



# Le journal réflexif

Outil à l'usage de l'enseignant mentor et de  
l'enseignant mentoré



**Document de travail. Maude Larivée pour l'équipe de l'insertion professionnelle.CSS de Laval. 22-23.**

Merci aux mentors participants à la mise à l'essai : Annabelle Séguin, Karine Trépanier, Stéphanie-Lynn Prins, Isabelle Leduc, Catherine Ducharme, Julie Beauregard, Mélissa Bellefeuille, Chantale Gagnon, Hélène Verschelden

## Le journal réflexif

### Description

Le journal réflexif est un outil d'accompagnement à l'usage de l'enseignant mentoré et de l'enseignant mentor qui l'accompagne. Il vise à soutenir, nourrir ou orienter l'analyse réflexive professionnelle de l'enseignant mentoré.

Il se divise en deux parties :

- la première s'adresse à l'enseignant mentoré et comporte deux pages (ou une seule recto-verso). Le recto porte sur l'analyse d'événements jugés positifs et le verso sur celle d'événements jugés négatifs;
- la seconde s'adresse à l'enseignant mentor et comporte des suggestions de questions dites *ouvertes* pour nourrir la discussion et la réflexion lors d'un retour sur ces événements.

### Utilisation recommandée

Il s'utilise dans le cadre d'une relation dyadique mutuellement volontaire. La fréquence d'utilisation demeure à la discrétion des utilisateurs. Il est possible de l'utiliser entièrement ou partiellement, en fonction des besoins émergeant de la relation mentorale.

### Voici quelques recommandations supplémentaires pour un usage flexible et bienveillant

- Prenez le temps d'établir une relation de confiance avec votre enseignant mentoré avant de proposer l'utilisation du journal réflexif.
- Assurez-vous que l'enseignant mentoré comprenne en quoi consiste l'analyse réflexive et qu'il soit prêt à s'engager dans une telle démarche.
- Pensez à donner des exemples de réponses pouvant être fournies à chacune des questions. Quelques mots clés peuvent suffire. Ce ne doit pas représenter une charge supplémentaire pour l'enseignant mentoré.
- N'hésitez pas à adapter le document en fonction des besoins de l'enseignant mentoré (ex : ajout ou retrait de questions, facture visuelle, possibilité de le faire à l'ordinateur ou de manière manuscrite, sur un téléphone ou en mémo vocal) ou à en faire un usage différent (ex : utiliser les questions uniquement à l'oral lors d'une discussion).
- Il est possible de joindre ce journal à des périodes d'observations en classe réalisées par l'enseignant mentor dans la classe de l'enseignant mentoré ou l'inverse, afin de nourrir des rencontres de régulation à la suite de ces périodes d'observation.
- Afin de rendre le processus moins personnalisé au début, il est aussi possible de réaliser des premières analyses réflexives via l'observation de vidéos représentant des enseignants. Cela peut favoriser l'investissement de l'enseignant mentoré dans la démarche réflexive que vous lui proposez.

(ex : <https://www.youtube.com/watch?v=wUfIZ-a1CIs>;

<https://www.youtube.com/watch?v=y2-XWR1s> )

## Journal réflexif

Date : \_\_\_\_\_

Moment de la journée : \_\_\_\_\_

Événement jugé positif ?

Demeurez sur ce côté de la page

Événement jugé négatif?

Allez au verso de la page

### Événement jugé positif

Que s'est-il passé? Comment est-ce arrivé? Décrivez brièvement l'événement par des faits (circonstances, contexte, déroulement):

Pourquoi cet événement vous a-t-il marqué positivement? Quelle(s) émotion(s) avez-vous ressentie(s)?

Quelle(s) action(s) avez-vous posée(s) pour que cet événement ait lieu? Quels choix avez-vous faits? Pourquoi les avez-vous faits selon vous? Tentez de définir les gestes que vous avez posé pour qu'il en résulte cet événement positif.

Est-ce que vous avez eu à vous ajuster pour faire en sorte que l'événement soit positif?

Quels sont les avantages d'agir ainsi? Y a-t-il des désavantages?

## Événement jugé négatif

Que s'est-il passé? Comment est-ce arrivé? Décrivez brièvement l'événement par des faits (circonstances, contexte, déroulement) :

Pourquoi cet événement vous a-t-il marqué négativement? Quelle(s) émotion(s) avez-vous ressentie?

À quoi tient votre désir de revoir cette situation? Quel est le moteur de votre questionnement?

Selon vous, quelle est votre degré de responsabilité au regard de cette situation?

Avez-vous ou connaissez-vous des solutions pour réduire votre inconfort? Voyez-vous des ajustements, des modifications qui pourraient être apportées?

Qu'est-ce qui pourrait être tenté selon vous? Quels sont les avantages ou les risques?

## Version de l'enseignant mentor

### Événement jugé positif

**Que s'est-il passé? Comment est-ce arrivé? Décrivez brièvement l'événement par des faits (circonstances, contexte, déroulement):**

Questions pour bien comprendre la situation dont il est question

- Le quoi : les actions posées, leur contexte?
- Le qui : les personnes visées/impliquées?
- Le où : endroits spécifiques (ex : corridor)?
- Le quand : moment de la journée (ex : toujours le même)?

Pourquoi cela s'est-il passé ainsi? Quelle hypothèse faites-vous pour expliquer votre choix de faire ainsi?

**Pourquoi cet événement vous a-t-il marqué positivement? Quelle(s) émotion(s) avez-vous ressentie(s)?**

- Pourquoi percevez-vous cette situation comme positive?
- Quels liens faites-vous (est-ce cohérent)?
  - Avec vos croyances, valeurs?
  - Avec vos connaissances?
  - Avec vos expériences?

**Quelle(s) action(s) avez-vous posé(s) pour que cet événement ait lieu? Quels choix avez-vous faits?**

**Pourquoi les avez-vous faits selon vous?**

**Tentez de définir les gestes que vous avez posé pour qu'il en résulte cet événement positif.**

- Le quoi : les actions posées, leur contexte?
- Que croyez-vous que provoquent ces actions?
- Où se situe votre responsabilité au regard de ces actions et de leurs résultats?
- Quelle est la part de routine dans ces actions?
- Quelle est la part d'automatismes dans ces actions?
- S'agit-il d'actions conscientes?
  
- À quoi vous attendez-vous la prochaine fois que vous serez dans le même contexte?
- Faites-vous des liens entre cette façon de faire et certains résultats ou l'absence de résultats dans votre enseignement...?
- Que disent les théories au sujet de ces actions? Le savez-vous? Le savons-nous?
  
- Repérez-vous des contradictions entre
  - ce que vous dites et faites,
  - ce que vous pensez et accomplissez,
  - entre la théorie et votre opinion sur le sujet?

**Est-ce que vous avez eu à vous ajuster pour faire en sorte que l'événement soit positif?**

**Quels sont les avantages d'agir ainsi? Y a-t-il des désavantages?**

- Le fait d'agir ainsi (action achevée) a-t-il une influence sur la suite des choses (l'action à venir)
- Si vous maintenez cette pratique, quelles conséquences possibles anticipez-vous à cela?
- Quels sont les avantages/désavantages d'agir ainsi?
- Qu'est-ce qui pourrait être amélioré dans cette pratique?
- Qu'est-ce qui pourrait être expérimenté?
- Êtes-vous disposé à le faire?

## Événement jugé négatif

**Que s'est-il passé? Comment est-ce arrivé? Décrivez brièvement l'événement par des faits (circonstances, contexte, déroulement) :**

Questions pour bien comprendre la situation dont il est question

- o Le quoi : les actions posées, leur contexte?
- o Le qui : les personnes visées/impliquées?
- o Le où : endroits spécifiques (ex : corridor)?
- o Le quand : moment de la journée (ex : toujours le même)?

Pourquoi cela s'est-il passé ainsi? Quelle hypothèse faites-vous pour expliquer votre choix de faire ainsi?

**Pourquoi cet événement vous a-t-il marqué négativement? Quelle(s) émotion(s) avez-vous ressentie?**

- o Pourquoi percevez-vous cette situation comme négative? Pour qui est-elle négative?
- o Quels liens faites-vous?
  - Avec vos croyances, valeurs?
  - Avec vos connaissances?
  - Avec vos expériences?
- o Est-ce cohérent? Est-ce incohérent? Pourquoi?
- o Avez-vous toujours agi ainsi (évolution de cette pratique dans le temps)?

**À quoi tient votre désir de revoir cette situation? Quel est le moteur de votre questionnement?**

Quelles questions cette situation soulève-t-elle?

Pourquoi interrogez-vous cette situation?

Pourquoi cette situation provoque-t-elle un doute, de l'insatisfaction ou de l'inconfort?

À quoi tient votre intuition qu'il vous faut revoir cette situation?

**Selon vous, où se situe votre responsabilité au regard de cette situation?**

- o Le quoi : les actions posées, leur contexte?
- o Que croyez-vous que provoquent ces actions?
- o Où se situe votre responsabilité au regard de ces actions et de leurs résultats?
- o Quelle est la part de routine dans ces actions?
- o Quelle est la part d'automatismes dans ces actions?
- o S'agit-il d'actions conscientes?

Que disent les théories au sujet de ces actions? Le savez-vous? Le savons-nous?

- o Repérez-vous des contradictions entre
  - ce que vous dites et faites,
  - ce que vous pensez et accomplissez,
  - entre la théorie et votre opinion sur le sujet?
- o Le fait d'agir ainsi (action achevée) a-t-il une influence sur la suite des choses (l'action à venir)?
- o Si vous maintenez cette pratique, quelles conséquences possibles anticipez-vous à cela?  
Quels sont les avantages/désavantages d'agir ainsi?

**Avez-vous ou connaissez-vous des solutions pour réduire votre inconfort? Voyez-vous des ajustements, des modifications qui pourraient être apportées?**

- o À quoi vous attendez-vous la prochaine fois que vous serez dans le même contexte?
- o Faites-vous des liens entre cette façon de faire et certains résultats ou l'absence de résultats dans votre enseignement...?

**Qu'est-ce qui pourrait être tenté selon vous? Quels sont les avantages ou les risques?**

Quels sont les risques de changer votre pratique?

À quoi vous attendez-vous la prochaine fois que vous serez dans le même contexte?

Prenez-vous la décision de changer cette pratique?

Qu'est-ce que vous devez mettre en place pour y arriver?

Comment allez-vous vous assurer que vous êtes sur la bonne voie?

À quoi allez-vous le reconnaître?

De quoi avez-vous besoin pour y arriver?