

Qu'est-ce que la réflexivité ?

→ C'est le fait de prendre du recul sur ses expériences, ses actions, et ses ressentis afin de mieux se comprendre et d'apprendre de ce que l'on vit.

Avez-vous déjà vraiment réfléchi sur vos compétences ?
Quelles compétences tirer de vos expériences ?
Quels sont les points clés d'une situation vécue ?

Décrire une situation

Se remémorer un fait, une situation. Être capable de retranscrire sans interprétation. (*Qui est concerné ? Où ? Quand ? Comment ?*)

Analyser de manière critique des actions

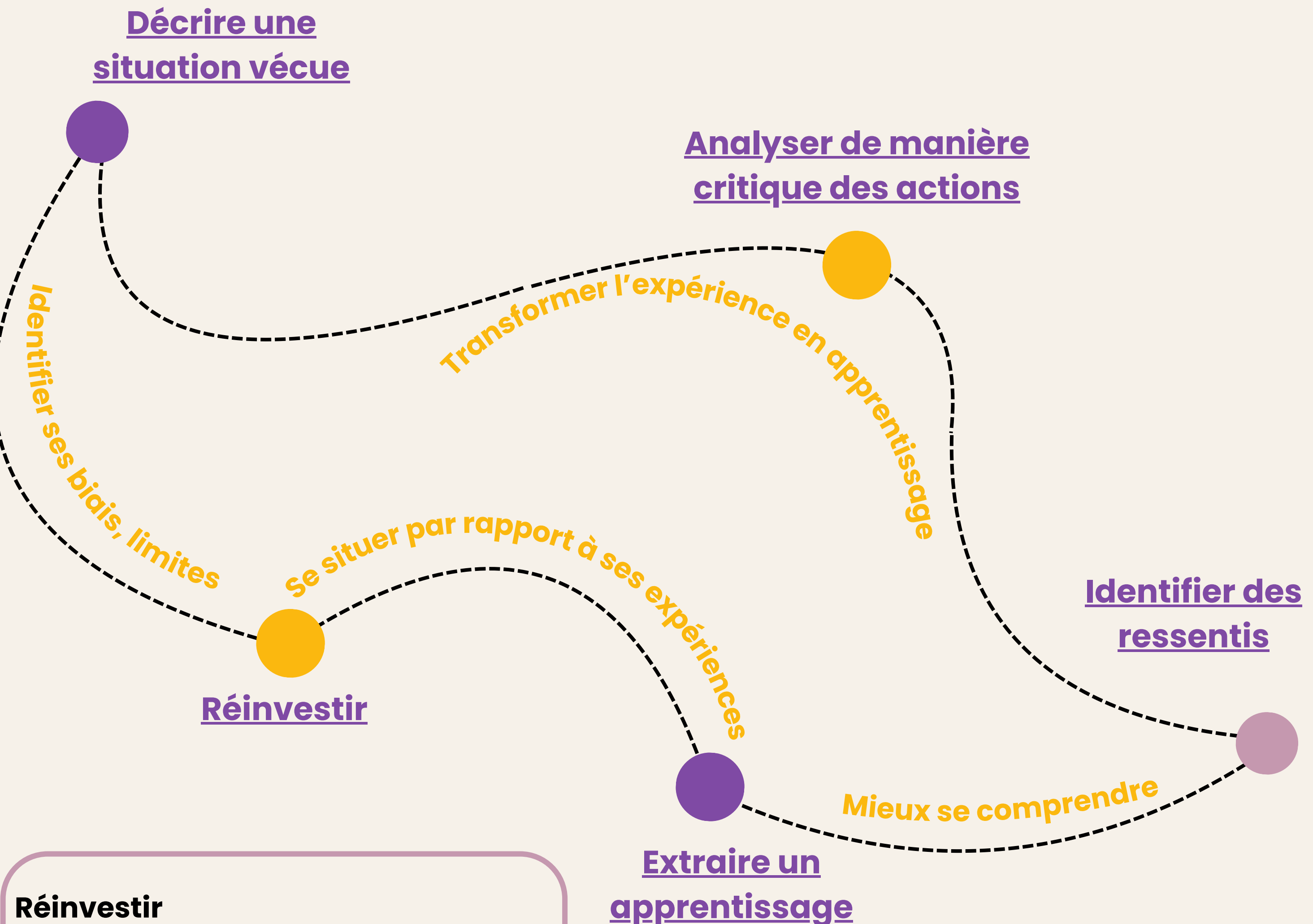
Identification des comportements, raisonnements, décisions et réactions qui ont eu lieu pendant la situation. (*Pourquoi ai-je réagi comme cela ? Quels étaient les enjeux ?*)

Identifier des ressentis

Identification des émotions durant la situation. (*Comment je me suis senti(e) à ce moment là ?*)

Extraire un apprentissage

Être capable d'extraire un enseignement. (*Que m'a appris cette expérience ? Quels sont les compétences mises en jeu ?*)



Réinvestir

Prendre en compte les conclusions tirées de la réflexion pour la réutiliser lors de nouvelles situations.

PIM Reflex Janvier 2026