



CÉGEP DE
RIVIÈRE-DU-LOUP

Analyser une expérience

Analyser une expérience (vécue en stage)

Quels sont les objectifs à atteindre quand on analyse une expérience vécue?

Pour analyser une expérience personnelle (vécue en stage, par exemple), vous devez mettre en relation la théorie apprise dans vos cours avec les événements que vous avez vécus (les faits, votre expérience). Vous devez donc montrer comment les connaissances théoriques étudiées dans vos cours s'appliquent aux faits que vous rapportez.

Pour ce faire, vous devez rédiger un texte structuré et nuancé dans lequel il faudra éviter de porter des jugements ou de donner votre opinion.

Dans quels genres de textes faut-il analyser sa propre expérience?

- ✓ Le rapport de stage;
- ✓ La fiche anecdotique (dans la partie analyse).

À quelles notions doit-on faire appel pour bien analyser une expérience vécue?

Placer la théorie au premier plan dans les paragraphes

Les éléments théoriques sur lesquels se base votre analyse doivent être placés au début des paragraphes. Ensuite, vous pourrez énoncer les événements (faits) liés à l'expérience que vous avez vécue. En organisant vos idées de cette façon, la description de votre expérience et celle de votre analyse ne seront pas confondues.

Exemple dans lequel la théorie est placée au premier plan :

L'écoute active est souvent utilisée dans de tels cas : cette technique consiste à faire parler le patient et à le relancer pour lui faire prendre conscience des pensées qui sont à la source du problème. C'est ce qu'a fait l'éducatrice avec S.B. Il a ainsi reconnu qu'il répète ces gestes particulièrement lorsqu'il est confronté à un stress élevé (passer un examen, faire un exposé oral, etc.).

Souligner les liens entre la théorie et l'expérience vécue (les faits observés)

Pour créer des liens entre la théorie et l'expérience vécue en stage, il suffit d'employer des connecteurs logiques comme : « ainsi », « c'est pourquoi », « en effet », « on comprend que », « de ce fait », etc.

Exemple :

L'écoute active est souvent utilisée dans de tels cas : cette technique consiste à faire parler le patient et à le relancer pour lui faire prendre conscience des pensées qui sont à la source du problème. **C'est ce qu'**a fait l'éducatrice avec S.B. Il a **ainsi** reconnu qu'il répète ces gestes particulièrement lorsqu'il est confronté à un stress élevé (passer un examen, faire un exposé oral, etc.).

Placer les thèmes d'analyse en position de sujet de phrase

Quand vous présentez les éléments théoriques, faites en sorte que les sujets de vos phrases renvoient à des thèmes d'analyse et non à des personnes comme le « je ». Vous éviterez ainsi de donner votre opinion ou de faire une simple description de votre expérience. Après tout, analyser une expérience nécessite l'adoption d'un point de vue objectif, c'est-à-dire que vous devez prendre une distance par rapport à l'information que vous voulez transmettre.

Exemple :

~~Je crois que~~ l'approche cognitivo-comportementale fournit des pistes de solution intéressantes.

L'approche cognitivo-comportementale fournit des pistes de solution intéressantes.

Nuancez vos affirmations

Certains rapprochements entre votre expérience et la théorie sont des hypothèses non confirmées. Pour cette raison, il est essentiel de nuancer vos affirmations en employant, par exemple, les verbes « sembler » ou « pouvoir » ainsi que des verbes conjugués au conditionnel (l'information devient hypothétique ou incertaine au conditionnel).

Exemple :

Ce geste ~~est~~ un symptôme du trouble obsessionnel compulsif. Il ~~est causé~~ par des pensées anxieuses que le sujet n'arrive pas à contrôler.

Ce geste **peut être considéré comme** un symptôme du trouble obsessionnel compulsif. Il **serait** causé par des pensées anxieuses que le sujet n'arrive pas à contrôler.

Ce geste **pourrait être** un symptôme du trouble obsessionnel compulsif. Il **semblerait** causé par des pensées anxieuses que le sujet n'arrive pas à contrôler.