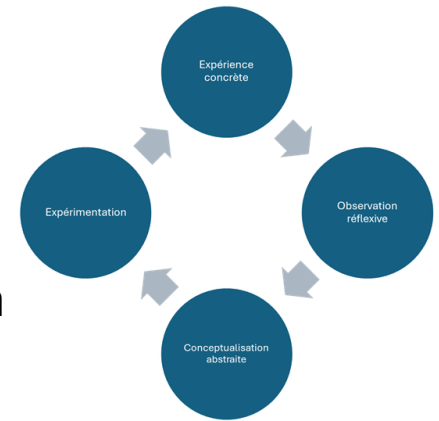
Observation réfléchie – Qu'avez-vous observé et ressenti ? – Analyse sous différents angles – écrivez un maximum de trois phrases qui décrivent vos sentiments sur l'expérience, ce que vous avez remarqué.

Conceptualisation abstraite – Que pouvez-vous en retirer comme apprentissages ? – Conceptualisation – reliez votre expérience aux connaissances théoriques, aux modèles professionnels, aux valeurs de votre discipline. Ecrivez un maximum de quatre phrases.

Expérimentation active – Comment allez-vous agir différemment ? - Ce qui se passe ensuite – proposez des stratégies concrètes pour améliorer votre pratique future. Ecrivez un maximum de cinq phrases.

Extrait de la boîte à outil de la pratique réflexive: Boîte à outil de la pratique réflexive © 2025 by Haute école de santé – Vaud, HES-SO est soumis à la licence CC BY-NC-SA 4.0. Pour voir une copie de cette licence :

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



4. SYNTHÈSE



Haute École
de Santé - Vaud

DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

- Trop se concentrer sur la description de l'expérience alors que l'écriture devrait être analytique
- Traiter de trop d'expériences au lieu de se focaliser sur UNE expérience significative
- Difficulté à réaliser une écriture subjective
- Focaliser son analyse sur ce que les autres ont fait, dit ou pensé au lieu de se focaliser sur ses propres pensées, émotions, gestes, etc. («fausse écriture en je»)
- Avoir des jugements de valeurs
- *Faire des liens superficiels avec les concepts, théories, valeurs (manque de conceptualisation abstraite)*

Ces phrases peuvent aider à être plus analytique que descriptif...

- La chose la plus importante était...
- Sur le moment je me sentais...
- C'était principalement dû...
- Après y avoir réfléchi...
- J'ai appris que...
- J'ai besoin d'en apprendre d'avantage...

- Après j'ai réalisé...
- C'était parce que...
- C'était comme...
- Je me demande ce qui se passerait si...
- J'ai toujours des doutes par rapport...
- Mes prochaines étapes sont...

CE QUE NOUS AVONS CONSTATÉ

Besoin de

- Formuler des consignes précises
- Nommer les dimensions du contrat pédagogique (objectifs d'apprentissage, modalités d'accompagnement et d'évaluation, rôle de l'enseignant)

→ Les consignes ont un fort impact sur ce qui va être mis en mot et comment !

Mettre à disposition des ressources pour soutenir le travail des enseignant·es et des étudiant·es

- «Boîte à outil de la pratique réflexive» inspiré de «Reflexive practice toolkit» by Cambridge University Libraries»
- Grille d'accompagnement à la relecture des journaux → celle utilisée lors de l'exercice pratique
- Grille d'évaluation des journaux réflexifs

Prévoir du temps

- Dans le module pour la rédaction des journaux (dans notre cas 2 périodes par journal réflexif)
- Pour les enseignant·es pour la relecture des journaux

BIBLIOGRAPHIE

Crédit

- [Reflexive practice toolkit](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) by Cambridge University Libraries is licensed under CC BY-NC-SA 4. Pour voir une copie de cette licence : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>. Le contenu a été traduit et certaines parties ont été modifiées.

Licence

- Boîte à outil de la pratique réflexive © 2025 by Haute école de santé – Vaud, HES-SO est soumis à la licence CC BY-NC-SA 4.0. Pour voir une copie de cette licence : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Bibliographie

- Borton, T. (1970) Reach, Touch and Teach. London: Hutchinson.
- Cambridge University libraries (n.d). Reflexive practice toolkit. <https://libguides.cam.ac.uk/reflectivepracticetoolkit>
- Derobertmeasure, A. & Dehon, A. (2012). Développement de la réflexivité et décodage de l'action : questions de méthode. *Phronesis*, 1(2), 24–44. <https://doi.org/10.7202/1009058ar>
- Driscoll, J. (ed.) (2007) Practicing Clinical Supervision: A Reflective Approach for Healthcare Professionals. Edinburgh: Elsevier.
- Gibbs, G. (1998) Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods. Oxford: Further Education Unit, Oxford Polytechnic.
- Jasper, M. (2013). Beginning Reflective Practice. Andover: Cengage Learning.
- Kolb, D. (1984) Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Support de formation DEVPRO : Ecrits réflexifs et professionnalisation, Juan Carlos Pita (SADAP)

HESAV

Haute École
de Santé – Vaud

MERCI

Nous contacter

felicia.bielser@hesav.ch

sylvie.ferchichi-barbey@hesav.ch

cecile.hennemann@hesav.ch

