

Notice explicative «Introspection»

1. Qu'est-ce que l'introspection?

- **L'introspection, c'est**
 - ✓ réfléchir de manière critique à la thématique et à son propre comportement
 - ✓ examiner d'un point de vue comparatif et critique la thématique ou son attitude personnelle.
- **L'introspection, ce n'est pas**
 - refléter le déroulement
 - raconter ce qui s'est passé
 - consigner les événements dans un journal de bord

2. Objectifs et questionnements concernant l'introspection

- **Grâce à l'introspection, on peut apprendre à**
 - se confronter de manière critique à son comportement
 - mieux comprendre les autres
 - considérer les échecs comme des occasions d'apprentissage
 - travailler consciemment sur ses expériences
 - développer des méthodes d'action pour l'avenir
- **Questionnements encourageant le processus d'introspection**
 - Qu'est-ce qui a été bon, idéal, utilisable, approprié, adéquat, aidant?
 - Qu'est-ce qui me cause/m'a causé des difficultés? Comment me suis-je senti-e dans ces moments-là?
 - Qu'est-ce qui a influencé la situation? Ou qui?
 - Quelles autres possibilités d'action vois-je maintenant?
 - Quelles conclusions puis-je en tirer? À quel moment ai-je eu une «révélation»?