

## Crédit

[Reflexive practice toolkit](#) by Cambridge University Libraries is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. 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/>

## Contexte

Cette boîte à outil a été élaborée pour accompagner les étudiant·es dans l'écriture de journaux réflexifs dans le cadre du dispositif « PAtient·es Mentor·es en Physiothérapie (PAMEP) » à la Haute école de santé – Vaud. Les enseignant·es référentes de ce dispositif sont Félicia Bielser, Sylvie Ferchichi-Barbey, Camille Greppin-Bécherraz.

## Boîte à outil de la pratique réflexive

### Qu'est-ce que la pratique réflexive ?

Imaginez que vous rentrez chez vous à la fin d'une très mauvaise semaine où tout a mal tourné. Lorsque vous franchissez la porte d'entrée, vous êtes confronté·e à une machine à remonter le temps qui vous ramène au lundi matin afin que vous puissiez revivre toute la semaine. Vous en profitez pour réfléchir à tout ce qui n'a pas fonctionné et à ce que vous pourriez faire (le cas échéant) pour corriger la situation, tout en essayant de repérer ce que vous avez fait de bien. Cela n'a peut-être pas l'air d'être le cas, mais il s'agit d'une pratique réflexive, c'est-à-dire **le fait de réfléchir à nos expériences afin d'en tirer des leçons pour l'avenir**. Dans la vie réelle, vous n'avez probablement pas accès au voyage dans le temps, mais vous pouvez tout de même vous efforcer de devenir un·e praticien·ne réflexif·ve. Nous pouvons tou·tes entreprendre des activités pour réfléchir à nos expériences, en tirer des enseignements et élaborer un plan d'action pour la suite.

Un·e praticien·ne réflexif·ve acquière **la capacité à réfléchir sur son action et sur lui-elle-même**. 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**.

## Quelques informations supplémentaires...

La pratique réflexive s'est développée dans des disciplines telles que l'enseignement, la médecine et le travail social comme **moyen d'apprendre à partir d'expériences réelles**. Les personnes travaillant dans ces domaines réfléchissaient aux rencontres avec leurs étudiant·es, leurs patient·es ou leurs client·es, à la manière dont elles s'étaient déroulées et aux leçons qu'elles pouvaient en tirer. Au fil du temps, de nombreux autres domaines ont adopté les principes de la pratique réflexive, y compris les universités. Vous pouvez ou avez probablement déjà utilisé la réflexion dans le cadre de vos études, par exemple lorsque vous prépariez un travail de groupe ou lorsque vous travailliez sur des devoirs.

## Pourquoi réfléchir ?

La pratique réflexive a de nombreux avantages. Elle permet de :

- **Transformer le dialogue intérieur pour tirer des leçons de l'expérience** : Cela peut vous aider à résoudre le problème du « discours sur soi ». Nous avons tou·tes une petite voix dans notre tête qui nous rappelle tout ce que nous aurions pu faire différemment dans certaines situations. 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** : Elle nous donne des pistes d'amélioration ou de développement. Que vous soyez étudiant·e ou sur votre lieu de travail, vous constaterez que l'on vous demande constamment de trouver des moyens de développer vos connaissances et vos compétences. Entreprendre une réflexion peut vous aider à réfléchir aux domaines sur lesquels vous pouvez travailler ainsi qu'à ce que vous faites bien.
- **Répondre aux exigences académiques/de professionnalisation** : Les étudiant·es sont souvent invité·es à réfléchir dans le cadre de leurs devoirs ou de leurs travaux de cours. Votre enseignant·e/praticien·ne formateur·trice peut vous donner un exercice dans lequel vous devez réfléchir à une situation relative à vos propres expériences ou vous pouvez avoir à réfléchir à quelque chose dans le cadre d'une question générale de rédaction.
- **Stimuler la créativité et l'innovation** : La réflexion peut vous aider à être plus créatif·ve et à essayer de nouvelles choses. Il est très facile de s'enfermer dans une routine et il peut être utile de réfléchir à ce que l'on fait et à la raison pour laquelle on le fait. Cela peut vous aider à trouver de nouvelles idées et de nouvelles façons de penser.
- **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 vous 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. Il s'agit d'une compétence utile pour notre propre bien-être et lorsque nous travaillons avec d'autres personnes.

## Comment débiter une pratique réflexive ?

La façon la plus simple de **commencer à réfléchir** est de vous poser certaines des questions suivantes concernant l'expérience sur laquelle vous souhaitez réfléchir.



## Modèles de réflexivité

Si vous n'avez pas l'habitude d'exercer la réflexivité il peut être difficile de savoir par où commencer. Heureusement, il existe de nombreux modèles que vous pouvez utiliser pour guider votre réflexion. Quatre modèles sont particulièrement populaires et vous les connaissez peut-être déjà. Ils sont classés du plus simple au plus avancé :

1. Cycle ERA (Jasper, 2013)
2. Modèle « What ? » de Driscoll (Driscoll, 1994)
3. Cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb (1984)
4. Cercle réflexif de Gibb (1998)

Ces modèles partagent de nombreux thèmes communs. Chaque modèle adopte une approche légèrement différente, mais ils couvrent tous des **étapes similaires**. La principale différence réside dans le nombre d'étapes incluses et le niveau de détail choisi. Chaque personne sera attirée par un modèle différent en fonction de ses propres préférences.

Nous vous présentons ci-dessous deux modèles : le **modèle « What » de Driscoll** et le **cycle de l'apprentissage expérientiel de Kolb**. Ce dernier à l'avantage d'être fréquemment utilisé dans la formation en santé et offre un bon compromis quant au niveau de détail inclus.

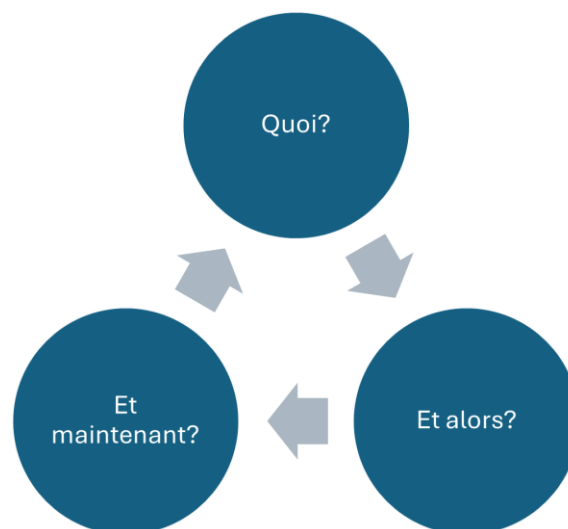
## Le modèle « What » de Driscoll

Un modèle simple a été développé par Driscoll au milieu des années 1990. Driscoll a basé son modèle sur les 3 « What » :

- What ? *Quoi ?*
- So whar ? *Et alors ?*
- Now what ? *Et maintenant ?*

En nous posant ces trois questions simples, nous pouvons commencer à analyser nos expériences et à en tirer des enseignements. Tout d'abord, nous devons décrire la situation, ou l'expérience, afin de la replacer dans son contexte. Cela nous permet d'avoir une idée claire

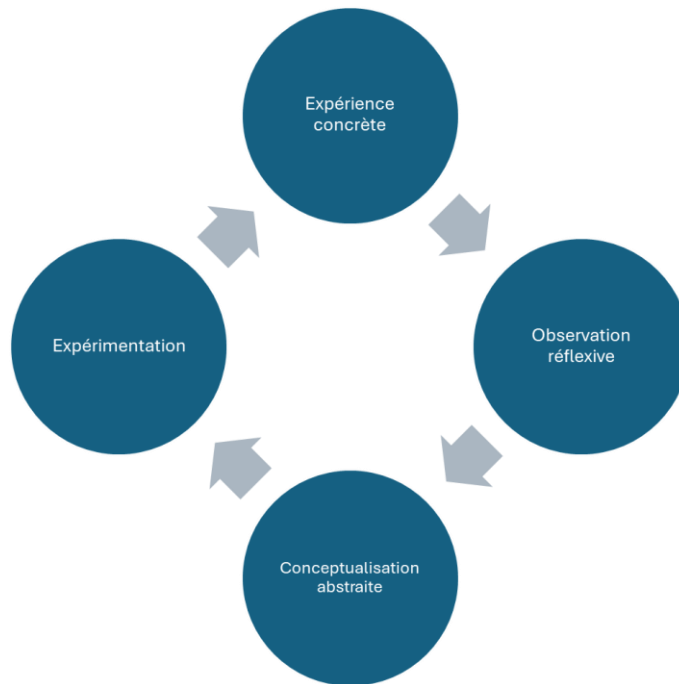
de ce à quoi nous avons affaire. Nous devons ensuite réfléchir à l'expérience en nous posant la question « et alors ? » : qu'avons-nous appris de cette expérience ? La dernière étape consiste à réfléchir aux mesures que nous allons prendre à la suite de cette réflexion. Allons-nous changer un comportement, essayer quelque chose de nouveau ou continuer comme avant ? Il est important de se rappeler qu'il se peut qu'il n'y ait aucun changement à la suite de cette réflexion et que nous estimions avoir tout fait ce que nous devons faire. Ce résultat est tout aussi valable et vous ne devez pas vous inquiéter si vous ne trouvez rien à changer.



## Le cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb

Basé sur des théories relatives à la manière dont les individus apprennent, ce modèle s'articule autour du concept de développement de la compréhension à travers des expériences réelles et comprend quatre étapes clés :

- Expérience concrète
- Observation réfléchie
- Conceptualisation abstraite
- Expérimentation active



Le modèle soutient que nous commençons par une expérience, qu'il s'agisse d'une répétition de quelque chose qui s'est déjà produit ou de quelque chose de complètement nouveau pour nous. L'étape suivante consiste à réfléchir à l'expérience et à noter tout ce qui est nouveau. Nous commençons alors à développer de nouvelles idées. Par exemple, lorsqu'un événement inattendu se produit, nous essayons de comprendre pourquoi. La dernière étape consiste à appliquer nos nouvelles idées à différentes situations. Cela démontre que l'apprentissage est le résultat direct de nos expériences et de nos réflexions. Ce modèle est similaire à celui utilisé par les jeunes enfants lorsqu'ils apprennent des concepts de base, tels que le chaud et le froid. Ils peuvent toucher quelque chose de chaud, se brûler et devenir plus prudents lorsqu'ils touchent quelque chose qui pourrait leur faire mal à l'avenir.

## Écriture réflexive

### Qu'est-ce que l'écriture réflexive ?

L'écriture réflexive consiste à **analyser de manière critique une expérience, à noter l'impact qu'elle a eu sur vous et ce que vous envisagez de faire avec vos nouvelles**

**connaissances.** Cela peut vous aider à approfondir votre réflexion, car le fait de coucher quelque chose sur le papier aide souvent les gens à réfléchir à une expérience.

**La clé de la rédaction réflexive est d'être analytique plutôt que descriptive.** Il faut toujours se demander **pourquoi** plutôt que de se contenter de décrire ce qui s'est passé au cours d'une expérience.

#### 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

## Terminologie réflexive

Une **erreur fréquente** que les gens commettent lorsqu'ils rédigent une réflexion est de trop se concentrer sur la description de leur expérience. Pour vous aider à éviter ce problème, réfléchissez à certaines des expressions ci-dessous et essayez de les utiliser lorsque vous écrivez :

- 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...

## En résumé...

Essayez toujours d'écrire à **la première personne** (en « je ») lorsque vous rédigez une réflexion. Cela vous aidera à vous concentrer sur **vos pensées/sentiments/expériences** plutôt que sur une simple description de l'expérience.

## Écrire sur une expérience

La manière dont vous choisirez de réfléchir et d'écrire dépendra de vous. Vous pouvez vous contenter de commencer à rédiger des réflexions ou vous pouvez avoir besoin de conseils ou de suivre un modèle. Si vous êtes novice en matière de rédaction réflexive, il

peut être utile de commencer par quelque chose de simple, comme le modèle « Quoi ? » de Driscoll.

Il est également conseillé de **limiter la quantité d'informations** que vous écrivez sur chaque expérience jusqu'à ce que vous ayez acquis une certaine pratique.

Essayez la formule ci-dessous pour rédiger un court texte de réflexion en utilisant les quatre étapes du cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb et une structure de deux, trois, quatre, cinq phrases :

**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.

***Exemple :** lors cette rencontre PAMEP la patiente mentore nous a relaté avoir opté pour le déplacement en fauteuil roulant alors qu'elle pouvait encore marcher une certaine distance avec des cannes.*

**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.

***Exemple :** j'étais étonnée par ce choix car j'avais l'impression que généralement les personnes dans cette situation souhaitaient conserver la marche le plus longtemps possible car le fauteuil représentait une perte d'autonomie.*

**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.

***Exemple :** cette situation illustre l'importance de l'autonomie, de l'auto-gestion et de l'auto-détermination. L'acceptation d'un moyen auxiliaire peut être synonyme d'autonomie pour un individu alors qu'il peut être vu comme une perte de capacité et être stigmatisant pour un autre.*

**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.

***Exemple :** lors de ma pratique future je prendrai le temps de comprendre la perception de la personne par rapport au moyen auxiliaire tel que le fauteuil roulant et j'examinerai avec elle ses craintes (perte d'autonomie, stigmatisation) tout en discutant aussi des avantages (autonomie). Je pourrai de même évoquer l'expérience de cette patiente pour offrir une autre perspective à la personne.*

Essayez avec deux ou trois expériences différentes jusqu'à ce que vous soyez capable de rédiger de courts textes de réflexion. Lorsque vous vous sentirez prêt·e, vous pourrez essayer de rédiger un texte plus long dans le cadre du travail demandé par vos enseignant·es en vous aidant des indications-questions ci-dessous.

En repensant à une expérience, réfléchissez aux éléments suivants :

- Vos attentes avant l'expérience
- Comment vous l'avez abordée
- Quelles parties vous ont paru faciles/difficiles

Réfléchissez à ce que vous avez appris à la suite de cette expérience :

- Comment vos connaissances et votre compréhension ont-elles évolué ?
- Que feriez-vous différemment si vous étiez confronté·e à une situation similaire ?

Réfléchissez à la manière dont vous pourriez utiliser votre apprentissage à l'avenir :

- Comment pourriez-vous mettre en pratique ce que vous avez appris ?
- Quels sont les défis auxquels vous pourriez être confronté·e ?
- Comment y feriez-vous face ?

## 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)