Fiche pratique · Student Wyckoff · Ma journée

Noter une preuve dans le journal de réussites

Publié le: 2026-10-25

Une réussite n’est pas forcément une grande victoire. Ce peut être un exercice achevé, une question posée à temps ou le retour à une tâche après une séance manquée. Notez l’action et un signe du résultat. L’entrée d’un enfant peut être courte et dessinée ; comparez-la à son propre pas précédent, pas au classement des autres.

Nom / projet: _____

Complétez les lignes vides avec vos propres exemples.

Date	Action	Résultat observé	Ce que j’ai appris	Prochain pas
Exemple : lundi	Résolu deux exercices sans aide	Deux solutions vérifiées	Repéré une étape inutile dans le second	Essayer un autre exemple

Sources

- The Open University - Reflective learning https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection https://dictionary.apa.org/self-reflection

- The Open University - What is reflection? https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ https://publications.hse.ru/chapters/751517696

Student Wyckoff · https://studentwyckoffshop.app/fr/blog/2026-10-25/reflection-and-personal-journal#achievement-diary