



## L'ANALYSE RÉFLEXIVE AU SERVICE DE LA CROISSANCE PERSONNELLE

Aurèle MICHAUD, conseiller pédagogique, campus de Bathurst—Collège communautaire du Nouveau-Brunswick

### INTRODUCTION

Le praticien réflexif, comme décrit par Donald Schön (1994), est celui qui analyse ses actions en se posant la question : « Qu'est-ce que mon propre agir professionnel m'enseigne ? » Il y a une foule de compétences qui s'acquièrent avec l'expérience pratique et qui ne peuvent pas être décrites facilement. Pour cette raison, on exige des années d'expérience pour bon nombre d'emplois, en plus des diplômes. La profession de l'enseignement ne fait pas exception quant aux compétences qui ne peuvent s'acquérir autrement que dans la pratique.

J'ai pris connaissance du jargon de la pratique réflexive, il y a exactement un an, au colloque 2005 de l'AQPC, à Rimouski. C'est en assistant à un atelier animé par madame Louise Lafortune de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le titre de son atelier était *Accompagner la pratique réflexive*. J'ai vite réalisé que même si je ne connaissais pas la terminologie qu'elle employait, j'avais moi-même développé ma propre pratique réflexive. Cet atelier sur l'accompagnement m'a cependant donné un outil précieux pour un cours de micro-enseignement que je devais enseigner pour la première fois au cours de l'été 2005. C'est en lisant le texte présentant le thème de l'actuel colloque que m'est venue l'idée du présent atelier.

Pour schématiser, la conception de la pratique réflexive que je me suis appropriée consiste à combiner efficacement « réfléchir et agir ».

1. Réfléchir pour concevoir une activité d'enseignement ou d'apprentissage à présenter à un groupe d'étudiants.
2. Agir en réalisant l'activité issue de la réflexion initiale.
3. Réfléchir en cours d'action pour s'ajuster à la réalité.
4. Réfléchir sur l'activité après coup en faisant un bilan de ce qui a été satisfaisant et ce qui pourrait être amélioré.

### 1. UTILISATION PARTICULIÈRE DE L'ANALYSE RÉFLEXIVE

L'application de la pratique réflexive que je veux vous suggérer de regarder a pour objectif la connaissance de soi, au-delà de la connaissance des formules pédagogiques. C'est pourquoi j'ai intitulé mon atelier, qui aura davantage un format de forum, *L'analyse réflexive au service de la croissance personnelle*.

Comment y arriver? Cela peut se faire en partie dans l'action, mais surtout au moment du bilan de l'activité. La matière première de l'analyse réflexive menant à la connaissance de soi, ce sont les sensations vécues. En marge des faits notés au cours de l'activité, j'ai vécu des émotions et des sensations. Les émotions, bien qu'elles puissent être intenses, sont habituellement de courte durée alors que les sensations peuvent coller longtemps. L'analyse de ces sensations est la porte d'entrée sur mon monde intérieur. Donc, après m'être questionné sur ce qui a bien fonctionné ou ce que j'aimerais changer, je me questionne sur ce que j'ai vécu au cours de cette expérience. Les sensations perçues peuvent être agréables (plaisir, fierté) ou désagréables (frustration, regret). Elles peuvent



être bien gérées dans l'action ou provoquer des réactions disproportionnées comme célébrer à l'excès ou péter un plomb. Mais qu'elles soient positives ou négatives, faibles ou fortes, toutes les sensations sans exception parlent de vous, et la mémoire corporelle est étonnante. Toutes les sensations parlent de vous parce qu'à l'origine des sensations, il y a vos valeurs. Lorsque les valeurs chères à la personne peuvent vivre, cela génère une sensation agréable. Si, au contraire, la situation vient choquer les valeurs, une sensation négative ou désagréable prendra place.

## 2. COMMENT FAIRE PARLER SES SENSATIONS

Les expressions «j'ai passé par là-dessus» ou «je me suis retenu» sont familières. Ce sont les lampes témoins de sensations fortes, alors que «péter un plomb» est une réaction disproportionnée à une sensation trop forte pour être contenue au moment où elle est vécue. Vous êtes, tous et toutes, des professionnels de la formation ainsi que des humains. Vous avez donc, tous et toutes, des sensations. Il y en a même qui sont récurrentes, c'est-à-dire qu'elles réapparaissent lorsque les mêmes conditions sont reproduites. Je suis convaincu que chacun a sa petite histoire associée à son travail. L'avantage de mieux se connaître est d'éliminer de sa vie les réactions disproportionnées et de vivre plus harmonieusement en étant conscient de son vécu. Je vous donne un exemple personnel vécu en classe.

## 3. PAS ENCORE DES «CRISSE» DE MATHS !

C'était au cours de l'une de mes dernières années comme enseignant au CCNB, campus de Bathurst. Je donnais un cours de mathématiques appliquées à l'informatique. Je rencontrais une classe de première année en technologie de l'informatique pour la première fois. Les étudiants entraient en classe et je les attendais avant de débiter. Je m'apprêtais à leur présenter mon plan de cours et à leur parler de mon approche. Un étudiant vint s'asseoir juste en face de moi dans la première rangée. Il jeta littéralement ses choses sur la table et dit : «Encore des crisse de maths!» Je l'avais très bien entendu et il le savait, bien sûr. Réflexion dans l'action : comment réagir à cela ? J'ai vite discerné que ce n'était pas une attaque personnelle, ce que je n'aurais pas été en mesure de faire au début de ma pratique. J'ai compris qu'il exprimait assez agressivement son dégoût des mathématiques. Voici donc le dialogue qui suivit :

- Wow ! Tu n'as vraiment pas l'air d'aimer les mathématiques !
  - Je n'ai jamais aimé les maths, j'ai toujours eu de la misère.
- Savais-tu qu'il y avait des maths dans ce programme quand tu t'es inscrit ?
  - Oui, je le savais, mais c'est le programme que je veux faire.
- Tu l'as choisi, même si tu détestes les maths ?
  - Je sais que je peux le faire, mais je n'aime quand même pas cela.
- Tu as le droit de ne pas aimer les maths, mais si tu t'engages à faire ce qu'il faut parce que tu en as besoin, je veux bien t'aider à réussir.

L'issue de l'échange faisait deux gagnants et je n'ai jamais eu d'histoire avec cet étudiant à la suite de cette première journée. Il exprimait maladroitement son inconfort, voire sa peur, face au cours de mathématiques. Mon intervention l'a peut-être un peu rassuré. Si la même scène avait eu lieu dix années plus tôt, j'aurais soit choisi de l'ignorer, pour ne pas gâcher la première journée, mais j'aurais dit aux autres enseignants que le troisième de la gauche dans la rangée d'en avant... L'autre option



qui me serait venue aurait été de lui dire sur un ton tout aussi agressif que le sien : « Si tu ne veux pas faire de maths, je ne te retiens pas ici. » Notre relation aurait bien mal commencé, dans les deux cas.

Le premier avantage à mieux se connaître est une vie plus harmonieuse avec soi-même et dans toutes ses relations, que ce soit au travail ou dans sa vie privée. Se connaître, c'est d'abord apprendre à être plus conscient du réel, des valeurs fondamentales qui nous habitent, de ses forces et de ses limites. La conscientisation est préalable à la possibilité d'expression de qui je suis.

## — EXERCICE PRATIQUE D'ANALYSE D'UNE SENSATION

Je vous propose un exercice pratique qui consistera à analyser une sensation récurrente ou au moins récente chez vous. Cette sensation peut être agréable ou désagréable. Les sensations agréables sont souvent associées à des expressions comme « ça fait ma journée quand..., j'ai du bonheur quand..., ça me donne des ailes quand... etc. ». Les sensations désagréables sont associées à des expressions comme « ça m'enrage quand..., ça me frustre quand..., ça me casse les deux jambes quand..., ça m'épuise quand..., je fais une montée de lait quand... etc. ». Vous en avez l'expérience et vous avez probablement certains choix tant du côté des sensations agréables que du côté de celles qui sont désagréables. Si vous avez une sensation récurrente, elle serait certainement plus facile à analyser pour une première expérience.

La démarche que je vous propose a fait ses preuves, mais elle peut ne pas fonctionner du premier coup. Elle demande de l'entraînement et de lâcher prise quant au contrôle exercé par la raison. Il se peut aussi que la sensation que vous tentiez d'analyser ne soit plus très vivante. Il se peut, au contraire, que vous réussissiez bien, même trop bien, pour le contexte actuel. Vous avez toujours le choix de renoncer à suivre la sensation si elle vous emmène sur des sentiers que vous ne voulez pas emprunter aujourd'hui ou si l'intensité du vécu éveillé demandait une aide professionnelle.

### ANALYSE D'UNE SENSATION

(durée prévue : 20 minutes)

1. Je choisis une sensation que j'expérimente souvent dans mon travail ou une sensation forte vécue récemment qui pourrait être apparue hors du contexte de travail.
2. Je décris brièvement le contexte et / ou les circonstances ayant provoqué cette sensation.
3. Je tente de retrouver la sensation, d'y entrer en me remplaçant mentalement dans la situation où je l'ai vécue.
4. Je décris la nature de la sensation : comment elle se manifeste dans ma tête (idées), dans mon corps (tensions ou bien-être), dans ma sensibilité (émotions) et au plus profond de moi si j'y ai accès.
5. Je laisse la sensation prendre de l'ampleur et je me laisse glisser dedans en écrivant tout ce qu'elle me révèle.
6. J'interroge la sensation. Qu'est-ce que c'est ? D'où ça vient ?
7. Sans forcer, j'attends qu'elle me parle de moi. Quelles valeurs personnelles sont mises en cause, vivifiées ou choquées ? Je note ce que je découvre jusqu'à ce que je sente que la collecte est terminée.
8. Je relis mon analyse et je note les éléments nouveaux que j'ai découverts sur moi.
9. Je discerne si je me sens à l'aise de partager mon analyse, en partie ou au complet. Je peux également choisir de ne rien partager parce que le contenu est trop personnel.



## RÉFÉRENCES

BOUTET, M., *La pratique réflexive : un apprentissage à partir de ses pratiques*, Université de Sherbrooke, 2004.

LAFORTUNE, L., *Accompagner la pratique réflexive, une perspective socioconstructiviste*, atelier présenté au colloque de l'AQPC, juin 2005.

SCHÖN, D. A., *Le praticien réflexif*, Montréal, Éditions Logiques, 1994, 418 p.