



SÉRIE AUTORÉFLEXION

# SIX ÉTAPES VERS l'autoréflexion

1

Revoyez la situation en détail.

*Que s'est-il passé ?*

2

Évaluez votre état émotionnel.

*À quoi je pensais et pourquoi j'ai ressenti ce que j'ai ressenti ?*

3

Donnez un sens à la situation.

*Pourquoi est-ce que c'est arrivé ?*



4

Posez un regard critique sur la situation et tirez-en des leçons.

*Qu'est-ce que j'ai appris ?*

5

Changez votre façon de faire.

*Qu'est-ce que j'aurais pu faire différemment ? Comment est-ce que je peux mieux faire, à l'avenir ?*

6

Prolongez votre réflexion.

*Que se passera-t-il si une situation similaire se reproduit ?*



Adapted by PATHS, York University from:  
Koshy, K., Limb, C., Gundogan, B., Whitehurst, K., & Jafree, D. J. (2017). Reflective practice in health care and how to reflect effectively. *International journal of surgery. Oncology*, 2(6), e20. <https://doi.org/10.1097/IJ9.0000000000000020>

<https://ecampusontario.pressbooks.pub/paths/>