

Qu'est-ce que l'autoréflexion? En quoi est-elle importante?

Au terme de cette leçon, vous pourrez définir l'autoréflexion et décrire la marche à suivre; vous saurez en quoi elle contribue à l'apprentissage et à la réussite et vous pourrez la mettre en pratique.

L'autoréflexion est un outil très utile et une composante importante de l'apprentissage. Elle consiste à porter un regard sur soi en contexte d'apprentissage, pour en tirer de précieux enseignements qui transformeront nos futures expériences. C'est en effet le but de l'autoréflexion : nous aider à faire des changements importants et à prendre de grandes décisions.

Sans cette réflexion sur notre façon d'étudier, d'apprendre ou de travailler, on risque de rater de bonnes occasions et se retrouver coincés dans une routine qui n'est pas des plus efficaces. Mais surtout, une expérience qui n'est pas suivie de cette réflexion risque de renforcer les stéréotypes, de ne produire que des solutions simplistes à des problèmes complexes et de déboucher sur des généralisations erronées, faute de données suffisantes.

Bonne nouvelle : on peut développer ses aptitudes à la réflexion et à l'autoréflexion grâce à la pratique et à la rétroaction.

Des enseignants vous demanderont parfois de réfléchir au contenu du cours, à une activité, à une expérience ou à votre propre processus d'apprentissage.

Toutefois, après une présentation, une entrevue ou la remise d'un travail, vous pouvez pratiquer l'autoréflexion pour mieux vous connaître et apporter les changements que suggère votre expérience. Nous vous proposons pour ce faire le cadre « Qu'est-ce qui, qu'est-ce que...? Et alors? Et maintenant? »

D'abord, définissez l'expérience, l'activité ou la situation. Pensez, jusque dans les détails, à ce que *vous* avez fait et à *votre* expérience. Demandez-vous ensuite quelle importance a cette expérience pour vous personnellement et en rapport avec le contenu du cours. Quels liens sont importants? C'est le volet « Et alors? ».

Quelles informations importantes avez-vous tirées de cet exercice? Quels changements comptez-vous faire ou quelles seront vos prochaines étapes? C'est le volet « Et maintenant? »

Ces questions peuvent vous mettre sur la voie d'une réflexion continue.

Vous aurez peut-être tendance à vous concentrer davantage sur l'étape « Qu'est-ce qui, qu'est-ce que...? » que sur les volets « Et alors? » et « Et maintenant? ». C'est normal. Il est plus facile et plus rapide de répondre à cette question. C'est pourtant à travers les deux autres que commence vraiment la pratique de l'autoréflexion et qu'on en tire de précieuses informations.

Surtout : prenez tout le temps nécessaire.

Astuce : penchez-vous pendant quelques minutes sur chacune des questions du modèle avant d'y répondre.

Dans votre petit coin de prédilection, chez vous ou ailleurs, revoyez tranquillement l'expérience sur laquelle porte votre réflexion, ce que vous avez appris ou ce que vous souhaitez apprendre. Notez les questions et les idées qui vous viennent à l'esprit. Vous pouvez même le faire sous forme de dessins ou de griffonnages. N'oubliez pas : vous pouvez développer vos aptitudes à la réflexion et à l'autoréflexion grâce à la pratique et à la rétroaction. Surtout, ne lâchez pas!

Dans un cours, on pourrait vous demander de réfléchir à une situation réelle, de la considérer sous de multiples angles, de produire un compte rendu écrit de votre réflexion, de formuler vos hypothèses et de dire ce que vous en pensez.

L'exercice peut vous aider à acquérir beaucoup d'autres habiletés : conscience de soi, capacité d'établir des liens entre le contenu d'un cours et la vraie vie, analyse, communication et esprit critique. Mais surtout : c'est une occasion d'apprendre à vous découvrir.

Avez-vous eu du mal à considérer l'expérience sous de multiples angles? Pourquoi? Qu'est-ce que vos hypothèses, vos suppositions et vos convictions révèlent de vous?

Dans un autre cours, on vous invitera à réfléchir à vos apprentissages et à votre progression au moyen de brefs sondages ou d'autres instruments écrits. N'oubliez pas que vous pouvez également pratiquer l'*autoréflexion* en notant dans un journal vos expériences les plus importantes et en appliquant le cadre « Qu'est-ce qui, qu'est-ce que...? Et alors? Et maintenant? » à mesure que vous assimilez de nouveaux contenus et que vous franchissez de nouvelles étapes.

L'autoréflexion est vraiment un outil utile. C'est à la fois le moyen de réfléchir à nos compétences et à nos motivations, et d'utiliser le fruit de cette réflexion pour apporter des changements importants. C'est aussi une compétence essentielle à la réussite de vos études et de votre vie professionnelle, qu'il est bon de cultiver pendant toute votre vie.