



Refl' Action

**MANUEL
PRATIQUE**

Auteurs:
Francesca Salmeri
MarcoValerio Battaglia

En collaboration avec:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035

Table des matières

1. Introduction

2. La Recherche

3. Les outils

a. Les données

b. Préparation d'une activité

c. Activités pratiques

4. Lettres des formateurs et participants

5. Conclusions

6. Bibliographie

Introduction

Refl'Action est un projet financé par le programme Erasmus+, visant à sensibiliser à l'utilisation de la réflexion comme moyen de promotion du bien-être et des apprentissages. Son but est de favoriser le développement des jeunes en se basant sur des valeurs de bien-être, de croissance personnelle et conscience collective.

Tout au long des différentes étapes du projet, notre objectif principal était de partager avec les professionnels de l'éducation, tels que les enseignants, les éducateurs, les formateurs et les animateurs de jeunesse, les différentes utilisations des pratiques réflexives. Grâce à un dialogue constant avec les parties prenantes, nous avons confirmé le potentiel de la réflexion et de ses pratiques pour améliorer les expériences d'apprentissage et les parcours éducatifs à long terme.

Pour simplifier et partager nos expériences et recherches sur la réflexion et ses pratiques, nous avons développé ce manuel comme un outil pratique dans le travail éducatif et dans la vie de chacun. L'idée est de fournir au lecteur un outil facilement utilisable et lisible qui permette d'enrichir ses pratiques pédagogiques réflexives ou de les utiliser dans différents environnements de travail où elles peuvent être appliquées. Ce manuel pratique retrace les différentes étapes de notre parcours pendant dix-huit mois consacrés à la recherche théorique et pratique autour de la réflexion.

Le premier chapitre résume, de manière plus concise, les cinq articles publiés sur le site web du projet. Le deuxième chapitre présente quelques pratiques réflexives applicables à différentes formations, en mettant l'accent sur le rôle de l'animateur. La dernière section est consacrée à un recueil de témoignages de formateurs internationaux qui utilisent ou ont utilisé des pratiques réflexives ou le concept de réflexion dans leur vie professionnelle.

Pour commencer, nous voulons citer Dewey: ¹

"Le besoin vital dans l'éducation n'est pas une simple information, mais des rapports intellectuels et émotionnels. La tâche de l'éducation, dans son aspect intellectuel, est de cultiver les conditions dans lesquelles les habitudes de la pensée réflexive seront produites, préservées et exercées, de telle sorte qu'elles se manifestent dans un pouvoir rationalisé et méthodique. L'information ne devient esprit que lorsqu'elle entre dans la formation de la pensée, ou dans un processus continu d'interaction réciproque et de stimulation entre l'impulsion et la cognition. L'intelligence et la compréhension indiquent que les différentes parties de l'information acquise sont saisies dans leur connexion mutuelle - un résultat qui n'est obtenu que lorsque l'acquisition est accompagnée d'une réflexion sur le sens de ce qui est étudié." ²

Que signifie la réflexion pour nous ? Cela signifie expérimenter et prendre conscience de nos propres expériences. Lorsque nous attribuons un sens à un certain souvenir et que nous nous référons à une circonstance spécifique et à ses différentes sensations, émotions et idées, nous réfléchissons.

1. John Dewey. 1859 – 1952. American philosopher, psychologist, and educational reformer.

2. J. Dewey, How we think, D.C. Heath & Company, Boston, 1910

S'il y a une réflexion correcte, c'est celle qui aide l'individu à lire véritablement ses expériences de vie pour développer une plus grande conscience de lui-même et du monde qui l'entoure. De notre point de vue, ce concept de réflexion permet à l'individu de lire et de considérer ses actions, son fonctionnement ainsi que les causes et les conséquences possibles liées à ses comportements.

Le processus de réflexion permet l'apprentissage d'une expérience. Plus précisément, la réflexion est une action humaine qui implique les aspects émotionnels, physiques et mentaux de notre être. Le temps consacré à la réflexion dépend du type d'expérience, de sa valeur et de sa profondeur. On peut réfléchir avant, après ou pendant une expérience. Ce qui change, c'est l'objectif que l'on cherche à atteindre par la réflexion.

En éducation, la réflexion est souvent assimilée à l'évaluation d'une situation, d'une expérience, d'une tâche ou d'un processus spécifique. Cela permet d'observer et d'analyser les faits pour vérifier ce qui fonctionne et ce qui doit être modifié pour en améliorer le rendement ou les connaissances. L'accent est mis principalement sur l'intégration de nouvelles connaissances et expériences avec les précédentes afin d'acquérir de nouvelles compétences ou d'enrichir celles qui existent déjà. Cependant, considérer le processus de réflexion comme un processus d'évaluation risque de ne mettre en évidence que certains aspects qui n'exploitent pas son potentiel, y compris son applicabilité. La réflexion ne peut être définie comme un processus logique de cause à effet; Il peut inclure des causes et des effets, mais il ne se limite pas à eux.

En effet, dans le processus de réflexion, nous trouvons différents éléments qui ne peuvent être réduits à des processus strictement logiques, y compris les sentiments, les croyances, le bagage culturel et les facteurs environnementaux et de développement, étroitement liés à la zone individuelle et subjective du sujet réfléchi. Pour ces raisons, la réflexion devrait être considérée comme une ressource précieuse dans différents contextes, utile pour comprendre non seulement les circonstances externes, mais aussi les circonstances internes, telles que les pensées, les émotions et les comportements, d'une manière plus profonde.

En résumé, la pratique réflexive ne doit pas être vue comme une simple évaluation ou un processus purement logique de cause à effet, mais comme un processus plus complexe de découverte et de compréhension continue et illimité. C'est un processus dans lequel les individus étudient activement les raisons qui les guident pour atteindre une plus grande conscience de qui ils sont, de ce qu'ils ressentent, de ce qu'ils pensent et des modèles qu'ils utilisent dans leurs relations avec les autres. Réfléchir, c'est acquérir une capacité dynamique à faire face aux situations. Notre idée est que la réflexion est la clé pour enrichir chaque expérience en sensibilisant les individus à leur développement.

Promouvoir la réflexion comme pratique régulière dans le monde éducatif nous semble fondamental pour former l'individu. Les personnes plus enclines à réfléchir à leurs expériences sont amenées à enquêter et à comprendre leurs comportements dans des situations complexes et inconnues.

La prise de conscience qui vient des expériences, obtenue par la réflexion, peut créer des croyances et des exemples auxquels on peut y revenir en vivant une situation similaire sur le plan pratique, théorique, physique et émotionnel.

Plus précisément, une plus grande prise de conscience de ses compétences sociales et émotionnelles, c'est-à-dire de l'ensemble des attitudes et des comportements que l'on utilise dans la vie quotidienne, peut être réalisée par la réflexion.

Lorsque l'on augmente la conscience de soi, la réflexion déclenche un processus de découverte qui, à partir de « comment je pense », « comment je me sens » et « comment je me rapporte aux autres », conduit à un développement continu de la motivation et de la volonté qui sont à la base de l'apprentissage.

La Recherche

Tout au long de ces dix-huit derniers mois, Francesca Salmeri³ a tenté de rassembler les éléments fondamentaux du concept de réflexion, conçu dans le cadre de l'éducation par expérience comme partie intégrante de toute expérience, ainsi que quelques perspectives possibles sur le développement de ses pratiques. Le but poursuivi dans les publications était de souligner la valeur de la réflexion en tant qu'action utile pour le développement éducatif, professionnel et personnel.

En partant des racines du terme réflexion, le premier article se concentre sur la définition de la réflexion dans le contexte de l'éducation expérientielle; le deuxième étudie les aspects de la réflexion liés à la pensée, à la critique et au jugement; le troisième cherche à explorer, l'aspect plus spirituel et méditatif de la réflexion, en étudiant les liens avec les diverses pratiques méditatives en Orient; le quatrième explore les aspects plus scientifiques liés au fonctionnement de notre corps, tels que certaines fonctions neuronales et hormones impliqués dans les actions cognitives, émotionnelles ou mentales présentes dans la réflexion. Enfin, le cinquième article réfléchit à différentes activités de réflexion possibles, en soulignant l'importance du rôle du formateur à la lumière de la théorie des cinq W.

³. <https://reflectionproject.eu/research/>

Les cinq articles sont écrits en considérant que la réflexion est une activité humaine naturelle et nécessaire pour comprendre profondément soi-même et la communauté à laquelle on appartient. Dans notre parcours, nous avons voulu souligner l'importance des pratiques réflexives dans la vie quotidienne.

Dans notre premier article intitulé "*La signification et la valeur de la réflexion: trouver une définition commune*",⁴ nous plongeons dans l'histoire du concept dans son sens le plus pratique et symbolique, en le faisant remonter à sa racine latine, *reflexio-reflexionis*, qui signifie littéralement retraite, et même en citant le grec *διάνοια* ou connaissance consciente.

Comme les anciens Grecs et Latins, la réflexion dans la méthodologie expérientielle n'est pas un concept statique, mais plutôt un processus influencé par divers facteurs. Le lien avec l'expérience est indéniable. Pour les Latins, réfléchir signifiait replier et réorganiser, de la même manière, que réfléchir après une action implique de reconstituer les parties qui la composaient.

De la même façon, la connaissance pour les anciens Grecs n'était pas une entité finie, mais un processus en évolution continue et dynamique dans lequel les individus recueillent leurs idées, leurs expériences et leurs émotions en eux-mêmes pour atteindre le bien-être et la conscience de soi.

4. You can find the article here - <https://reflectionproject.eu/research/>

Après de nombreux siècles, nous sommes arrivés à l'époque contemporaine et au sens commun de l'apprentissage expérientiel et de l'œuvre de John Dewey. In *How We Think*,⁵ ce dernier décrit la pensée réflexive comme "se retirer mentalement sur un sujet et l'aborder à une réflexion sérieuse et continue."

De Dewey, nous prenons l'aspect pratique de l'outil de réflexion qui découle de la nécessité de sortir d'un état de doute. Selon le penseur américain, la réflexion est un processus dynamique qui se développe à travers des phases liées et des étapes fluides, et le processus s'étend pour atteindre la solution. Ce n'est pas un processus fini, mais un cycle qui se répète dans lequel chaque réflexion achevée représente le point de départ de la suivante.

Pour les étapes mentionnées, nous faisons référence au premier article de notre recherche, "La signification et la valeur de la réflexion: trouver une définition commune",⁶ ou à la publication "An Interpretation of Dewey's Experiential Learning Theory."⁷

Tout ce parcours théorique mène au cycle spécifique d'apprentissage expérientiel que nous avons utilisé comme point de départ de nos activités pratiques: **le cycle d'apprentissage de Kolb.**^{8,9}

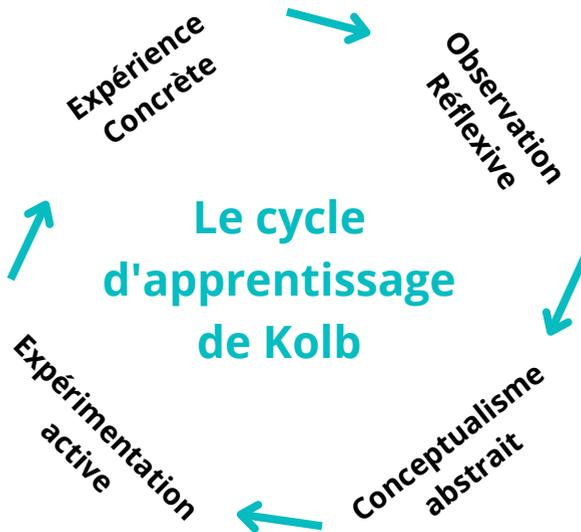
5. J. Dewey, *How we think*, D.C. Heath & Company, Boston, 1910

6. You can find the article here - <https://reflactionproject.eu/research/>

7. <https://eric.ed.gov/?id=ED481922>

8. David Allen Kolb. 1939, Illinois. Theorist of experiential learning, individual and social change, career development, and executive and professional education.

9. To go further about it, please refer to <https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb>



Dans ses études, Kolb se concentre sur les apports extérieurs nécessaires au développement de la réflexion : questions ou outils spécialement conçus pour faciliter la phase d'observation réflexive, et c'est à partir de cette considération de réflexion-action que Refl'Action est naît.

Nous n'avons pas adopté les étapes décrites par Kolb comme des dogmes essentiels; à la place, nous avons essayé de trouver un point de rencontre chez les principaux représentants de l'apprentissage expérientiel, enrichissant leurs cycles avec les théories de Shon¹⁰et d'autres psychologues et philosophes modernes et contemporains, reliant la théorie aux pratiques expérientielles d'aujourd'hui.

10. Donald Shon. 1930 - 1997. American philosopher.

Par conséquent, nous avons considéré la réflexion comme une *activité humaine consciente* visant à résoudre un état de doute; un processus cyclique et non fini, étroitement lié aux caractéristiques des individus et aux contextes dans lesquels il est appliqué. La réflexion est entendue comme une observation de la réalité, un outil qui aide l'individu à atteindre une plus grande conscience de soi en termes de:

- les forces et les limites;
- l'identification et l'accent mis sur les objectifs;
- une perception plus claire des contextes et des dynamiques dans lesquels on agit.

Dans le deuxième article, "*La Réflexion en tant que pensée, jugement et critique*",¹¹ l'accent a été mis sur les concepts mentaux liés à l'action de réfléchir, concepts qui concernent l'action de réfléchir. "*Mais qui ne peuvent pas et ne doivent pas être remplacés*":¹² pensée, jugement et critique.

En ce qui concerne la pensée, cela peut être définie comme une activité humaine innée et nécessaire, mais en ce qui concerne le concept de réflexion, incomplet car il n'inclut pas toujours certains facteurs présents dans la réflexion, tels que les objectifs, les sentiments et les circonstances spécifiques.

La pensée est, en fait, un outil précieux pour une investigation immédiate étroitement liée à la stimulation sensorielle, mais si elle n'est pas guidée, elle peut aussi être nocive.

11. You can find the article here - <https://reflectionproject.eu/research/>
12. Salmeri F. *Reflection thought, judgment, and criticism*. 2022

La pensée *“se manifeste, se complique, est rendue explicite et réalisée en fonction de son objectif. L'activité de penser sous-estime ou oublie de faire référence à un objectif spécifique. Elle se concentre sur ce à quoi nous nous référons habituellement avec le terme Sur penser, penser sans un objectif clair, ce qui se transforme en un piège sans issue.”* ¹³

Le jugement, partant du sens philosophique du terme, est « *une fonction logique qui relie, affirme ou nie, un sujet avec un prédicat qui est exprimé dans ses différentes possibilités d'application* ».¹⁴ Dans le sens commun, un jugement est une simple déclaration qui exprime une opinion sur quelque chose ou quelqu'un en termes de qualité, de valeur, etc. Pourtant, ce sens limite profondément son champ d'application, reléguant le terme à un sens, le plus souvent, négatif. Du point de vue de notre recherche, un jugement ne peut pas être défini comme positif ou négatif, comme approprié ou non approprié en termes d'applicabilité, car il reflète la capacité de comprendre et d'exprimer des opinions, qui peuvent sans aucun doute être plus ou moins appropriées à une circonstance, mais ne sont pas et ne peuvent jamais être définies comme « *bonnes ou mauvaises* » car elles sont étroitement liées à la perception personnelle des individus.

Le concept de critique est étroitement lié au **jugement**. De plus, ce terme est fortement dévalué dans le langage commun.

13. Salmeri F. *Reflection thought, judgment, and criticism*, 2022

14. Ibidem

La critique s'exprime comme la capacité humaine d'examiner, d'évaluer et éventuellement de repérer les aspects de l'amélioration d'une situation donnée. Il s'agit de pouvoir « *choisir, sélectionner, exprimer des préférences ou apporter les modifications nécessaires* ».¹⁵

Comme nous l'avons déjà anticipé, la réflexion est liée à ces concepts, qui participent au processus de réflexion, sans toutefois l'épuiser, car dans le processus de réflexion, nos capacités de pensée, de jugement et de critique sont associées et toujours accompagnées de nos perceptions sensorielles, de notre histoire émotionnelle et de notre vision de la réalité.

Dans le troisième article, "*Voyager sur le même fleuve à travers différentes eaux: réflexions du monde de la méditation*",¹⁶ nous avons essayé de retracer l'histoire et les particularités des différentes écoles et pratiques méditatives, en essayant de souligner leur applicabilité dans la vie quotidienne individuelle. Par exemple, la pratique de la « *méditation de conscience* » de Vipassana, et de la même manière l'utilisation de la réflexion, est décrite comme ce que nous souhaitons poursuivre et elle cherche à aider l'individu « *à ne pas se retenir ou à ne pas s'attacher à ces pensées qui peuvent lui causer de l'anxiété et de la négativité* ».¹⁷

Au cours de l'article, on fait également référence à la méditation bouddhiste samatha de « *calme demeurant* », qui à travers neuf étapes, cherche à stabiliser les pensées pour atteindre un état d'équilibre.

15. Ibidem

16. You can find the article here - <https://reflectionproject.eu/research>

17. Salmeri F. *Traveling the same river through different waters: reflections from the world of meditation*. 2022

Un aspect présent dans toutes les pratiques méditatives étudiées et que nous croyons fondamental dans le rapport à la réflexion comme outil de développement personnel est le concept d'**habitude**: « *l'hypothèse de bonnes habitudes, capables de transformer la perception, l'état d'esprit et parfois la santé de l'être humain* ». ¹⁸

Dans le quatrième article, "*Plasticité Neuronale, mémoire et hormones : que se passe-t'il dans notre corps lorsque nous réfléchissons*",¹⁹ nous avons essayé de mettre en évidence ce que la réflexion implique d'un point de vue biologique, c'est-à-dire ce qui se passe dans notre corps lorsque nous mettons en pratique l'action de réfléchir. Nous nous sommes concentrés sur l'attention, la mémoire, l'amygdale et l'hypothalamus, sur la présence de certaines hormones et le phénomène de **plasticité neuronale**. Ce dernier, en particulier, est fortement lié au concept d'expérience et, pour cette raison, d'une grande importance pour notre projet. Le phénomène de plasticité neuronale concrétise en quelque sorte les théories expérientielles d'un point de vue physiologique, car il met en évidence comment les stimulations environnementales influencent concrètement la perception, la pensée, la mémoire ou la mise en œuvre de stratégies comportementales.

Par conséquent, nous nous sommes demandé si l'idée d'une éducation à long terme qui matérialise la **personnalité réfléchie** dont traitent de nombreux auteurs de l'éducation expérientielle était possible ou non.

18. Ibidem

19. You can find the article here - <https://reflactionproject.eu/research>

Éduquer les individus à réfléchir au point de les rendre autonomes dans le développement de leur personnalité réfléchie, capable d'interagir avec toutes les situations de la vie quotidienne ou professionnelle. À la fin de ce voyage, en nous basant sur certaines théories modernes de la neurobiologie et en soulignant l'importance de l'habitude, nous pouvons envisager la possibilité de développer efficacement une personnalité réflexive.

Dans le cinquième article de notre recherche, "*Les pratiques réflexives : exemples et éléments pour développer et gérer une activité de réflexion*",²⁰ nous avons souligné certains éléments qui peuvent aider les professionnels et les particuliers à faciliter et à mettre en œuvre des **activités de réflexion**.

Bien que nous nous référions au chapitre suivant pour des suggestions concernant les activités de réflexion, nous reprendrons ici les idées utiles pour faciliter les pratiques et les activités.

Ce qui ressort des expériences sur le terrain, c'est que le résultat d'une activité réflexive dépend de nombreux facteurs et qu'il est essentiel de connaître et de considérer ces derniers pour faciliter un développement qui atteint l'objectif fixé.

Pour faciliter la compréhension de certains de ces facteurs communs dans la mise en œuvre des activités, nous avons travaillé sur ces éléments en retravaillant la fameuse **méthode 5W**.²¹

20. [You can find the article here - https://reflectionproject.eu/research](https://reflectionproject.eu/research)

21. "The Five Ws of Online Help". by Geoff Hart, TECHWR-L. Retrieved April 30, 2012.

Cette méthode nous aide à souligner les aspects fondamentaux que chaque formateur, éducateur, animateur, etc., peut garder à l'esprit pour planifier et proposer une activité de réflexion:

- **Quoi:** Quelle est l'activité que vous avez l'intention de réaliser? Quels sont les objectifs de l'activité? Quels sont les résultats attendus?
- **Qui:** Qui participera à l'activité? Quelles sont les caractéristiques des participants? Quels sont les besoins spécifiques des participants?
- **Quand:** Quand l'activité aura-t-elle lieu? Quelles sont les dates et les horaires? Combien de temps durera l'activité?
- **Où:** Où l'activité aura-t-elle lieu? Quelles sont les installations et les ressources nécessaires pour gérer l'activité? Les ressources nécessaires sont-elles disponibles?

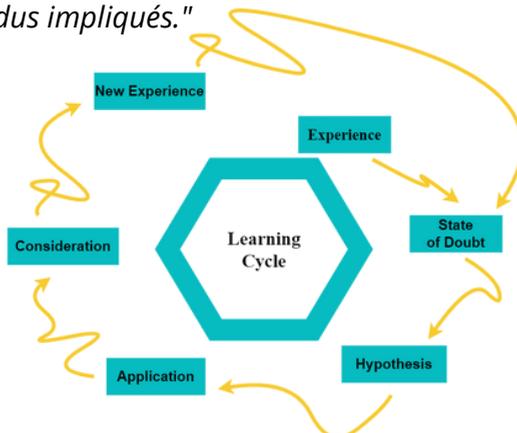
Pourquoi: Pourquoi l'activité aura-t-elle lieu? Quelles sont les raisons et les objectifs à long terme de l'entreprise? Quels sont les avantages pour les participants et l'organisation?

La méthode 5W nous permet d'identifier les objectifs et les ressources nécessaires à la planification d'une intervention. Pourtant, cela nous pousse même à avoir une connaissance préalable du groupe pour être précis dans notre proposition. Un animateur doit être capable de lire tous les besoins des participants afin d'adapter le programme à leurs besoins et donc obtenir les meilleurs résultats d'apprentissage.

À ce propos, l'invitation est toujours de rester dans un état d'observation active, grâce auquel l'animateur peut toujours décider de changer la direction de l'activité proposée ou même de la remplacer lorsqu'il se rend compte que cela ne correspond pas aux besoins des participants.

Au début de notre voyage, nous avons défini la réflexion comme: « *une activité humaine, qui naît de la conscience de ne pas avoir toutes les réponses (comme un aveu d'ignorance). Son but est de dissoudre les doutes (à partir d'un état de doute). C'est un processus, étroitement lié aux caractéristiques de l'individu et au contexte de référence (c'est-à-dire la nature de la réflexion). Chaque réflexion est un point de départ pour la suivante, ce n'est pas un processus fini, mais un chemin cyclique.* »²²

À la fin, nous sommes arrivés à une définition de la réflexion que nous pensons utile d'envisager pour mettre en œuvre et faciliter des activités de réflexion destinées aux groupes, aux individus ou à soi-même : « *La réflexion est une action humaine nécessaire, volontaire et consciente (Refl'Action) qui dissipe un état de doute. Elle implique les dimensions physiques, cognitives et émotionnelles des individus et peut concerner à la fois le plan intérieur et être dirigée vers l'extérieur. Elle n'est jamais configurée comme une action unique, mais comme un cycle qui se répète sans cesse dans le sens de la prise de conscience et de l'équilibre des individus impliqués.* »



Le processus d'apprentissage, décrit dans notre modèle final, est donc le résultat d'une succession de phases dans lesquelles la réflexion est insérée dans une spirale sans conclusion :

- **expérience**
- **état de doute**
- **hypothèse**
- **application**
- **considération**
- **nouvelle expérience**

Le kit à outils

Au cours de nos recherches, nous avons réalisé que la création et la facilitation d'activités de réflexion est l'un des aspects les plus difficiles. Dans ce chapitre, en décrivant certaines de ces activités, nous tenterons de donner matière à réfléchir à ceux qui devront faire face à ce défi.

L'un des outils conçus au cours du projet était le kit des trois dés qui peut aider les facilitateurs à créer les activités; trois dés de trois couleurs différentes qui dirigent les activités vers une dimension: cognitive, physique et émotionnelle et qui aident à définir les voies de réflexion et de restitution : individuel, sous-groupe, groupe entier. Cela aide dans le choix de l'instrument à utiliser : musique, corps, créatif, visuel, narré.

Il convient de souligner que chaque activité implique les trois dimensions, mais que nous pouvons essayer de donner plus d'importance à l'une des trois. Avant de procéder à la description de ces pratiques, cependant, il y a certains aspects que nous voulons approfondir, qui sont d'une importance vitale pour nous.

La préparation et la facilitation de pratiques réflexives.

Les descriptions des pratiques dans ce chapitre fournissent des informations essentielles sur la description de l'activité, construite ad hoc pour ses participants. Cependant, nous voulons commencer par décrire les circonstances générales influençant le succès de l'activité, avec leur impact hypothétique sur les participants et les animateurs. La réflexion est très personnelle, et les personnes peuvent l'expérimenter différemment. Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas de façon « *correcte* » de décrire les résultats d'une réflexion donnée ou comment elle devrait être vécue, car cela dépendra en grande partie des caractéristiques personnelles et des circonstances environnementales.

Dans l'environnement de l'éducation non formelle, on dit que faciliter les processus d'apprentissage est un art. Un animateur devrait être capable de "lire" les circonstances des participants et de l'environnement pour manier l'activité et faciliter l'atteinte de l'objectif de formation prévu. L'animateur a plusieurs rôles : il est observateur, la plupart du temps juge, et parfois participant. Il doit pouvoir changer son rôle pendant l'activité. Il conduit l'activité au début, puis donne plus d'espace et il écoute.

Il faut trouver un équilibre entre la souplesse nécessaire pour répondre aux besoins des participants et la cohérence du processus avec le thème donné. Assurez-vous que chaque membre du groupe dispose d'un espace adéquat et protégé pour s'exprimer de manière naturelle.

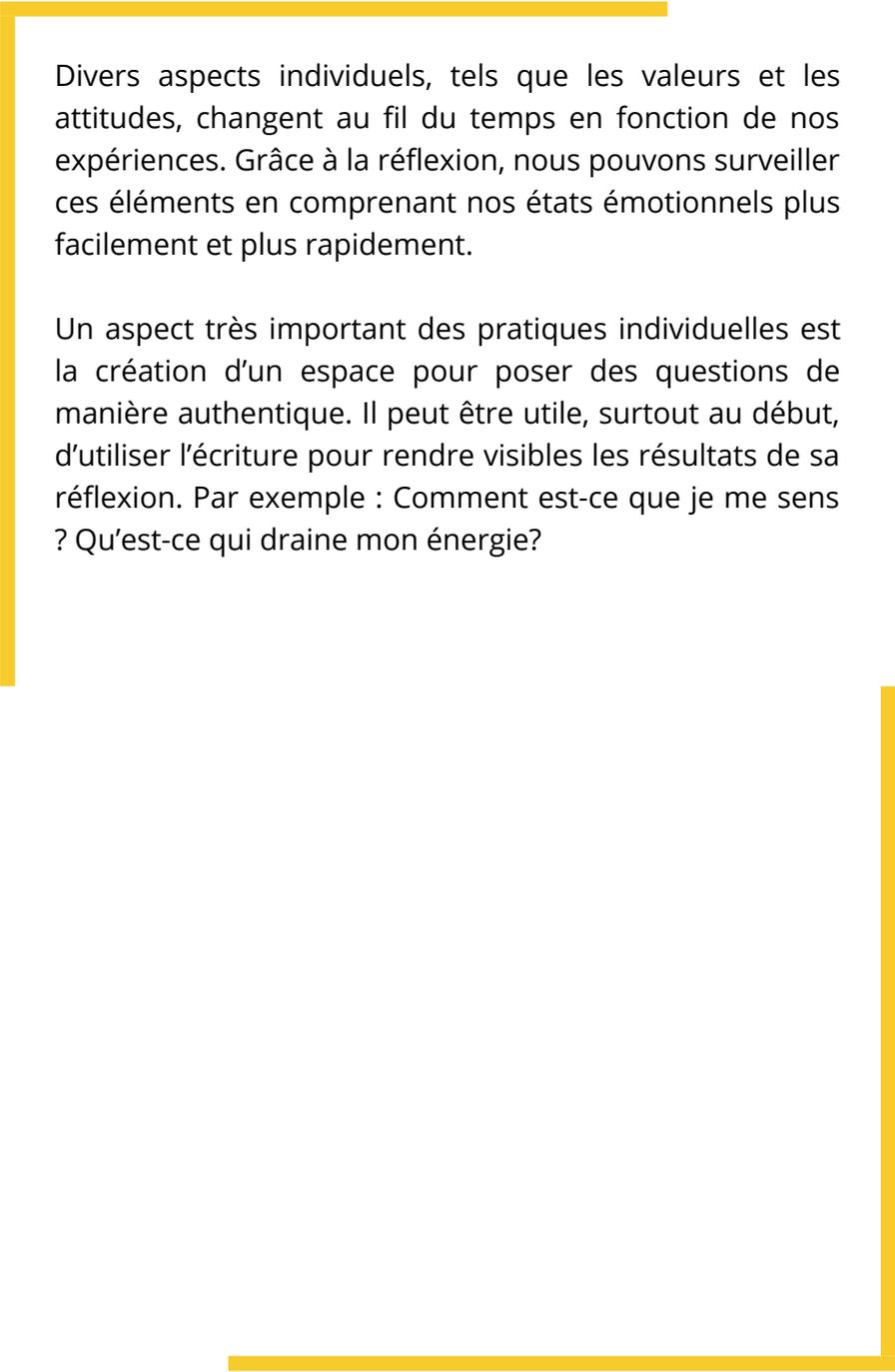
Un bon animateur sait comment fixer des objectifs et se préparer à ce que le groupe les atteigne. Il doit être capable d'expliquer et de comprendre le sens, les implications et les criticités possibles de l'activité proposée : il est responsable de l'élaboration du processus.

En planifiant une activité de réflexion, en nous souvenant de l'importance du processus simplifié 5W, nous pensons qu'il peut être utile de passer par ces étapes:

- But et objectifs spécifiques de l'activité.
- Planifier comment les atteindre.
- Préparation du contexte : l'environnement et les outils nécessaires.
- Lancement de l'activité et observation des premières réactions.
- Au besoin, décidee d'apporter des modifications à l'activité pour répondre aux besoins actuels des participants.
- Laisser s'approprier de l'espace pour la sédimentation-restitution

Au niveau des pratiques individuelles, la réflexion vise à améliorer la formation et à prendre conscience de ses propres décisions. Les pratiques réflexives aident à attribuer un sens aux expériences, à dissoudre les pensées intrusives et à clarifier les émotions ou les humeurs vécues.

Dans les pratiques individuelles, on ne commence souvent pas par une expérience directe mais plutôt par une question à laquelle répondre. Les expériences concrètes sont rapportées comme preuve ou soutien. Nous voulons souligner que, dans ce cas, nous entendons cette pratique réflexive comme un rituel qui pourrait, par exemple, être utilisé cycliquement dans la vie quotidienne.



Divers aspects individuels, tels que les valeurs et les attitudes, changent au fil du temps en fonction de nos expériences. Grâce à la réflexion, nous pouvons surveiller ces éléments en comprenant nos états émotionnels plus facilement et plus rapidement.

Un aspect très important des pratiques individuelles est la création d'un espace pour poser des questions de manière authentique. Il peut être utile, surtout au début, d'utiliser l'écriture pour rendre visibles les résultats de sa réflexion. Par exemple : Comment est-ce que je me sens ? Qu'est-ce qui draine mon énergie?

Le Miroir

Cette activité vise à identifier les éléments qui causent le stress dans la dynamique dans laquelle l'individu agit habituellement. Le participant créera un cercle qui le représentera en utilisant des éléments naturels trouvés dans les environs.

Dans ce cercle, il doit inclure des éléments qui le font se sentir bien et calme (toujours les représenter avec des éléments naturels). Ainsi, il placera les éléments extérieurs qui lui causent stress et mécontentement. Plus ils l'affectent négativement, plus il les éloignera du cercle.

La restitution a lieu en sous-groupes. Chaque membre présente son miroir aux autres participants comme il le souhaite.

NB : cette phase ne doit pas susciter de débat. Les auditeurs peuvent participer en posant des questions sur les éléments à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle, auxquelles le participant n'est pas obligé de répondre.

La main

Chaque participant dessine une main sur sa feuille et essaie de donner à chaque doigt un sens en termes d'émotions :

- Pouce : quelque chose qui m'a fait me sentir bien
- Index : Quelqu'un qui m'a fait sentir soutenu
- Moyen : quelque chose qui m'a mis mal à l'aise
- Annulaire : quelque chose que je ne comprenais pas sur moi-même ou sur les autres
- Petit doigt: un engagement pour la prochaine activité

La restitution a lieu en plénière. Tout le monde utilise sa main pour partager. L'animateur doit essayer de ne pas créer de débat, mais plutôt de faciliter les émotions ressenties par les individus et de les rendre claires pour l'ensemble du groupe.

L'exploration empathique

L'activité « Exploration empathique » est l'occasion de développer une connexion plus profonde et une compréhension mutuelle entre les membres du groupe. Nous divisons le groupe en couples. Cela favorisera l'ouverture vers de nouveaux points de vue et une empathie plus large.

Chaque couple recevra un morceau de papier et un stylo pour prendre des notes pendant l'activité. Nous expliquons qu'il y aura deux rôles : le conteur et l'auditeur. La conteuse sera celle qui partagera une situation ou un moment important de sa vie, tandis que l'auditeur s'engagera activement à écouter et à répondre.

Le conteur commence par décrire honnêtement et ouvertement la situation ou l'expérience qu'il a choisi de partager. Le conteur doit exprimer non seulement les aspects externes de la situation, mais aussi les émotions, les pensées et les défis auxquels il a été confrontés. Cela aidera l'auditeur à comprendre pleinement le contexte émotionnel et mental du conteur.

Pendant que le conteur parle, l'auditeur adopte une attitude d'écoute active. Il se concentre sur la voix, le langage non verbal et les indices émotionnels fournis par le conteur. L'auditeur essaie de se mettre à la place du conteur, en essayant de comprendre les émotions, les défis et les points de vue exprimés.

Une fois que le conteur a terminé sa description, l'auditeur prend la feuille de papier et écrit une réponse avec respect et sincérité.

Cette réponse reflète la compréhension de l'auditeur du conteur, montrant un lien émotionnel et une volonté sincère de comprendre. L'auditeur peut partager des mots de soutien, de réconfort ou de réflexions personnelles.

Par la suite, les rôles sont inversés et l'auditeur devient le conteur, permettant aux deux membres du couple de partager leurs expériences et de développer une plus grande empathie mutuelle.

À la fin de l'activité, le groupe se réunit pour partager. Ce moment de partage vous permet d'approfondir la compréhension mutuelle et de discuter des émotions et des défis rencontrés lors de l'activité.

Où est ton pouvoir?

L'activité « Où est ton pouvoir » a pour objectif premier la reconnaissance de sa propre force. L'activité commence par la création d'une silhouette personnelle sur un panneau blanc avec le soutien des autres participants. Le panneau est soulevé du sol, nécessitant ainsi le soutien physique des participants et l'aide de quelqu'un pour tracer la forme sur le panneau.

Une fois la silhouette terminée, le participant représenté est invité à insérer un dessin, un mot ou une caractéristique qu'il reconnaît comme son « superpouvoir » et souhaite mettre à la disposition du groupe. Cette caractéristique peut également être associée à la partie du corps que le participant perçoit comme la plus forte.

Grâce à ce processus, les participants peuvent réfléchir sur eux-mêmes, identifier et reconnaître leurs qualités uniques et leur potentiel afin de contribuer positivement au sein du groupe. Représenter visuellement son « superpouvoir » dans la silhouette personnelle crée un sentiment de connexion et de partage entre les participants, offrant l'occasion de mettre en valeur ses forces et de renforcer les liens de groupe.

L'activité nécessite également une coopération physique entre les participants car ils se soutiennent mutuellement pour soulever le panneau et créer la forme. Cet aspect physique de l'activité favorise un sentiment de confiance et de soutien mutuels au sein du groupe, créant un environnement inclusif et empathique.

Façonner l'argile

Dans l'activité « Façonner l'argile », les participants ont les yeux bandés et reçoivent une boule d'argile à manipuler. L'argile est un matériau « vivant » qui se déforme facilement et il est « pur »; en effet il est connu pour ses propriétés purifiantes et assainissantes. Pendant l'activité, les participants aux yeux bandés modélisent l'argile en suivant le flux de leurs émotions, créant une forme qui représente l'expression de leur état émotionnel.

Avoir les yeux bandés permet une expérience sensorielle intense, permettant aux participants de se concentrer sur les sensations tactiles et kinesthésiques, créant une forme représentant visuellement leur monde intérieur.

Il serait utile d'accompagner l'activité avec une musique légère qui favorise un environnement relaxant et de guider le processus avec une voix calme qui aide les participants à retracer les étapes d'une expérience spécifique ou à se concentrer sur un état émotionnel particulier, facilitant le processus de connexion avec les émotions et de transformation de l'argile, permettant aux participants de s'exprimer de manière plus authentique et libératrice.

À la fin de l'activité, les œuvres d'argile peuvent être partagées et discutées au sein du groupe, permettant un moment de réflexion et de connexion à travers l'expression artistique et l'intelligence émotionnelle.

La méditation de la flamme

La méditation de la flamme est une activité qui vise à conduire les participants vers un état de calme intérieur et de paix de l'esprit. C'est une expérience de méditation guidée qui ne prend que quelques minutes et peut être pratiquée confortablement assis sur un coussin sur le sol, sur une chaise ou allongé.

Avant de commencer, trouvez un endroit calme pour vous concentrer sans distractions. Trouvez une position confortable : le dos droit mais détendu, ou allongé, les mains posées sur vos genoux et les yeux fermés.

Pour vous préparer à cette méditation, prenez quelques instants pour vous débarrasser des soucis et des engagements de la journée. Laissez votre esprit se détendre et s'ouvrir à l'expérience présente. Ce moment est entièrement dédié à vous et à votre paix intérieure.

Commencez par une profonde respiration, inspirez lentement l'air et laissez-le s'écouler hors de votre corps lors d'une expiration lente et consciente. Répétez cette respiration profonde deux fois de plus, permettant à votre corps de se détendre de plus en plus à chaque expiration.

Maintenant, imaginez qu'une petite flamme est allumée du point le plus éloigné de votre corps, du bout de votre gros orteil. Cette flamme brillante et chaude commence à monter lentement sur votre corps, apportant une sensation de calme, de paix et de chaleur.

Concentrez-vous sur l'endroit où passe la flamme, en sentant sa chaleur envelopper doucement chaque partie de votre être. Laissez tout le reste s'effacer momentanément et soyez pleinement présent dans ce calme apaisant.

Continuez à suivre le chemin de la flamme, en sentant chaque partie de votre corps accueillir son énergie paisible. Respirez doucement et laissez votre esprit se reposer dans la sérénité de ce moment.

Lorsque vous sentez que vous avez atteint un état de paix intérieure et de calme, prenez quelques respirations profondes et ouvrez progressivement les yeux. Emportez cette tranquillité et cette sérénité avec vous pour le reste de votre journée.

La méditation de la flamme est un outil simple mais puissant pour rétablir l'équilibre et faire face aux stress et aux tensions quotidiens. Expérimentez-la régulièrement et profitez des avantages que cette pratique peut apporter à votre vie.

Expérience sensorielle en couple

Pour cette activité, nous diviserons le groupe en « participants aux yeux bandés » et « guides ». L'objectif est de créer une expérience engageante qui pousse tout le monde hors de sa zone de confort et renforce la confiance entre les participants.

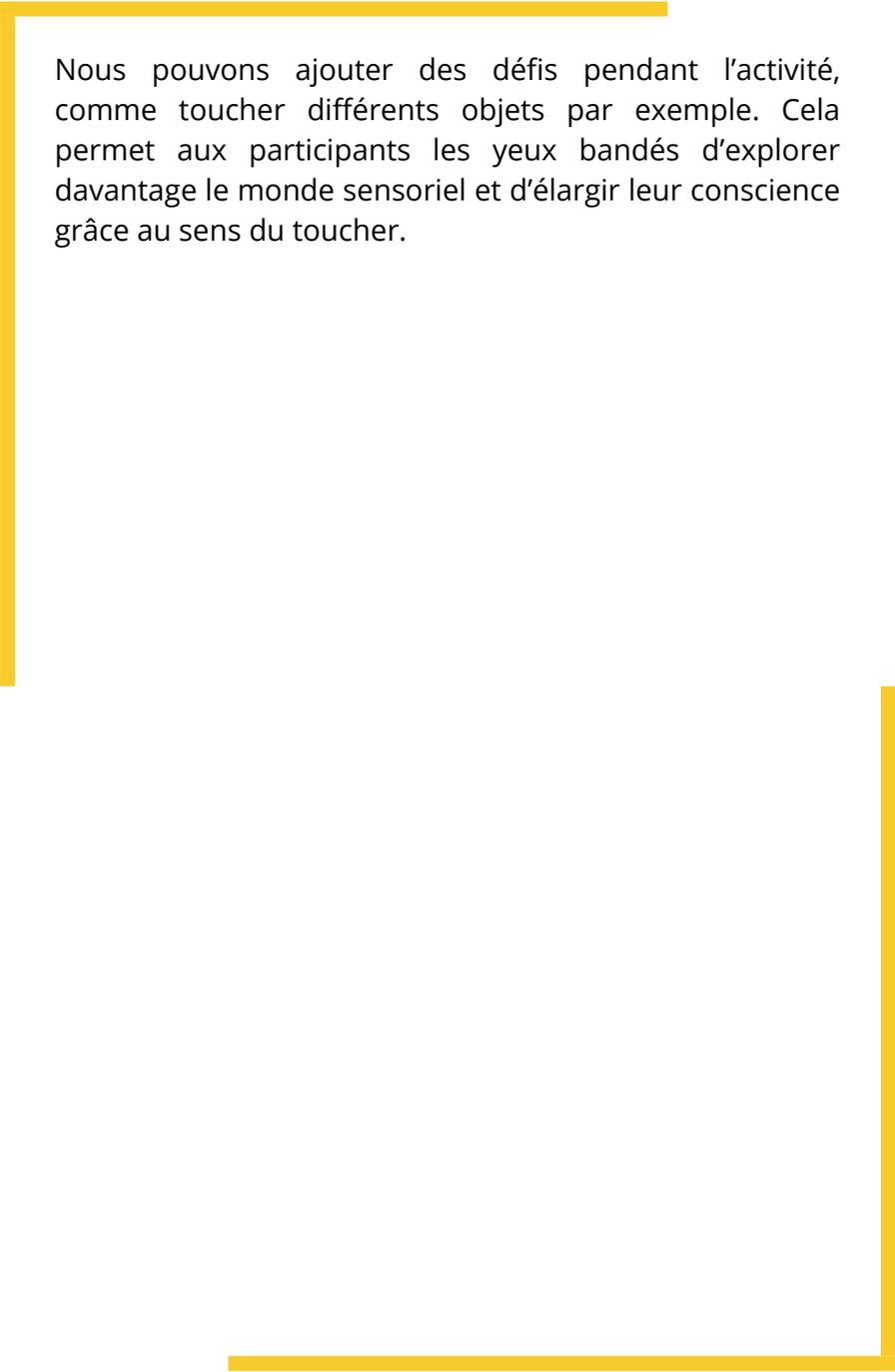
Nous commençons par créer un climat de confiance entre les participants. Nous couvrons les yeux de certains participants et leur attribuons un partenaire « principal ».

Nous demandons aux participants aux yeux bandés de se promener dans l'environnement avec leur partenaire qui les guide à travers la voix. Au cours de cette expérience, nous encourageons les participants à éprouver la sensation de manque de vue, à se fier entièrement aux conseils de leur partenaire et à explorer le monde à travers leurs autres sens.

Au milieu de l'activité, les participants peuvent changer de rôle afin que tout le monde puisse faire l'expérience de la conduite et des yeux bandés.

A la fin de la marche, nous nous retrouvons tous et prenons le temps d'une phase de réflexion. Au cours de cette phase, nous partageons nos expériences et nos réflexions. Voici quelques questions stimulantes :

- Comment vous vous sentiez au début de l'activité, en éprouvant le manque de la vue?
- Qu'est-ce qui vous a soutenu pendant l'activité et qu'est-ce qui ne vous a pas aidé?
- Comment pensez-vous que la confiance peut aider à la fois dans cette activité et dans votre vie quotidienne?

A thick yellow L-shaped border is positioned on the page. It starts with a horizontal line at the top left, then turns 90 degrees down to a vertical line on the left side, and finally turns 90 degrees right to a horizontal line at the bottom. The text is located in the upper-left quadrant of the page, within the area enclosed by the top and left segments of the border.

Nous pouvons ajouter des défis pendant l'activité, comme toucher différents objets par exemple. Cela permet aux participants les yeux bandés d'explorer davantage le monde sensoriel et d'élargir leur conscience grâce au sens du toucher.

Les cartes évocatrices

Pour cette activité, nous pouvons utiliser des cartes avec des images évocatrices, par exemple, celles du jeu Dixit. Nous dispersons les cartes Dixit dans une zone définie et préparons une ligne directrice.

Le but de l'activité est de partager comment nous nous voyons actuellement et de favoriser la conscience de soi par projection. En silence, les participants entrent dans la zone et trouvent une directive écrite à l'entrée.

Les participants parcourent les cartes à la recherche de celle qui représente le mieux leur humeur ou leur perception du moment présent.

Lorsque tout le monde a choisi une carte, nous nous tenons en cercle, et chaque participant montre sa carte parmi les autres.

À ce stade, les participants peuvent partager s'ils le souhaitent. Voici quelques questions d'orientation :

- Qu'est-ce qui vous a le plus impressionné dans votre carte?
- Quelles émotions associeriez-vous à cette carte ?
- Qu'avez-vous éprouvé à entendre les autres partager?

La discussion est ouverte et les participants sont encouragés à partager leurs réflexions sans pression ni obligation.

Cette activité offre un moyen non verbal d'explorer et de communiquer nos émotions, nos humeurs et nos perceptions à travers les images évocatrices des cartes Dixit.

A thick yellow L-shaped border is positioned on the left and bottom edges of the page, framing the text. The top horizontal line of the border is at the top left, and the bottom horizontal line is at the bottom right, with a vertical line connecting them on the left side.

Cela nous permet d'écouter et d'apprendre des autres, de découvrir de nouvelles perspectives et de nouveaux liens émotionnels. C'est une occasion d'accroître la conscience de soi et la compréhension des autres au sein du groupe.

Lettres des formateurs et des participants

Cette section est dédiée à quatre témoignages que nous avons décidé d'inclure.

Deux formateurs et deux participants offrent une perspective précieuse pour comprendre l'utilité et l'efficacité des pratiques réflexives dans la promotion du bien-être et de la croissance individuelle et collective.

LETTRE A - Formateur

Je veux partager une expérience éducative que j'ai réalisée avec un groupe de jeunes de 15 ans, où la réflexion était une partie fondamentale de l'expérience permettant aux participants d'approfondir la compréhension de leurs propres expériences et de celles des autres. Cela leur a permis de développer une plus grande conscience de soi et d'appliquer ce qu'ils ont appris dans des situations réelles.

L'activité de réflexion que j'ai organisée s'est déroulée dans une forêt à la suite d'une activité physique de groupe qui consistait à construire un abri partagé avec les branches de la forêt.

L'activité de réflexion a été structurée comme un moment unique au cours duquel les participants se sont retirés dans la solitude et le silence, explorant l'environnement à travers les sens et retraçant les différents moments des expériences précédentes de la journée.

À la fin de l'activité, la restitution a eu lieu en groupe, et j'ai décidé d'utiliser une approche réflexive qui étudiait les états émotionnels et les limites perçues; J'ai évité à poser des questions comme « Qu'avez-vous appris? » ou « Comment vous vous sentez? » et à diriger la conversation pour arriver à des réponses standard prédéfinies. J'ai plutôt essayé de créer un espace ouvert où les participants pourraient partager naturellement leurs expériences, leurs opinions, leurs émotions et leurs sensations.

J'ai utilisé des questions ouvertes qui les invitaient à réfléchir à ce qu'ils ressentait et à leur expérience personnelle, telles que « Que s'est-il passé? », « Quel mot peut décrire ton expérience? ».

Le moment de réflexion leur a permis d'explorer différents aspects de l'expérience, de mieux se comprendre, d'améliorer leur compréhension des autres et de développer une plus grande conscience de la situation.

La partie la plus intéressante a été de généraliser les états émotionnels en les reliant à des situations réelles et en utilisant l'expérience pour grandir personnellement et émotionnellement et planifier différents comportements futurs.

LETTRE B - Formateur

J'étais dans les montagnes il y a environ deux ans.

J'étais avec mon groupe depuis quelques jours. Nous ne nous connaissions toujours pas bien. Au cours des premiers jours, nous consacrons généralement beaucoup de temps à apprendre à nous connaître pour permettre la création et la consolidation du groupe. Une bonne ambiance s'est créée entre les garçons et les filles, une quinzaine au total.

Un seul d'entre eux, M., a montré plus de difficultés à se laisser aller à la connaissance de l'autre.

Un matin, nous étions dans la forêt, et j'ai demandé au groupe d'essayer une nouvelle activité : « Je ne l'ai jamais essayée avec votre groupe d'âge, mais je pense que ça pourrait vous plaire. C'est une activité inspirée des bains de forêt, une pratique japonaise très utile pour augmenter la détente et se connecter avec la nature.

J'ai demandé aux garçons de s'asseoir en cercle parmi les feuilles et les branches des hêtres qui nous entouraient. Nous avons fermé les yeux et écouté les sons de la nature. J'ai dit au groupe que chacun pouvait choisir de rester assis ou, toujours les yeux fermés, de se lever pour aller dans la direction du son qui le capturerait le plus. Je les aiderai à bouger s'ils en auraient besoin.

Au début, seulement M. n'avait pas bougé.

Les autres lentement et à l'écoute de la nature qui nous entourait, choisissaient leurs places, un peu plus éloignées de moi et de M.

Nous avons écouté, essayant de nous laisser dorloter par les feuilles, le vent et le bruit des brindilles brisées par quelques pas lointains. À un moment donné, M. a commencé à parler. Avec une voix ni trop haute ni trop basse, à son initiative, il a commencé à réciter le « Cinque Maggio » de Manzoni, un poème significatif pour la littérature italienne.

À cette époque, beaucoup de garçons et de filles du groupe avaient commencé à se connaître, à jouer ensemble et à partager des moments importants. Pour M., c'était plus difficile. Il ne pouvait pas trouver un chemin commun entre lui et les autres.

Il ne voulait pas jouer au football avec les autres garçons; Il n'était pas intéressé à communiquer avec les filles et il n'aimait pas particulièrement les activités de plein air incluses dans le programme. Il participait à tout, mais il était évident qu'il avait un besoin différent de s'exprimer et de se connecter avec les autres.

Comme par magie, alors que sa voix fusionnait avec les sons de la nature autour de nous, le groupe a recommencé à bouger. Les garçons et les filles se sont levés, toujours les yeux fermés, et ont rejoint le son du poème qui les accompagnait. Après la récitation de M., beaucoup d'entre eux ont pleuré, excités.

Nous avons ouvert les yeux et sommes restés silencieux pendant un moment. À ce moment-là, je leur ai posé une question directe: « Que s'est-il passé? », une fille a commencé à parler: « Nous avons rencontré M., et il est finalement venu nous voir. »

Nous avons continué à parler de l'expérience, de la façon dont la nature nous avait aidés à nous détendre et à observer, même avec les yeux fermés, des aspects de nous-mêmes que nous ne connaissions pas. La réflexion impliquait l'émotion, le cerveau et le corps.

Tout en eux a évolué vers un nouvel objectif, changeant le but même de l'activité. Le but du groupe n'était plus de vivre un moment de sérénité au contact de la nature mais de se laisser emporter par cette même sérénité; un pas de plus vers la construction de leur groupe.

La réflexion que nous avons menée après l'activité nous a ouvert les yeux sur nos caractéristiques, nos passions et les espaces dont nous avons besoin pour nous exprimer, apprendre à connaître les autres et nous montrer sans crainte de recevoir des jugements négatifs.

De nombreux moments et expériences ont suivi ce matin-là. Mais ce groupe reste gravé dans ma mémoire, comme le moment où j'ai vraiment compris la valeur de la réflexion dans notre travail.

Cette réflexion m'a donné l'un des plus beaux souvenirs qu'un formateur de plein air puisse garder.

LETTRE C - Participant

Aujourd'hui, je partage mon expérience concernant un événement Kamaleonte auquel j'ai assisté.

La première partie de l'activité, celle de la toile d'araignée, a été une expérience stimulante. Au début, j'étais un peu réticent à passer par les trous de la toile d'araignée. Je ne me sentais pas en sécurité et j'avais peur de faire dérailler le groupe. Mais ensuite, avec l'encouragement des autres et l'atmosphère de soutien qui s'était développée entre nous, j'ai décidé de surmonter ma peur.

Les autres participants m'ont fait me sentir en sécurité et m'ont montré que je pouvais leur faire confiance. Et donc, un par un, nous avons réussi à passer le test. Ce fut un triomphe absolu de ma confiance et de la collaboration d'équipe.

Bien que toute l'expérience ait été très importante pour moi, le deuxième moment - l'activité de réflexion en couple - m'a marquée profondément.

En marchant dans la forêt avec un autre participant, nous pouvions répondre aux questions qui nous étaient posées par notre animateur. Chaque question n'a été présentée qu'après avoir répondu à la précédente.

Cette méthode a créé une sorte d'« évaluation en cascade », qui nous a permis d'approfondir notre conscience.

Cette activité m'a fait réaliser à quel point il est important de réfléchir sur moi-même et à quel point il était utile de le faire avec un autre participant que je ne connaissais pas avant ce jour-là.

J'ai compris mes limites et j'ai eu l'occasion de les exprimer et de les partager avec mon partenaire d'activité.

Le moment de réflexion en couple m'a permis d'explorer mes états émotionnels et mes limites et de mieux comprendre ce que j'ai ressenti pendant la première partie de l'activité, celle de la toile d'araignée, et ce qui m'a aidé à interagir avec ce que je vivais.

Au début, j'hésitais mais grâce à la présence des autres participants, j'ai compris qu'il n'y avait rien à craindre. J'étais en sécurité et je pouvais surmonter mes peurs.

Partager mes émotions et écouter celles de mon partenaire m'a permis de voir les choses sous un angle différent. J'ai compris que, souvent, les limites que nous ressentons ne sont que dans notre esprit et que, grâce à la collaboration et au soutien des autres, nous pouvons les surmonter.

J'espère pouvoir participer à d'autres activités comme celle-ci à l'avenir et continuer à m'explorer plus en profondeur.

LETTRE D - Participant

Je voulais partager une expérience forte de la formation des formateurs à Sabaudia qui m'a profondément marqué.

Au cours d'une activité, tous les participants avaient des limitations physiques, ce qui nous mettait au défi de travailler ensemble vers un objectif. Plus tard, au cours de la réflexion, nous nous sommes ouverts sur nos sentiments et nos préoccupations, réalisant l'importance de comprendre et de partager les émotions pour éviter l'exclusion.

L'activité à Sabaudia présentait un défi unique, car chaque participant avait une limitation physique. Au début, la frustration et l'impuissance sont apparues alors que nous luttions pour accomplir la tâche.

Cependant, au cours de la séance de réflexion qui a suivi, quelque chose d'extraordinaire s'est produit. Nous avons partagé nos pensées et nos émotions, créant un espace de vulnérabilité et de connexion.

Nous avons découvert l'importance de l'empathie et de la compréhension, tout en reconnaissant que les individus peuvent se sentir exclus sans les autres.

Cette expérience a mis en évidence le pouvoir de la réflexion pour favoriser l'inclusion et bâtir des communautés plus fortes.

Le moment à Sabaudia reste un souvenir indélébile, me rappelant l'impact transformateur de la réflexion.

Je suis reconnaissante d'avoir eu l'opportunité de faire partie de Refl'Action et j'ai hâte de poursuivre ce voyage de croissance personnelle et de transformation collective.

Réflexions sur la réflexion

Comment pouvons-nous être sûrs que l'activité ou le moment de réflexion que nous voulons développer avec un groupe est approprié? La première étape de la planification d'un programme d'activités consiste à tenir compte du **groupe cible**.

Qu'il s'agisse d'activités réflexives, créatives, sportives ou éducatives, il est toujours essentiel de considérer le groupe qui fera face au programme pour développer un processus d'apprentissage véritablement réaliste et utile pour les participants impliqués.

Les personnes ont des besoins et des exigences différents, et très souvent, il est difficile de connaître leur personnalité. Cependant, en gardant à l'esprit certaines caractéristiques et catégories générales (la tranche d'âge, le sexe, la communauté d'appartenance, les motivations et les attentes concernant le cours auquel on participe, etc.) et en les associant aux objectifs que nous voulons atteindre avec nos activités, il est possible de créer un point de départ qui prend en considération les différences et les particularités des participants.

Comme nous l'avons mentionné dans la partie recherche de notre projet, l'objectif d'une réflexion peut être très variable, selon les circonstances et les personnes impliquées.

À partir des lettres de la section précédente, on peut comprendre comment une activité de réflexion peut être utilisée dans la phase de création du groupe pour faciliter la connaissance entre les participants et les aider à observer et à comprendre différents points de vue. En même temps, elle peut être utilisée au niveau individuel et proposer une activité qui permette aux participants en tant qu'individus de réfléchir à leurs forces ou à leurs limites.

Logiquement, les groupes cibles et les objectifs ne peuvent à eux seuls nous aider à développer un programme. Un autre aspect fondamental reste celui du lieu : différents lieux offrent différents apports et possibilités de réflexion. Décider de mener ses activités à l'intérieur, à l'extérieur ou en ligne peut également être un choix décisif pour atteindre les objectifs que nous voulons atteindre grâce à notre programme.

Il est essentiel de tenir compte des lieux disponibles, des environnements externes et internes et des outils que nous pouvons utiliser, car ceux-ci influencent les opportunités d'apprentissage que nous pouvons offrir à nos groupes, (qu'il s'agisse de défis personnels ou de groupe) en gardant toujours à l'esprit qu'utiliser des lieux qui n'appartiennent pas à la vie quotidienne des participants signifie déjà poser un important défi pour la réflexion: celui de l'adaptabilité.

Une fois ces aspects pris en compte, nous pouvons choisir les activités de réflexion que nous voulons inclure dans notre programme.

D'un point de vue personnel, je trouve très utile de planifier les premiers jours de la formation et d'organiser les jours suivants seulement après avoir pris le temps de connaître le groupe plus en profondeur.

Même dans le cas d'une seule journée d'activité, il peut être intéressant de commencer le processus avec quelques activités qui permettent au formateur de découvrir quelque chose de personnel sur ses participants pour pouvoir collecter des données essentielles pour la construction des activités futures et les moments de réflexion qui en découleront.

Il est utile de préparer plusieurs alternatives, qui peuvent varier selon les circonstances, les conditions météorologiques et les personnalités que nous rencontrons.

La réflexion est un processus cyclique. Lorsque nous décidons de réfléchir sur nous-mêmes, d'une manière ou d'une autre, nous apprenons toujours. Parce que nous nous permettons de grandir, de nous poser des questions et de trouver des réponses que nous n'avions peut-être pas connues auparavant. Évidemment, cela ne signifie pas que tous les types de réflexion peuvent fonctionner de la même manière et que le travail du formateur qui décide d'utiliser l'outil de réflexion se limite à proposer n'importe quelle activité une fois le groupe cible, les objectifs et les lieux pris en compte.

La réflexion qui a un impact tangible sur les participants d'une formation est celle qui, reprenant Dewey, les aide à dissoudre un état de doute, une question intérieure qui jusqu'alors n'a pas trouvé de réponse.

Réfléchir, par exemple, sur la façon d'atteindre un objectif de groupe sans pouvoir utiliser nos forces nous permet de nous regarder à travers un miroir qui nous demande de nous impliquer et de faire confiance non seulement en notre potentiel mais aussi en nos limites; d'un autre point de vue: les **opportunités**.

L'observation des personnes avec lesquelles nous interagissons est essentielle. Pour pouvoir leur proposer une réflexion ou une question utile et qui fonctionne, je dois avoir interagi avec mon groupe. J'ai dû l'étudier d'une façon ou d'une autre. Donc, les questions que nous allons poser sont conçues pour les personnes qui devront répondre et ne sont pas seulement des idées générales, mais utiles pour ces personnalités spécifiques. Pour ce faire, l'authenticité du formateur est un facteur crucial. Vous ne pouvez pas diriger un processus de réflexion en prétendant être autre que ce que vous êtes. L'**authenticité** est la clé de toute réflexion fonctionnelle.

Il faut communiquer au groupe ce qui a été remarqué, en se référant à des moments spécifiques,

des exemples compréhensibles, et en essayant de ne jamais exprimer de jugements de valeur. Vous pouvez ainsi commencer un chemin qui a pour objectif d'être une partie intégrante, sinon la plus essentielle, du processus d'apprentissage.

Nous sommes des formateurs et des éducateurs, mais en même temps, nous sommes des personnes. Il est tout à fait normal que notre personnalité nous influence dans notre travail. Pour cette raison, le contrôle de nos réactions, de nos comportements et de ce que nous décidons d'étudier par le biais d'activités de réflexion est et doit être un travail constant, vérifiant constamment que nous développons les questions et le processus par rapport aux besoins des participants, même dans le cas où ils ne les ont pas partagés.

Il peut arriver que différentes personnes réagissent, surtout dans les premiers instants d'une formation, de différentes façons. Pensons tout simplement à la timidité des participants. Il peut être difficile pour une personne d'accepter de partager ses pensées et ses émotions avec un formateur qui, jusque-là, n'était guère plus qu'un étranger, tout comme il peut être complexe de décider de s'ouvrir dans un groupe dont il fait partie depuis quelques minutes. Il est donc essentiel de créer une ambiance et un environnement convivial et rassurant. Et pour moi, la première façon de le faire reste l'authenticité. Dans ce cas, le rôle du formateur est de gagner la confiance de ses participants pour jeter les bases du processus de réflexion.

En tant que formateurs, facilitateurs et éducateurs, il est toujours important de respecter les différents « points d'entrée » et les **différents besoins** des personnes. Certains peuvent être aidés à réfléchir par le mouvement, certains vont préférer un environnement naturel et certains le langage.

Développer un programme variable, ouvert aux changements possibles, et essayer d'utiliser différentes méthodologies, telles que des outils créatifs, technologiques, humains, sportifs, etc., est sans aucun doute un bon point de départ.

Tout d'abord, il est important de penser à des activités de réflexion génériques qui peuvent englober autant de personnes et de personnalités que possible. Par exemple, laisser les participants d'une activité choisir les outils à utiliser dans leur réflexion : ils peuvent décider d'écrire, de dessiner ou de se taire... ce n'est pas l'outil avec lequel je m'exprime qui m'identifie, mais pour certains, il peut être plus difficile de partager avec des mots ou d'écrire leurs émotions.

Parfois, l'expression du visage d'un participant peut en dire beaucoup plus qu'un mot. De plus, lors de la planification des activités de réflexion, il est important d'essayer d'insérer une échelle dans le programme, ce qui conduit progressivement les participants à une phase de réflexion plus importante.

Commencez par des questions d'orientation simples et laissez suffisamment d'espace pour s'exprimer sans trop exiger ou insister..

Peu à peu, grâce à une meilleure connaissance de son groupe, il sera plus facile d'orienter la réflexion vers les objectifs spécifiques des personnes qui le composent. La clé est toujours l'observation et la lecture par le formateur.

La technologie est également un outil et, en tant que telle, ne peut être définie comme bonne ou mauvaise. C'est une ressource riche dont nous pouvons tirer des avantages et a des limites aussi. Comme beaucoup d'autres outils, je crois que la technologie peut être utile à la réflexion, par exemple, en exploitant les ressources qu'elle met à notre disposition.

Lors d'une formation sur l'importance de la nature, nous avons fait une activité qui consistait à utiliser le téléphone pour photographier un élément naturel particulièrement intéressant. Une fois de plus, à travers le smartphone, nous avons été invités à découvrir la superpuissance de cet élément naturel que nous avons choisi.

À la fin de l'activité, nous avons partagé nos découvertes et réfléchi à nos perceptions et à nos goûts. Nous avons développé un sentiment d'empathie généré simplement en découvrant « ce qui est intéressant pour l'autre ». Depuis, j'ai répété cette activité avec différents groupes.

La chose la plus excitante pour moi a toujours été de réfléchir avec les enfants sur les différentes utilisations des outils.

Dans le cas de cette activité, la technologie a été un outil utile pour découvrir la nature qui nous entoure, mais aussi le point de départ d'une réflexion sur l'utilisation que nous décidons de faire des outils à notre disposition.

Alors que d'une part, les outils technologiques peuvent permettre à plus de personnes de participer aux activités proposées, pensons aux limitations physiques qui peuvent mettre une personne dans des conditions d'immobilité, aux appels vidéo qui nous permettent aujourd'hui de collaborer avec nos partenaires à l'étranger, à tous ces enfants qui ont trouvé la réponse à un handicap physique dans les outils technologiques. Cependant, en même temps, les technologies peuvent limiter une relation authentique basée sur l'interaction des corps.

Il n'y a pas de réponse à la question s'il est bon ou pas d'utiliser la technologie dans les programmes conçus pour développer la réflexion. D'une part, de nos jours, il semble ridicule de penser à pouvoir s'en passer, mais je crois qu'il est important d'être conscient de l'utilisation que nous voulons en faire.

Un formateur peut choisir des activités de réflexion qui permettent aux participants de s'observer plus facilement. Comme mettre un miroir devant notre personnalité et nos capacités. En permettant aux participants de s'observer les uns les autres sans jugement mais avec honnêteté, le formateur construit la voie du changement. Supposons que lors d'une activité de consolidation d'équipe, par exemple, les participants trouvent difficile de s'écouter ou de se respecter mutuellement.

Dans ce cas, une bonne réflexion leur montrera les différences entre une activité réalisée à travers l'écoute.

À ce stade, après la réflexion, il peut être utile de donner la possibilité de répéter le défi, en soulignant qu'une partie de l'effort sera consacrée à l'écoute. En obtenant différents résultats pratiques, il sera plus facile pour les participants d'observer leurs propres changements et de décider ce qui doit être amélioré pour évoluer.

En observant les changements au sein des groupes, nous trouvons la réponse à notre volonté de connaître le résultat de notre travail. Je ne pense pas qu'il soit possible d'évaluer par une échelle de notes, de un à dix, le succès d'une réflexion.

La plupart du temps, c'est un fait personnel, une transformation qui nécessite du temps et une prise de conscience différents. En tant que formateur, j'essaie de développer des activités et des réflexions conçues explicitement pour le groupe sur lequel je travaille. Essayez de travailler sur la timidité et la communication si les participants ont des difficultés à s'exprimer et sur la connaissance de soi, en les aidant à découvrir quelque chose de nouveau sur eux-mêmes.

La réflexion qui ne fonctionne pas est la réflexion « *canonique* », organisée a priori par le groupe, sans observer de près les caractéristiques des personnes avec lesquelles nous travaillons.

Lorsque nous travaillons avec authenticité, nous nous demandons en tant que personnes, plus qu'en tant que formateurs, ce qui serait bon pour nous si nous étions à leur place, ce qui serait bon pour moi, dans la même situation, puis à la fin du processus, très souvent ce sont les participants eux-mêmes qui viennent vous remercier.

Ce sont leurs évaluations qui vous font comprendre si vous avez fait un excellent travail ou non. Pour cela, il faut de la pratique, comme dans tout. Comme dans toute expérience, la dernière étape n'est rien de plus que la première d'un nouveau chemin.

Francesca Salmeri

Bibliographie

Aurelija Jakube, Ginte Jasiene, Mark. E. Taylor, Bert Vandenbussche, *Holding the space. Facilitating reflection and inner readiness for learning*, 2016

David Kolb, *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*, 1984

Donald Shon, *Educating the Reflective Practitioner*, 1987

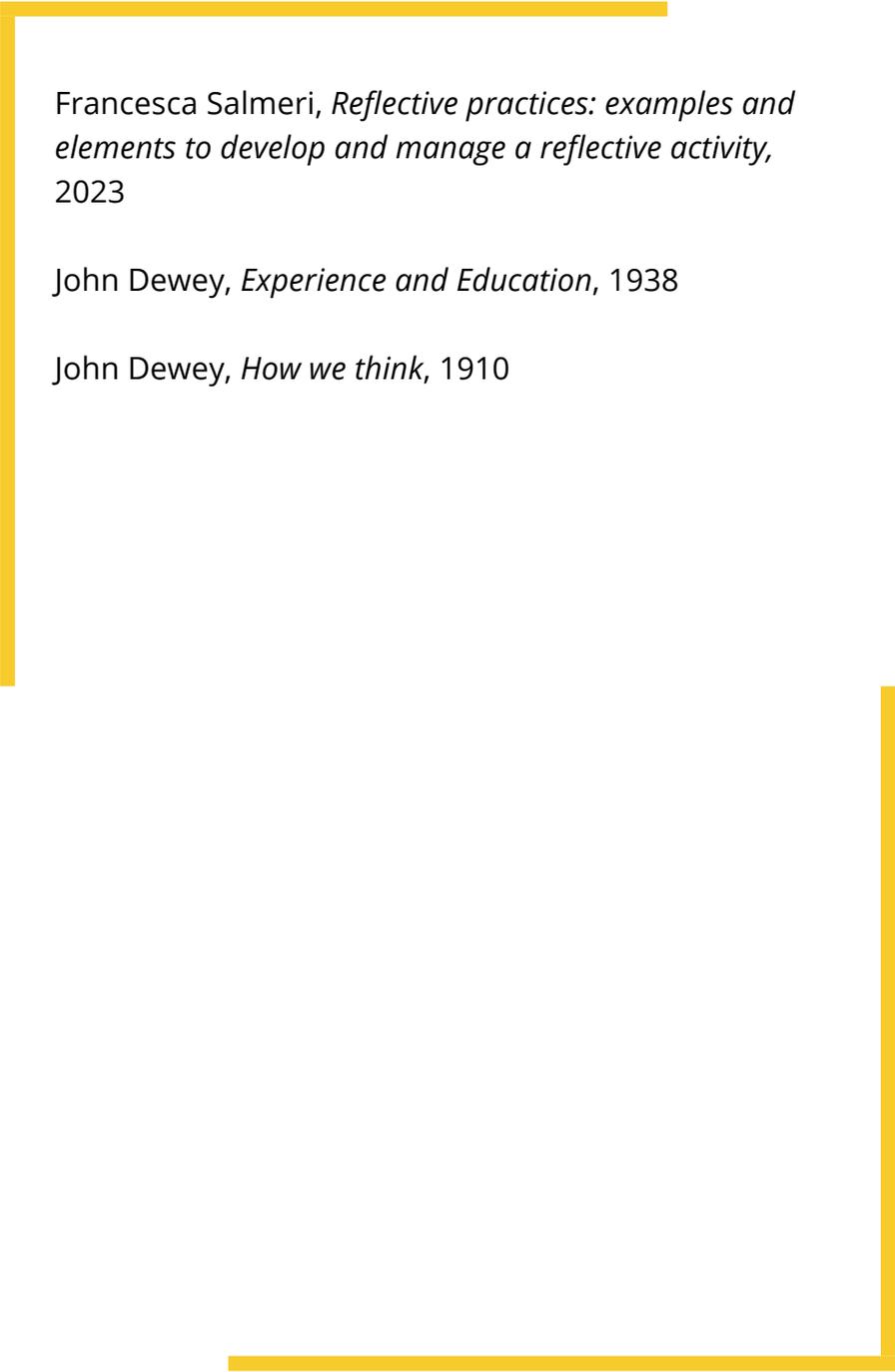
Donald Shon, *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*, 1983

Francesca Salmeri, *The meaning and value of reflection: finding a common definition*, 2022

Francesca Salmeri, *Reflection thought, judgment, and criticism*, 2022

Francesca Salmeri, *Traveling the same river through different waters: reflections from the world of meditation*, 2022

Francesca Salmeri, *Neuronal plasticity, memory and hormones: what happens inside us when we reflect*, 2022

A thick yellow L-shaped border frames the text on the page. It starts at the top left, goes right, then down, then right again at the bottom.

Francesca Salmeri, *Reflective practices: examples and elements to develop and manage a reflective activity*, 2023

John Dewey, *Experience and Education*, 1938

John Dewey, *How we think*, 1910

Sites Internet utiles

<https://reflectionproject.eu/research/> our research

<https://libguides.hull.ac.uk/reflectivewriting/kolb> Simple summary of Kolb's experiential cycle

https://www.researchgate.net/profile/Jon-Ord2/publication/270338098_John_Dewey_and_Experiential_Learning_Developing_the_theory_of_youth_work/links/54a7c6010cf267bdb90a3779/John-Dewey-and-ExperientialLearning-Developing-the-theory-of-youth-work.pdf John Dewey and Experiential Learning: Developing the theory of youth work

<http://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/REFLECT-Holding-the-space.pdf> A useful manual on reflection, published by Kamaleonte for the European project "Reflection as a core transferable competence in higher education and adult education" (REFLECT)

Consortium

Si vous souhaitez en savoir plus sur le projet et ses résultats, veuillez contacter l'organisation de votre pays ou visiter le site Web: www.reflectionproject.eu



A RINASCITA

Isabella Pancaldi

ipancaldi@cpie-centrecorse.fr



Spyridoula Loukopoulou

spyridoula.loukopoulou@youthmakershub.com



KAMALEONTE

Marco Valerio Battaglia

mvbattaglia@kamaleonte.org

Francesca Salmeri

francescasalm@gmail.com

