

Cinq astuces pour une autoréflexion réussie

La pratique de l'autoréflexion en contexte d'apprentissage est une belle occasion de porter un regard critique sur nous et d'en tirer une information qui pourra transformer nos futures expériences.

À quoi ressemble l'autoréflexion en contexte universitaire?

Pour commencer, quels sont les facteurs à considérer en tant qu'étudiante ou étudiant? En voici cinq.

Premièrement : n'oubliez pas que la réflexion ne se fait pas de la même façon pour tout le monde. La démarche est différente, tout comme le contenu de la réflexion et le temps qu'on y consacre.

Exemple : vous et votre camarade réfléchissez à la visite d'une conférencière invitée. Votre réflexion commence par la description d'une situation similaire, selon le modèle « Qu'est-ce qui...? Et alors? Et maintenant? ». Mais le cœur de votre réflexion, votre vision et votre expérience, votre démarche et les informations que vous en tirez sont différents.

Deuxièmement : veillez à bien comprendre le type de réflexion qui vous est demandé. Si par exemple votre travail de réflexion comporte des questions précises, vous devez répondre à ces questions et établir des liens avec votre expérience d'apprentissage et le contenu du cours.

Écrire une réflexion dans le cadre d'un cours, ce n'est pas la même chose qu'écrire ses réflexions quotidiennes dans un journal personnel. Dans le premier cas, vous devez tenir compte du public cible et d'autres personnes qui vont lire votre texte.

Si on vous donne des consignes, des exemples ou des critères, vous devez en tenir compte.

Troisièmement : l'autoréflexion peut se faire en tout temps. Elle n'est pas forcément écrite, même s'il est utile de prendre des notes. Essayez par exemple de le faire mentalement pendant votre trajet quotidien entre l'université et votre lieu de résidence.

La pratique quotidienne vous aidera à progresser et à intégrer la technique à votre vie universitaire. Pourquoi ne pas programmer des rappels quotidiens ou réserver un moment précis à votre réflexion? L'important n'est pas le nombre d'heures, mais la constance. Pour développer votre compétence, mieux vaut en effet vous y exercer brièvement et régulièrement que de réfléchir longuement, mais de temps à autre, ou seulement après un événement d'importance.

Quatrièmement : stratégiquement, mieux vaut revenir dès que possible sur vos expériences d'apprentissage. Par exemple : Dès la fin d'un cours, prenez le temps de réfléchir pour découvrir des moyens de vous concentrer davantage la semaine suivante ou pendant les autres cours.

Cinquièmement : que vous pratiquiez l'autoréflexion pour vous-même ou en réponse à une consigne, faites toute la démarche avec sérieux pour en tirer tous les avantages et développer votre compétence. L'autoréflexion est l'occasion de ralentir, de faire preuve de curiosité et de jeter un regard critique sur nos expériences.

En classe, par exemple, ne vous contentez pas de rapporter un événement et d'établir des liens généraux avec le contenu du cours ou d'exprimer de vagues idées. Formulez en détail des liens clairs et exprimez des idées nouvelles et des opinions critiques qui montrent que vous avez pris la réflexion au sérieux.

Bref, n'oubliez pas : la prochaine fois que vous pratiquerez l'autoréflexion ou que vous rédigerez une réflexion pour un cours, prêtez une attention particulière à la qualité de la démarche, au type de réflexion qu'on vous demande ou au public cible. Pratiquez l'autoréflexion tous les jours : plus vous le faites, plus y serez habile et plus vous serez en mesure d'appliquer la démarche dans des contextes divers et à des expériences d'apprentissage différentes.

Bonne chance!