



# Journal réflexif

## Document de présentation

François Guillemette, professeur titulaire,  
Département des sciences de l'éducation  
Céline Leblanc, conseillère pédagogique,  
Bureau de pédagogie et de formation à distance  
Katia Renaud, auxiliaire de recherche,  
Département des sciences de l'éducation



2021

*Journal réflexif. Document de présentation.* de F. Guillemette, C. Leblanc & K. Renaud est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.

## Le journal réflexif : document de présentation

---

Le journal réflexif est un outil visant le développement des compétences professionnelles par la pratique réflexive. Cet outil s'inspire à la fois de la perspective de Donald Schön et du cycle de l'apprentissage expérientiel de David Kolb. Ces deux chercheurs ont intégré dans leurs propositions les résultats des recherches de John Dewey.

Le journal réflexif s'amorce par le rappel en mémoire d'une expérience vécue, une action. Par la suite, la pratique réflexive engage le professionnel dans une démarche de réflexivité sur l'expérience (l'action). Dans ce contexte, la réflexivité est une prise de recul, une mise à distance par rapport à l'action. Puisque cette dernière se compose de deux dimensions – l'extériorité (comportements) et l'intériorité (pensées) – le professionnel pose un regard, par la pratique réflexive, sur ces deux dimensions de son action. La dimension intérieure de l'expérience humaine, c'est-à-dire le sens que la personne attribue à l'action qu'elle pose, fait partie intrinsèquement de l'action, selon Dewey. C'est pourquoi le journal réflexif amène le professionnel à expliciter non seulement les actions posées au moment de l'expérience mais aussi la *réflexion-dans-cette-action*, le dialogue intérieur, lié à la réalisation de l'action.

### La réflexion dans l'action, sur l'action et pour l'action

La pratique réflexive comporte trois dimensions qui sont imbriquées entre elles : la réflexion *dans* l'action, la réflexion *sur* l'action et la réflexion *pour* l'action.

Pour Schön, la réflexion sur l'action est à la fois rétrospective (*réflexion sur*), au sens où elle explicite une expérience vécue, et prospective (*réflexion pour*), au sens où elle vise à transformer, à améliorer l'action.

Quant à elle, la *réflexion dans* l'action est une prise de conscience sur ce qui se passe au fur et à mesure que l'action se déroule, afin de l'adapter au fur et à mesure également. Il s'agit donc d'une réflexion en cours d'action qui comprend une *réflexion sur* l'action accompagnée d'une intention de changer le cours de l'action (*réflexion pour*). Un professionnel développe ses compétences en améliorant la qualité de sa *réflexion dans l'action*. Mais la *réflexion dans l'action* ne peut être améliorée que si le professionnel fait rigoureusement de la réflexion après l'action. Le journal réflexif est l'outil par excellence de la réflexion après l'action.

Une des façons de faire de la pratique réflexive selon Schön, consiste à élucider ses « théories en usage », c'est-à-dire prendre conscience de la logique ou de la rationalité qui entre en jeu dans l'action. Dans le journal réflexif, cette élucidation des idées et des théories qui ont guidé les actions posées au moment de l'expérience est réalisée grâce à des questions spécifiques sur cet élément. Dans cette réflexion sur les théories, c'est le moment d'avoir recours, entre autres, à de nouveaux savoirs, à des résultats de la recherche, à des fondements théoriques pour confronter ses idées et ses théories à d'autres savoirs, non pas dans une perspective d'évaluation du passé mais dans une perspective d'amélioration de l'avenir.

Enfin, puisque la pratique réflexive engage dans une activité de réflexion qui a pour fonction de transformer, d'améliorer l'action, le journal réflexif amène le professionnel à prendre une décision et à planifier son action future. Le risque est grand de demeurer sur le plan des bonnes intentions...

Pour qu'une action soit professionnelle, la dimension intérieure de l'action (la réflexion) doit être consciente (ou conscientisée) et méthodique. L'habileté à réfléchir « dans » l'action (*réflexion dans-sur-pour*) se développe par l'entraînement à réfléchir « après » l'action. Lorsque le professionnel développe cette habileté, il s'habilite à converser avec la situation pour s'autoréguler constamment, c'est-à-dire pour toujours améliorer ses actes professionnels.

# La pratique réflexive à l'intérieur du cycle d'apprentissage expérimental de Kolb

