

# Refl' Acti💡n

## Les pratiques réflexives : exemples et éléments pour développer et gérer une activité de réflexion

Francesca Salmeri

In collaboration with:  
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.  
Youthmakers Hub  
CPIE a Rinascita



The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

# Table des matières

Table des matières	2
Introduction: la méthode expérimentale et le cycle d'apprentissage expérientiel	3
Activités réflexives: structure et histoire	5
Les cinq W dans les pratiques réflexives: des elements de gestion des activités réflexives	9
Bibliographie	13

# Introduction: la méthode expérimentale et le cycle d'apprentissage expérientiel

Imaginons que nous puissions plonger dans le passé et nous retrouver au XVII<sup>e</sup> siècle en Toscane, en Italie. Au cours de ce qui est considéré aujourd'hui comme la révolution scientifique, dans l'une des périodes les plus florissantes de l'histoire de notre pensée, un jeune érudit dialectique et passionné de mathématiques s'apprête à formaliser ce qu'on retient encore aujourd'hui comme la méthode expérimentale. Galileo Galilei, né en 1564 à Pise, est reconnu comme l'un des penseurs scientifiques les plus importants de l'histoire. Outre ses conclusions significatives sur la vision héliocentrique et les vicissitudes qui le voient s'opposer à l'inquisition ecclésiastique, Galilée est encore considéré par beaucoup comme le père des sciences modernes grâce à la méthode expérimentale, qui est encore aujourd'hui à la base du raisonnement scientifique.

La méthode, que beaucoup connaissent déjà, repose sur une procédure simple : l'observation d'un phénomène, la formulation d'une ou plusieurs hypothèses, l'expérience pour vérifier les hypothèses proposées, l'analyse des résultats des expériences, la répétition des expériences de différentes manières et dans différents contextes, la collecte des données qui ont émergé pour la formulation d'une règle mathématique qui exprime le résultat des expériences. Schématisée, la démarche scientifique peut se résumer aux étapes suivantes : observation ; hypothèse ; enquête, collecte de données, analyse, une deuxième phase de l'expérience et formulation de la règle mathématique. Dans le premier article de notre recherche, nous avons mentionné le cycle expérientiel de Kolb comme exemple de raisonnement expérientiel pour définir notre concept de réflexion. Essayons de regarder côte à côte la méthode de Galilée et le cycle expérientiel de Kolb.

## Galileo

1. Observation
2. Hypothèse
3. Experiment
4. Recolte données et analyse
5. Deuxième phase de l'espérimet
6. Formulation de la règle mathématique

## Kolb

1. Experience concrète
2. Observation reflexive
3. Conceptualisation abstraite
4. Experimentation active et début d'une nouvelle experience

D'un premier coup d'œil, ces méthodes semblent très similaires et, certainement, les deux méthodes soulignent l'importance de l'expérimentation pratique pour comprendre et vérifier une théorie. En outre, les deux soulignent la nécessité d'une observation et d'une analyse minutieuses des résultats ; mais il y a une différence considérable entre eux, et c'est dans cette différence que s'exprime le sens le plus profond de la réflexion dans l'apprentissage expérientiel. En d'autres termes, c'est ce qui distingue l'expérience de l'expérience qui met en évidence la signification de la réflexion et l'un des aspects les plus critiques de ses implications pratiques : **l'expérience émotionnelle.**

Ce qui distingue le concept d'expérience du concept d'expérience, que nous citons comme le « contenant » de l'action réflexive, c'est la variabilité générée par le contexte émotionnel, l'expérience, la personnalité et les compétences de la personne qui l'expérimente. Une expérience scientifique est une procédure contrôlée et reproductible par laquelle on essaie de prouver ou de réfuter une théorie ou une hypothèse. L'expérience vise à collecter des données objectives et vérifiables pour faire des déclarations confiantes sur les relations de cause à effet entre les variables impliquées. D'autre part, l'expérience est le processus d'apprentissage qui se produit par l'expérience directe du monde qui nous entoure. Alors que l'expérience scientifique est un processus contrôlé et reproductible, l'apprentissage expérientiel est basé sur l'expérience personnelle et la réflexion. C'est un aspect d'importance fondamentale dans notre recherche car il souligne que l'expérience émotionnelle des gens détermine l'objectif, le développement et le résultat de la réflexion.

Les deux concepts ne s'opposent pas; elles sont distinctes et parfois complémentaires. Nous l'avons proposé ici car nous pensons qu'il pourrait être un point de départ utile pour introduire un aspect « plus pratique » de notre recherche sur la réflexion et son rapport à l'action. Dans les pages suivantes, nous vous proposerons divers exemples d'activités pour développer la réflexion. En nous inspirant des articles précédents, de nos sources, et des programmes menés par nos associations dans le domaine de l'éducation non formelle, nous tenterons d'offrir des outils précieux à toute personne intéressée à mieux comprendre le monde des pratiques réflexives, qu'il s'agisse d'un intérêt professionnel ou lié à la vie quotidienne.

## Activités réflexives : structure et histoire

Dans cette section, nous commencerons par trois activités de réflexion et étudierons la structure et les méthodes de développement, en faisant allusion aux racines historiques ou aux traditions dont ces activités s'inspirent. La section suivante décrira les activités avec des idées et des points essentiels à considérer concernant la gestion et le développement adéquat des objectifs conçus pour chaque activité.

Considérez trois pratiques réflexives bien connues : **le bain de forêt, le balayage corporel et le cercle de gratitude**. D'un point de vue générique, ces pratiques visent à développer la conscience, le bien-être physique et/ou mental, à augmenter la productivité et à approfondir les apprentissages.

### **Le bain de forêt:**

DUREE: 45-60 minutes

ENVIRONNEMENT: Extérieur, Forêt

DESCRIPTION: Le bain de forêt, également connu sous le nom de shinrin-yoku, est une pratique consistant à passer du temps dans une forêt ou un autre environnement naturel pour améliorer le bien-être général. Cette activité comprend quatre étapes :  
Attention : Cette étape se concentre sur l'environnement naturel qui vous entoure, en prenant en compte les images, les sons et les odeurs. Vous pouvez cultiver un sentiment de calme et de détente en ralentissant et en prêtant attention à la nature.  
Sensibilisation : Avec une pratique continue, vous pouvez approfondir votre connexion à la nature et devenir plus conscient des rythmes et cycles naturels qui vous entourent. Cela peut vous aider à prendre du recul sur votre vie et vos défis et à cultiver un sentiment de gratitude et d'émerveillement.  
Réponses : Au fur et à mesure que votre esprit devient plus détendu et ouvert, vous pouvez commencer à proposer de nouvelles idées et des solutions créatives aux problèmes. En posant les bonnes questions et en écoutant votre voix intérieure, vous pouvez puiser dans une compréhension plus profonde de vous-même et du monde qui vous entoure. Les bains de forêt se connectent avec la nature, favorisent la relaxation et la réduction du stress, et favorisent un sentiment de connexion et d'identité avec le monde naturel.

**Le bain de forêt**<sup>1</sup>, également connu sous le nom de **Shinrin-yoku**, est né au Japon dans les années 1980 en réponse à l'augmentation du stress et des problèmes de santé mentale dans la société japonaise. En 1982, le gouvernement japonais a lancé une

---

<sup>1</sup> Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: L'art et la science du bain de forêt*. Penguin Books.

étude pour examiner les effets bénéfiques des promenades en forêt sur la santé physique et psychologique des gens. Le ministère japonais de l'Agriculture, des Forêts et de la Pêche a inventé "Shinrin-yoku", qui signifie "bain de forêt". La pratique a été développée pour se détendre et se ressourcer en pleine nature. La première étude sur la pratique des bains de forêt a été menée en 1984 par la Japan Society of Forest Medicine et l'Environment Health Association. Cette étude a montré que le temps passé dans la nature pouvait réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, et améliorer le système immunitaire. Les bains de forêt sont devenus populaires au Japon dans les années 1990. Il a attiré l'attention internationale en 2012 lorsque le chercheur américain, le Dr Qing Li, a publié le livre "**Shinrin-Yoku : L'art et la science du bain de forêt**".

## **Le cercle de gratitude**

DUREE:: 15-30 minutes

ENVIRONNEMENT: Un endroit calme, un espace privé

DESCRIPTION: Rassemblez-vous en cercle et partagez à tour de rôle quelque chose dont vous êtes reconnaissant. Encouragez les participants à être précis et descriptifs dans leur partage. Commencez par exprimer votre gratitude envers vous-même, en partageant quelque chose que vous appréciez ou dont vous êtes fier, puis décrivez quelque chose que vous aimeriez que le groupe se sente soutenu ou responsabilisé. Utilisez un outil de gratitude comme une pierre, un bâton ou un objet pour passer autour du cercle. Cette pratique encourage l'écoute active en demandant à chaque participant de répéter la gratitude de la personne précédente avant de partager la sienne. Cela aide à créer un sentiment de communauté et de connexion au sein du groupe. Créez un environnement sûr et favorable pour que les participants partagent leurs vulnérabilités et leurs besoins.

Le **cercle de gratitude**<sup>2</sup> est une pratique de partage et de réflexion sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant pour augmenter la gratitude et le bonheur. La pratique a des racines anciennes dans de nombreuses cultures, mais sa forme moderne a été développée aux États-Unis dans les années 1990. Le cercle de gratitude a été introduit par Jack Canfield, co-auteur de la série de livres *Chicken Soup for the Soul*, et sa femme, Inga Canfield, qui l'ont développé dans le cadre de leur travail sur les programmes de formation au leadership. Le cercle de gratitude a été initialement utilisé pour aider les participants à développer leur gratitude et une prise de conscience de ce qui est important dans la vie. La pratique s'est rapidement répandue dans le domaine de la

---

<sup>2</sup> Lin, C. C., & Liang, C. C. (2019). *A gratitude intervention for breast cancer survivors: A study protocol*. *Journal of Advanced Nursing*, 75(10), 2319-2329.

psychologie positive, et de nombreuses recherches ont montré que l'expression de la gratitude peut améliorer la santé mentale et physique, réduire le stress et améliorer les relations interpersonnelles. Le cercle de gratitude est largement utilisé aujourd'hui dans les programmes de développement personnel, de coaching et de formation.

### **Le balayage corporel:**

DUREE: 10-15 minutes

ENVIRONNEMENT: Un endroit calme, un espace privé

DESCRIPTION: Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement les yeux fermés. Concentrez-vous sur votre respiration et analysez votre corps de la tête aux pieds, en remarquant les zones de tension ou d'inconfort. Utilisez votre respiration pour évacuer le stress ou la douleur. Essayez de comprendre d'où vient cette tension.

Le **balayage corporel**<sup>3</sup> est une pratique de pleine conscience qui consiste à observer et à prendre conscience du corps et des sensations physiques présentes à un moment donné pour réduire le stress et augmenter la conscience du corps et de l'esprit. La pratique a été développée dans les années 1970 par l'Institut de médecine préventive de l'Université de l'Iowa aux États-Unis. Le Body Scan a été introduit pour la première fois dans le cadre d'un programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience développé par le médecin Jon Kabat-Zinn. Le programme, connu sous le nom de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), a été conçu pour aider les patients souffrant de douleurs chroniques à réduire leur stress et à améliorer leur qualité de vie. Le balayage corporel s'est répandu rapidement dans le monde entier et a été adopté dans de nombreux contextes, y compris les hôpitaux, les écoles et les programmes de formation en entreprise. Certaines recherches ont montré que la pratique du scanner corporel peut réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil et augmenter la conscience du corps et de l'esprit.

Les trois exemples cités ne sont que des points de départ pour des activités largement reconnues comme valables dans le développement de la réflexion. Cependant, il est utile de se rappeler que les activités de réflexion ne doivent jamais être considérées comme des actions avec leur propre validité a priori. La valeur du moment réflexif dépend, d'abord, de la circonstance dans laquelle ce moment s'insère et, ensuite, de la gestion de ce moment par l'animateur du processus.

---

<sup>3</sup> Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

Les activités, pratiques ou moments axés sur la réflexion s'inscrivent toujours dans un processus d'apprentissage plus global qui comprend des expériences, des objectifs et des dynamiques personnelles et de groupe.

Le facilitateur du processus réflexif doit reconnaître cet aspect, selon lequel l'action réflexive doit suivre une expérience spécifique pour aboutir à des résultats. En prenant, par exemple, l'histoire des bains de forêt, on peut observer comment cette pratique est née d'un besoin précis : celui de diminuer le niveau de stress de la population japonaise du XXe siècle. Cela signifie que lorsqu'un formateur décide d'inclure une activité de ce genre dans son programme, il doit se souvenir du processus dans lequel il veut l'insérer dans la prémisse et augmenter les points d'apprentissage.

Aucune ligne directrice préétablie ne nous dit à quel moment d'un programme il est plus approprié d'insérer des moments de réflexion sur un autre. Au cours de cette même recherche, les organismes impliqués ont exploré la possibilité d'utiliser des moments de réflexion dans différents créneaux du programme : avant, pendant ou à la fin d'une séance d'activité.

Il ressort plus clairement que le résultat d'une activité réflexive dépend de nombreux facteurs et qu'il peut être utile de considérer ces facteurs avant que le moment ne se produise tout en considérant le but que l'on veut poursuivre. Cela signifie que la même activité réflexive, menée à différents moments d'un programme, produira des résultats différents.

Afin d'offrir un outil précieux aux animateurs, formateurs ou à toute personne intéressée à comprendre quels sont les aspects les plus pertinents dans la gestion d'une pratique, d'une activité ou d'un moment de réflexion, nous allons ci-dessous mettre en évidence quelques éléments, suivre et retravailler ce qui en journalisme /la littérature est connue sous le nom de cinq W<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> ["The Five Ws of Online Help"](#). by Geoff Hart, TECHWR-L. Retrieved April 30, 2012.

## Les cinq W dans les pratiques réflexives: des éléments de gestion des activités réflexives

La méthode des cinq W est une méthode basée sur cinq questions fondamentales qui peuvent aider à délimiter la portée et les objectifs d'un programme ou d'une activité. Les cinq questions sont les suivantes :

1. Quoi : Quelle est l'activité que vous avez l'intention de mener ? Quels sont les objectifs de l'activité ? Quels sont les résultats attendus ?
2. Qui : Qui participera à l'activité ? Quelles sont les caractéristiques des participants ? Quels sont les besoins spécifiques des participants ?
3. Quand : Quand aura lieu l'activité ? Quelles sont les dates et heures ? Combien de temps durera l'activité ?
4. Où : Où l'activité aura-t-elle lieu ? Quelles sont les installations et les ressources nécessaires pour faire fonctionner l'entreprise? Les ressources nécessaires sont-elles disponibles ?
5. Pourquoi : Pourquoi l'activité aura-t-elle lieu ? Quels sont les raisons et les objectifs à long terme de l'activité ? Quels sont les avantages pour les participants et l'organisation?

La méthode Five W aide à structurer les informations et à définir clairement les objectifs et les attentes du programme. Il vous permet également d'identifier les ressources dont vous avez besoin et de planifier soigneusement la mise en œuvre de votre programme.

Pour utiliser la méthode des cinq W, il est essentiel de collecter des informations détaillées sur les activités et les participants et de tenir compte de leurs besoins spécifiques. De plus, il est essentiel de se fixer des objectifs réalistes et mesurables et d'utiliser des outils d'évaluation pour évaluer le succès de l'activité.

Au Moyen Âge, Thomas d'Aquin suivait une méthode similaire, qui comprend, en plus des cinq questions rapportées dans la méthode des cinq w, trois autres aspects pour faire référence à la quantité, au mode de développement et aux moyens nécessaires.

Si nous essayons d'appliquer la méthode à la gestion d'une des activités que nous avons décrites dans la section précédente de ce travail, nous obtiendrons un calendrier qui pourrait ressembler à ceci :

**Quoi** : L'activité est un **cercle de gratitude**, c'est-à-dire une activité au cours de laquelle les participants partagent leurs émotions et leurs pensées pour échanger de la gratitude et de la reconnaissance mutuelle. **L'objectif de l'activité** est de créer un environnement de positivité et d'appréciation mutuelle, améliorant le bien-être émotionnel des participants et la conscience d'appartenir au groupe. Au centre du « quoi » d'une activité de réflexion se trouve **la question directrice** que l'animateur utilise pour ouvrir l'activité. Il ne faut pas oublier que la question directrice est notre fil conducteur avec l'objectif et que la manière dont elle est posée a un impact déterminant sur le résultat de l'activité et la réponse du participant. La formulation même de la **question directrice** doit tenir compte du groupe cible et être posée dans un langage compréhensible. Cela tient également compte de l'atmosphère émotionnelle de l'activité, y compris la nécessité de moduler la voix en fonction des circonstances.

**Qui** : Ce point comprend, d'une part, le groupe cible auquel l'activité est destinée et, d'autre part, la personne qui la gère, le formateur, l'animateur, etc. lorsque l'on considère un groupe cible, il est crucial de prêter attention aux caractéristiques du groupe concerné : tranche d'âge, par exemple entre 25 et 40 ans, sexe, origine sociale, attentes et motivations et tenir compte de ces caractéristiques également sur l'objectif que nous avons proposé, dans ce cas par exemple, le développement d'un climat de confiance au sein du groupe.

**Quand** : Dans ce cas, il s'agit de choisir soigneusement le moment du développement adéquat d'une activité et de sélectionner à l'avance les créneaux horaires les plus appropriés dans le programme. Vous pouvez penser à commencer et à terminer une journée d'activité par un cercle de gratitude ; l'important est que le formateur tienne compte des temps nécessaires pour le réaliser et qu'il choisisse les créneaux les plus flexibles en conséquence. Sélectionnez un créneau horaire précédé ou suivi d'une pause afin de disposer d'un peu de temps supplémentaire en cas de besoin. Il est bon de garder à l'esprit que toutes les activités impliquant une réflexion et éventuellement un partage incluent des échelles de temps différentes (les différents temps requis pour que d'autres personnes réfléchissent ne peuvent pas être prévus a priori) et que l'animateur doit garder à l'esprit la flexibilité du calendrier également sur le planification de l'activité elle-même.

Une session Cercle de gratitude peut avoir lieu à des moments très différents en fonction du groupe cible impliqué et de l'objectif conçu pour l'activité. Vous pouvez penser à un minimum de trente minutes et un maximum d'une heure et demie. Néanmoins, il est important de souligner le rôle du facilitateur dans la gestion des partages individuels. Dans ce type d'activité, il peut arriver que l'attention des participants se déplace, que le partage émotionnel puisse se tourner vers des aspects moins pertinents par rapport à l'objectif visé. Si, d'une part, il est toujours important de

respecter les besoins et les besoins d'expression des participants, il est tout aussi important que l'animateur de ces moments sache intervenir avec respect et sensibilité pour ramener l'activité vers l'objectif visé.

**Où :** Une séance Gratitude Circle peut se dérouler en mode intérieur comme en mode extérieur. Dans le premier cas, il faut penser à une salle qui permette à tout le groupe de s'asseoir confortablement, en faisant attention aux éventuelles barrières architecturales en cas de présence de participants handicapés et de difficultés physiques de toutes sortes. Dans le cas d'une utilisation à l'extérieur, en plus de sélectionner un espace suffisant qui offre la possibilité de s'asseoir confortablement même à l'extérieur, il faudra tenir compte des conditions météorologiques et des éléments supplémentaires que l'on pourrait souhaiter utiliser, tels que la présence d'un feu central autour duquel réaliser l'activité ou le besoin de matériel pour permettre une assise confortable.

**Pourquoi :** La session Cercle de gratitude vise à améliorer le bien-être émotionnel des participants, en créant un environnement de positivité et d'appréciation mutuelle. L'activité devrait améliorer la collaboration au sein du groupe, réduire le stress et augmenter la satisfaction professionnelle globale. Cela ne signifie pas que l'activité peut également être motivée par différents objectifs, se transformant peut-être en itinéraire.

Ce dernier aspect souligne l'importance de la modalité avec laquelle on choisit de gérer une activité réflexive. En appliquant les cinq W, nous avons mis en évidence les éléments essentiels à retenir pour un développement "correct". Néanmoins, les aspects auxiliaires et imprévisibles qui peuvent survenir lors de l'élaboration d'un programme doivent être pris en compte.

En conclusion, la sensibilité, les connaissances et l'attention d'un formateur sont des facteurs cruciaux pour assurer le succès et la sécurité de tout programme de formation. Un formateur sensible aux besoins et aux capacités de ses stagiaires peut adapter le programme à leurs besoins, ce qui conduit à de meilleurs résultats d'apprentissage. De plus, un formateur possédant des connaissances et une expérience approfondie peut fournir des informations et des conseils précieux, ce qui peut aider les stagiaires à éviter les erreurs courantes et à atteindre leurs objectifs plus efficacement. Enfin, un formateur attentif aux éventuels imprévus peut s'adapter rapidement et répondre aux défis qui peuvent survenir, assurant la sécurité de tous les participants. Par conséquent, il est essentiel que les formateurs possèdent ces qualités pour offrir une expérience de formation efficace et sûre à leurs stagiaires.



# Bibliographie

Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). *Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(4), 278-285.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being*. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.

Kabat-Zinn, J. (1982). *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results*. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.

Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: L'art et la science du bain de forêt*. Penguin Books.

Lin, C. C., & Liang, C. C. (2019). *A gratitude intervention for breast cancer survivors: A study protocol*. *Journal of Advanced Nursing*, 75(10), 2319-2329.

Morita, E., & Miyazaki, Y. (2019). *Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 1-12.

Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). *Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study*. *Pain*, 134(3), 310-319.

Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). *Physiological effects of nature therapy: A review of the research in Japan*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 1-17.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). *The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies*. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871.

Yu, C., & Lee, Y. (2021). *The effect of forest therapy on depression and anxiety: A systematic review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1-15.

<https://www.history.com/topics/inventions/galileo-galilei>

<https://www.khanacademy.org/science/biology/intro-to-biology/science-of-biology/a/the-science-of-biology>

