



Le journal de bord

ÉQUIPE DE LA FORMATION PRATIQUE EN PSYCHOÉDUCATION

AVANT-PROPOS

Le présent guide vise à soutenir la pratique réflexive des stagiaires à la maîtrise en psychoéducation en proposant quelques balises dans la rédaction du journal de bord. Il est important que ce dernier soit adapté au contexte de stage ainsi qu'aux attentes du stagiaire et du superviseur. À ce titre, la forme du journal de bord n'est aucunement prescrite et nous invitons tous les acteurs à le moduler afin d'en faire une pratique remplie de sens et d'apprentissages.



L'exercice de la pratique réflexive

La pratique réflexive : une obligation professionnelle des membres de l'OPPQ

La psychoéducatrice ou le psychoéducateur est tenu d'agir « en appliquant les principes et les techniques qui sous-tendent une pratique réfléchie ou réflexive sur le plan professionnel et, ce faisant, en tenant compte de ses besoins de développement professionnel » (OPPQ, 2018). Le professionnel doit être capable de produire un plan de formation continue adapté à ses besoins de développement professionnel. Pour ce faire, il doit, entre autres, effectuer une réflexion critique sur sa pratique professionnelle dans laquelle il en fait le bilan (OPPQ, 2018).

La pratique réflexive

« La pratique réflexive en formation est une démarche qui amène l'apprenant à devenir objet de sa propre réflexion afin de prendre des décisions sur les actions en cours et à venir. » (Callero 2003 ; Etherington, 2007). Les trois principaux objectifs de la pratique réflexive selon Lenoir (année inconnue) sont :

- **La compréhension de sa pratique**, c'est-à-dire prendre conscience sur le plan cognitif des intentions poursuivies, des choix réalisés, des modalités et des moyens adoptés et de la portée de ses paroles et de ses gestes dans ses interactions ;
- **Le changement de ou dans sa pratique**, c'est-à-dire la modification durable, consciente, fondée, mûrie et acceptée, de ses pratiques sous ses différents aspects dans une perspective de mieux-être professionnel ;
- **Le développement des compétences professionnelles**, c'est-à-dire des compétences qui donnent une meilleure maîtrise de ses fonctions, qui donnent de la confiance en soi-même par les capacités à analyser son travail.

Les avantages de l'exercice de la pratique réflexive sont nombreux. Il permet, entre autres :

- D'apprendre à se connaître personnellement et professionnellement ;
- De faire une synthèse des apprentissages réalisés et faire émerger des nouveaux savoirs professionnels ;
- De développer ses compétences professionnelles, son identité professionnelle, son autonomie professionnelle et son pouvoir d'agir ;
- De développer les attitudes et les comportements professionnels attendus de la part des psychoéducatrices et psychoéducateurs qui se divisent selon le **rapport à soi, le rapport aux autres et le professionnalisme** (OPPQ, 2018) et en cohérence avec les valeurs de la profession, lesquelles se rapportent à la **dignité et au respect de la personne, à l'intégrité professionnelle et à la collaboration** (OPPQ, 2021).

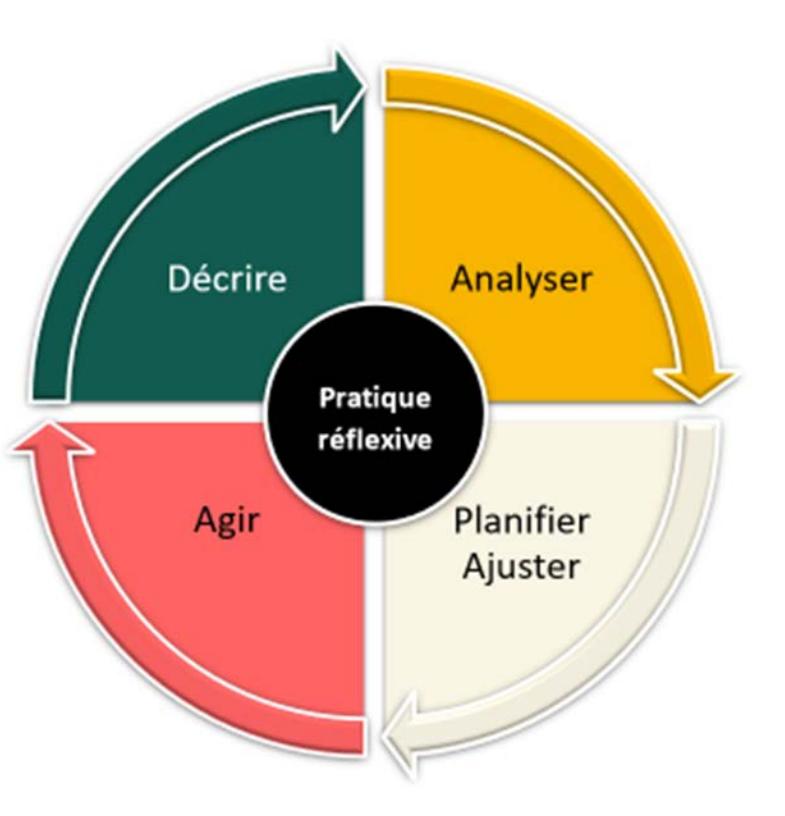


Le journal de bord, un outil pour soutenir le praticien réflexif

Au-delà de la forme, il importe d'abord de définir ce que l'on entend par journal de bord. Il s'agit d'une « démarche d'écriture qui permet de garder des traces de ses pensées et de ses actions dans une intention de réflexion, d'analyse et d'ajustement de ses idées et de ses interventions » (Desjardins, 2002). Le journal de bord représente donc un moyen que l'on peut utiliser pour nous aider à devenir un praticien réflexif, c'est-à-dire « une personne capable d'affronter, d'accepter la complexité du métier (dans toutes ses dimensions) et d'agir en assumant ses responsabilités, et ce par la médiation de la réflexion. » (Vacher, 2015)

Dans le cadre des stages à la maîtrise, nous proposons deux types de journaux de bord : la réflexion avant l'action et la réflexion après l'action. Dans un premier temps, la réflexion avant l'action vise la planification refléchie de l'action. Comme nous nous retrouvons constamment confrontés à des situations uniques qui requièrent un savoir, un savoir-faire et un savoir-être spécifiques, il est souvent nécessaire de prendre un pas de recul afin de se préparer à la réalisation d'une intervention. Ainsi, ce type de modèle de journal de bord peut être utilisé si vous sentez, pour différentes raisons, une appréhension par rapport à une situation d'intervention à venir. Elle vous permettra de faire le point sur différents éléments qui vous aideront à prendre la distance nécessaire pour que l'intervention demeure adéquate. Dans un deuxième temps, la réflexion après l'action permet de poser un regard réflexif sur une action passée. Le but ultime de ce type de réflexion est de mieux comprendre votre pratique pour ensuite l'ajuster. Ce type de journal de bord peut être utilisé si vous avez vécu un incident critique, une intervention insatisfaisante, une émotion désagréable ou toute situation problématique pour laquelle vous souhaitez mieux comprendre votre agir.

Que ce soit un journal de bord qui présente la réflexion avant ou après l'action, nous proposons quatre grandes étapes importantes pour réellement parler d'une pratique réflexive, telles que présentées dans le schéma ci-dessous. Chaque élément est également explicité davantage dans le tableau présenté en annexe.



Canevas 1 — Journal de bord : réflexion avant l'action

Étapes	Précisions	Contenu
Description	Raconter la situation anticipée	<p>Décrire l'intervention à réaliser ou la situation que j'anticipe sans censure. Expliquer pourquoi j'ai choisi cette centration et ce que je cherche à obtenir par le biais de cet exercice.</p> <p>Distinguer les faits de mes résonances personnelles (mes émotions, pensées, réactions).</p>
Analyse	Comprendre les différents éléments que compose la situation afin d'identifier les éléments sur lesquels je pourrai agir	<p>Analyser mon propre fonctionnement en vue d'identifier ce qui m'appartient dans la situation anticipée (forces, limites, défis, opinions, valeurs, croyances, émotions, malaises, intérêts, réactions, difficultés personnelles, biais personnels qui sont sollicités par la situation anticipée, etc.).</p> <p>Analyser l'autre en vue d'identifier ce qui lui appartient dans le déroulement de la situation à venir (la personne, son entourage, l'équipe, les personnes qui seront présentes et celles qui seront absentes, les forces et défis de chacune, les capacités et difficultés d'adaptation de chacune, les enjeux interpellés).</p> <p>Analyser les interactions auxquelles je devrai être vigilant en vue de relever les interinfluences probables.</p> <p>Analyser la structure de l'organisation en vue de cibler des leviers d'intervention qui seront cohérents (approches préconisées par l'organisme, services disponibles par rapport aux besoins réels de la clientèle, limites organisationnelles, cadre d'intervention, procédures en place, mission et valeurs de l'organisation, contexte organisationnel).</p> <p>Analyser ma pratique en vue de demeurer dans mon champ d'exercice (posture, rôle, identité professionnelle, obligations éthiques et déontologiques, remises en question professionnelles, les 3 savoirs, la cohérence des actions par rapport au mandat, intentions professionnelles).</p>
Plan d'action	Établir des liens entre la pratique et les théories afin d'organiser l'intervention à venir	<p>Identifier de façon chronologique les stratégies à mettre en place pour me préparer au défi imposé par la situation anticipée. Décrire les moyens, les solutions et les alternatives. Prévoir l'ensemble des éléments sur lesquels j'ai du contrôle.</p> <p>Réaliser ce plan d'action en m'appuyant sur les connaissances que je possède, qui sont utiles dans la situation anticipée (théories, concepts, règles et principes qui pourront guider mon action) et qui me permettent de construire des hypothèses sur les facteurs qui risquent d'influencer l'expérience (affecter les sentiments et les actions).</p>

Section à compléter dans un deuxième temps (en ayant recours ou non au canevas) Journal de bord — Réflexion après l'action

Essai	Réaliser l'intervention	Participer à la situation anticipée en continuant à réfléchir dans l'action en se concentrant sur le vif, sur divers éléments tels que la situation, les personnes concernées, les objectifs poursuivis, les moyens utilisés, les résultats et réajustements en cours de route.
Apprentissages	Faire le point sur le développement professionnel	<p>Identifier différents apprentissages réalisés à la suite de cette expérience et de cet exercice réflexif que ce soit par rapport à soi-même (ex. les 3 savoirs), à l'autre, aux interactions, à l'organisme ou par rapport à la pratique professionnelle.</p> <p>Identifier ce que je compte faire comme futurs apprentissages pour progresser à travers cette expérience.</p>



Canevas 2 — Journal de bord : Réflexion après l'action

Étapes	Précisions	Contenu
Description	Écrire de façon descriptive la situation vécue sans distanciation	Que s'est-il passé ? Identifier des faits marquants, des difficultés et des problèmes rencontrés. Expliquer pourquoi j'ai choisi cette centration et ce que je cherche à obtenir par le biais de cet exercice. Distinguer les faits (ce qui s'est réellement passé) de mes résonnances personnelles (mes émotions, pensées, réactions)
Analyse	Énoncer des explications, interprétations concernant cet événement Comprendre les différents éléments que compose la situation afin d'identifier les éléments sur lesquels je pourrai agir	Analyser mon propre fonctionnement en vue d'identifier ce qui m'appartient dans la situation vécue (forces, limites, défis, opinions, valeurs, croyances, émotions, malaises, intérêts, réactions, difficultés personnelles, biais personnels qui ont été sollicités dans la situation vécue). Analyser l'autre en vue d'identifier ce qui lui appartient dans la situation vécue (la personne, son entourage, l'équipe, les personnes présentes et absentes, les forces et défis, les capacités et difficultés d'adaptation, les enjeux interpellés, relever ce qui nous appartient et ce qui appartient à l'autre). Analyser les interactions en vue de relever les interinfluences (identifier les déclencheurs et les points tournants dans la situation vécue, préciser le contexte dans lequel la situation s'inscrit et ses influences, relever les écarts entre ce qui était prévu et ce qui a été réalisé et en préciser les causes). Analyser la structure de l'organisation en vue de statuer sur la cohérence des actions (approches préconisées par l'organisme, services disponibles par rapport aux besoins réels de la clientèle, limites organisationnelles, cadre d'intervention, procédures en place, mission et valeurs de l'organisation, contexte organisationnel). Analyser ma pratique en vue de demeurer dans mon champ d'exercice (posture, rôle, identité professionnelle, obligations éthiques et déontologiques, remises en question professionnelles, les 3 savoirs, la cohérence des actions par rapport au mandat, intentions professionnelles).
Apprentissages	Faire le point sur mon développement professionnel	Identifier différents apprentissages réalisés à la suite de cette expérience et de cet exercice réflexif que ce soit par rapport à soi-même (ex. les 3 savoirs), à l'autre, aux interactions, à l'organisme ou par rapport à la pratique professionnelle. Identifier ce que je compte faire comme futurs apprentissages pour progresser à travers cette expérience.
Plan d'action	Établir des liens entre la pratique et les théories afin de revivre l'intervention autrement.	En m'appuyant sur les connaissances que je possède (théories, concepts, règles et principes qui pourront guider mon action) et qui me permettent de construire des hypothèses sur les facteurs qui ont influencé le déroulement de l'expérience, identifier un changement à apporter, une stratégie d'action à entreprendre, des solutions à apporter, des alternatives à proposer.
Section à compléter dans un deuxième temps		
Essai	Faire la mise à l'épreuve dans d'autres situations	Transférer dès que possible la modalité prévue à l'étape précédente dans une nouvelle situation d'intervention.
Conclusion	Élaborer une synthèse	Rappeler l'intention de départ, résumer et intégrer l'ensemble des éléments de ma réflexion, identifier les forces et limites de ma réflexion, préciser ce que cet exercice réflexif m'a apporté et mettre de l'avant les questions qui demeurent sans réponse.



Bilans réflexifs

De manière à encourager l'étudiant à évoluer dans sa pratique réflexive, un bilan réflexif pourra être demandé par le superviseur de stage à une ou deux reprises au cours du stage. Ces bilans permettent à l'étudiant de faire le point sur sa démarche réflexive.

Bilan n°1

1. Comment vivez-vous l'expérience du journal de bord jusqu'à maintenant ?
2. Est-ce que vous considérez avoir bien réfléchi et bien analysé avec autocritique la qualité de votre développement professionnel à ce jour ? Si oui, comment l'avez-vous démontré ? Si non, quels ont été les obstacles ?
3. Quels sont les limites, motivations, valeurs, biais ou préjugés qui interfèrent le plus souvent avec votre pratique réflexive ?
4. Quelles sont les stratégies déployées jusqu'à maintenant pour maximiser vos apprentissages dans l'utilisation du journal de bord ?
5. Sentez-vous que votre pratique réflexive vous permet de devenir de plus en plus compétent au niveau professionnel et relationnel ? Comment pouvez-vous le démontrer ?
6. Quelles actions supplémentaires pourriez-vous entreprendre pour pouvoir aller plus loin dans votre pratique réflexive ?

Bilan n°2

1. Exposez de quelle façon l'utilisation des journaux de bord vous a permis de mieux comprendre votre pratique.
2. Exposez de quelle façon l'utilisation des journaux de bord vous a permis de changer votre pratique.
3. À l'aube de votre vie professionnelle, en fonction des différentes réflexions soulevées par vos journaux de bord, à quoi ressemblerait un plan de formation adapté à vos besoins de développement professionnel ?

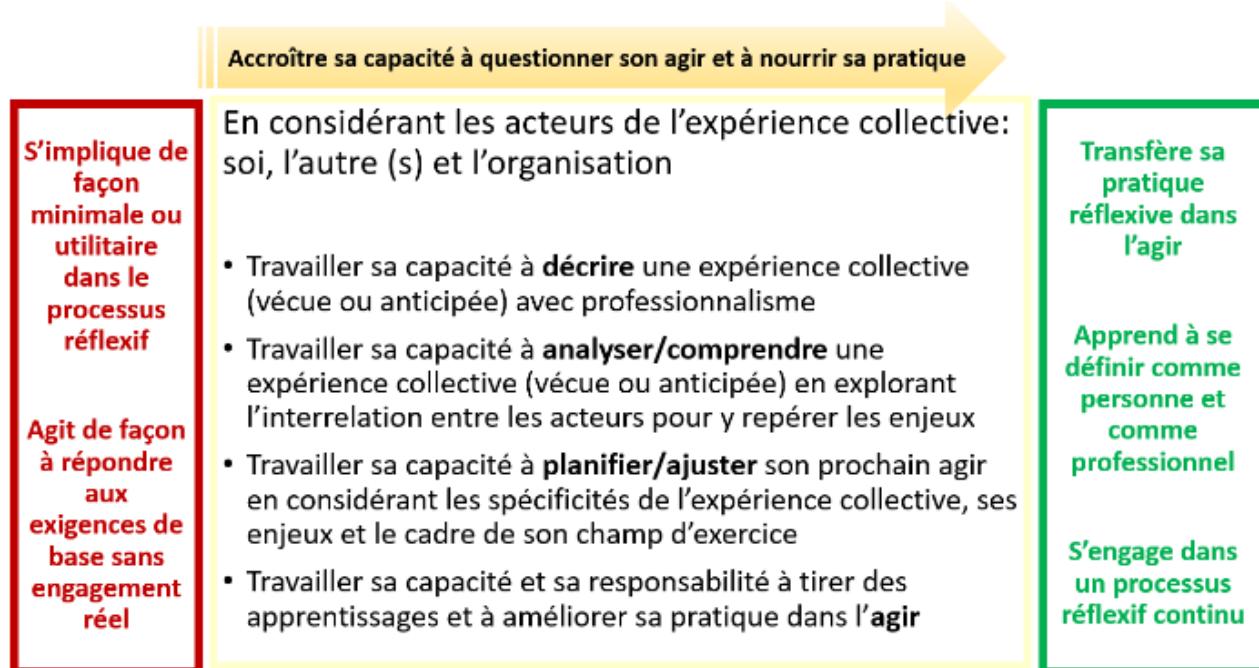


Évaluation du journal de bord

Il est de la responsabilité de l'étudiant de présenter des centrations de son choix lors de la rédaction de son journal de bord. Il est proposé de remettre un journal de bord à toutes les deux semaines ou selon les modalités déterminées par le superviseur de stage

Afin de préserver l'intégrité de l'exercice du journal de bord, il est primordial que l'évaluation ne soit en aucun cas dirigée vers le contenu du journal de bord en tant que tel, mais plutôt sur le processus de pratique réflexive qui le soutient. Il ne s'agit donc pas de dire si la réflexion est juste ou non (ce qui peut mener à une perte d'authenticité au fil des rétroactions obtenues), mais plutôt si la démarche est investie de façon à accroître la capacité à questionner son agir et à nourrir sa pratique.

Il est donc prévu que le stagiaire s'autoévalue à la fin du stage, en portant son regard sur les centrations suivantes :



Références

- Beaupré, S., Lefebvre, J. & de Champlain, Y. (2020). *Analyse réflexive en enseignement professionnel et technique : de la théorie à la pratique*. Repéré à <https://ebookcentral.proquest.com/lib/uqtr-ebooks/reader.action?docID=6373369&ppg=13>
- Bissonnette, M. (2017). *La perception de psychoéducatrices et psychoéducateurs concernant leurs interventions auprès des élèves issus de l'immigration dans des écoles secondaires publiques de la région de Montréal*. Repéré à <https://archipel.uqam.ca/10101/1/D3305.pdf>
- Bucheton, D., & Decron, A. (2003). Le journal de bord en formation : une parole de travail. Repéré à <https://journals.openedition.org/trema/1362?lang=en>
- Colognesi, S., Deschepper, C., Balleux, L., & März, V. (2019). *Quel accompagnement des étudiants dans la production d'un texte réflexif, à l'intérieur du travail de fin d'études ? Le cas d'un module de formation des futurs enseignants du primaire*. Repéré à https://www.researchgate.net/publication/339483937_Quel_accompagnement_des_etudiants_dans_la_production_d'un_texte_réflexif_a_l'interieur_du_travail_de_fin_d'études_Le_cas_d'un_module_de_formation_des_futurs_enseignants_du_primaire
- Chartier, A., Clémenson, A., & Greiner, C-M. (2014). *Les journaux de bord en situation de stage : un outil de formation professionnelle ?* Repéré à <https://www-cairn-info.biblioproxy.uqtr.ca/revue-le-francais-aujourd-hui-2014-1-page-29.htm>
- Chaubet, P. (2010). *La réflexion, processus déclenché et constructeur : cas d'enseignants de FLS en formation ou en exercice et d'aspirants coopérants internationaux*. Repéré à https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/4553/Chaubet_Philippe_2010_these.pdf;jsessionid=6A723FD4CFB54ABDDD54FA69B18FC985?sequence=2
- De Cock, G (2001-2002). *Le journal de bord dans tous ses états : un outil d'écriture réflexive ?* Repéré à https://books.google.ca/books?id=EPjTtUWmQGkC&pg=PA169&lpg=PA169&dq=Le+journal+d+e+bord+dans+tous+ses+%C3%A9tats+:+un+outil+d%2080%99%C3%A9criture+r%C3%A9flexive?&source=bl&ots=y_eqt112dr&sig=ACfU3U2fd089iZTio8Xglah2gvWSPIwKsQ&hl=fr&sa=X&ved=2ahUKEwjFjOiz6OfwAhVGU98KHeAdD-QQ6AEwBHoECAYQAw#v=onepage&q=Le%20journal%20de%20bord%20dans%20tous%20s%20%C3%A9tats%20%3A%20un%20outil%20d%2080%99%C3%A9criture%20r%C3%A9flexive%3F&f=false
- De Cock, G. (2007). *Le journal de bord, support de la réflexion sur la pratique professionnelle pour les futurs enseignants en stage*. Repéré à : <http://hdl.handle.net/2078.1/5293>
- Donnay, J. & Charlier, E. (2008). *Apprendre par l'analyse de pratiques : initiation au compagnonnage réflexif*. 2^e édition. Belgique : Presses universitaires de Namur



Gareau, M. (2018). *Pratique réflexive et autorégulation : favoriser le développement professionnel des étudiants à la fin de la formation en enseignement en adaptation scolaire et sociale de la formation initiale vers l'insertion professionnelle*. Repéré à <https://archipel.uqam.ca/12176/1/D3514.pdf>

Gohard-Radenkovic, A., Pouliot, S., & Stalder, P. (2012). *Journal de bord, journal d'observation. Un récit en soi ou les traces d'un cheminement réflexif*. Suisse : Peter Lang SA, Éditions scientifiques internationales.

Guillemette, F., Leblanc, C., & Renaud, K. (2015) Journal réflexif : document de présentation. Repéré à https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/Gsc/Portail-ressources-enseignement-sup/documents/PDF/noir_blanco_journal_reflexif_presentation.pdf

Lecours, L. (2017). *Développer l'expertise par la pratique réflexive*. Repéré à https://lecours.ca/2017/07/20/pratique_reflexive/

Legrain, E. (2020). *Cheminement réflexif... de l'analyse critique de dispositifs d'analyse de pratiques professionnelles à la proposition de pistes d'action : mise en place d'un portfolio de développement professionnel et de groupes d'accompagnement*. Repéré à <https://luck.synhera.be/bitstream/handle/123456789/378/M%C3%A9moire%20CADAPP%20%20E.%20Legrain%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lemaire, D., Cavigniaux, N., & Blanhard, S. (2009). « *Journal de bord : mes savoir-faire et apprentissages au jour le jour* » pour des femmes (projet Winkit). Repéré à <https://journals-openedition.org/biblioproxy.uqtr.ca/osp/2349#tocto1n2>

Lenoir, Y. (année inconnue). *Réfléchir dans et sur sa pratique, une nécessité indispensable*. Outil n° 1. Repéré à https://www.usherbrooke.ca/creas/fileadmin/sites/creas/documents/Publications/Destinees_aux_professionnels/Analyse_reflexive-Outil1_Lenoir.pdf

Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec (Mai, 2008). *Le référentiel de compétences lié à l'exercice de la profession de psychoéducatrice ou psychoéducateur au Québec*. Repéré à <https://www.ordrepsed.qc.ca/~/media/pdf/Psychoeducateur/Rf%20de%20compences%20Version%20adopte%20par%20le%20CA%20duconseil%2017%20mai%202018.ashx?la=fr>

Ouellet, M. (2019). *Représentations et pratiques de réflexivité pour des diplômées et diplômés du programme de baccalauréat en service social de l'Université de Sherbrooke*. Repéré à https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/15535/Ouellet_Mylene_MServSoc_2019.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Paré, A. (2003). *Le journal : Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Saint-Nicolas : Les Presses de l'Université Laval.



Saint-Jean, M., Lafranchise, N., Lepage, C., & Lafortune, L. (2017). *Regards croisés sur la rétroaction et le débriefing : Accompagner, former et professionnaliser*. Repéré à https://www-jstor-org.biblioproxy.uqtr.ca/stable/j.ctt1mf6z37.5?refreqid=excelsior%3A53bfd241718b1828fbfc584e948e14b2&seq=4#metadata_info_tab_contents

Tschopp, G. (2018). *Journal de bord d'enseignants : sens de cette pratique pour le développement professionnel*. Repéré à <https://journals.openedition.org/ree/717>

Université de Hearst (année inconnue). *Guide de rédaction du journal réflexif*. Repéré à <http://www.uhearst.ca/sites/default/files/downloads/guide-redaction-journal-reflexif.pdf>

Université du Québec à Montréal (année inconnue). *Journal de bord*. Repéré à <https://maîtrise-ise.uqam.ca/wp-content/uploads/sites/90/2017/10/Journal-de-bord.docx>

Vacher (2015). *Construire une pratique réflexive : Comprendre et agir*. Louvain-la-Neuve : De Boeck,



	Décrire	Analyser	Planifier/Ajuster	Agir
Intention	Présenter la situation pertinente, passée ou à venir, avec le moins de filtres possible, tout en respectant les enjeux de confidentialité ainsi qu'en discernant les éléments subjectifs et objectifs.	Analyser la situation présentée afin d'en dégager une meilleure compréhension au niveau clinique et/ou théorique.	Planifier l'action à venir à la lumière des constats qui émergent de l'analyse. Identifier les ajustements souhaités ou les apprentissages visés lorsqu'une situation analogue se présentera.	Ne pas oublier que la « pratique » réflexive doit s'ancre dans l'action.
Contenu général Rappel : il s'agit d'un contenu potentiel et non prescrit	<p>Éléments subjectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Émotions suscitées chez soi • Émotions perçues chez les autres <p>Image ou symbole pouvant être associé à la situation et donnant un sens supplémentaire</p> <p>Éléments objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contexte et environnement • Acteurs présents • Énoncés de faits, gestes et paroles des différents acteurs 	<p>Chercher à identifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des interactions significatives ; • Des enjeux qui semblent récurrents, chez soi ou chez l'autre ; • Les éléments contextuels qui ont eu une influence particulière sur la situation. <p>Tenter d'établir des liens avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des situations analogues ; • Des éléments théoriques ; • Des apprentissages antérieurs ; • Son identité personnelle et/ou professionnelle. 	<p>Pour améliorer son agir, chercher à identifier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les centrations d'observation pertinentes pour mieux comprendre ce qui se déploie dans l'expérience collective ; • Les stratégies à mettre en place en priorité dans la situation à venir ; • Les compétences à développer et les moyens pour y parvenir ; • Les contenus à acquérir et les moyens pour y parvenir. • Les possibilités qu'offrent le sujet et le milieu selon le temps disponible 	<p>Puisqu'il s'agit d'abord d'un moment d'action, travailler conséquemment à la qualité de sa présence en s'appuyant sur ses schèmes relationnels.</p> <p>Paradoxalement, travailler sa capacité à réfléchir et à s'ajuster DANS l'action.</p>
Partage de sa réflexion et obtention de la rétroaction	<p>La pratique réflexive et l'exercice du journal de bord sont grandement bonifiés par l'obtention de rétroaction externe. Le tuteur et le superviseur sont à ce niveau de précieuses ressources. Dans le cadre du stage, le partage s'articule autour de trois types d'éléments à remettre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le journal de bord lui-même, afin de réfléchir sur sa pratique • Les bilans réflexifs, soit un à mi-stage et un second en fin de stage, dans le but de réfléchir sur sa pratique réflexive et de l'ajuster (métacognition) • Les cahiers d'appréciation des compétences, pour l'évaluation formative à mi-stage et l'évaluation sommative à la fin, afin de réfléchir sur le développement de ses compétences. 			