



SÉRIE AUTORÉFLEXION

# INTRODUCTION à l'autoréflexion



Qu'est-ce qui...  
Qu'est-ce que ?

**Décrire**

Qu'est-ce qui s'est  
passé?  
Qu'avez-vous observé  
ou ressenti?



Et alors ?

**Analyser**

Qu'est-ce qui est  
important, et pourquoi?  
Qu'est-ce qui compte?



Et maintenant ?

**Agir**

Qu'est-ce vous allez faire  
différemment, maintenant?  
Quelles seront vos  
prochaines étapes?