

Refl' Action

La Réflexion en tant que pensée, jugement et critique

Written by Francesca Salmeri

In collaboration with:
A.S.D. Kamaleonte A.P.S.
Youthmakers Hub
CPIE a Rinascita



The project has received funding from the European Union's programme **Erasmus+** under **Grant Agreement** 2021-1-FR02-KA210-YOU-000031035. This article reflects only the author's view and the Commission is not responsible for any use that may be made of information it contains.

Table des matières

Table des matières

La Réflexion entre pensée, jugement et critique	3
La pensée, l'auto-évaluation, le jugement et la critique	4
Similitudes et différences	6

La Réflexion entre pensée, jugement et critique

Dans l'article précédent¹, nous avons retracé l'histoire de l'évolution du concept de réflexion. Chez différents auteurs et époques, nous avons vu comment l'idée de réflexion s'est imposée dans l'histoire de la pensée et de l'action comme pierre angulaire de l'évolution humaine. Ce concept peut être confondu avec d'autres termes de la vie courante qui, bien que similaires, ne rendent pas toute sa complexité.

Pour investiguer les particularités de la réflexion d'un individu, tant d'un point de vue intrapersonnel qu'interpersonnel, nous souhaitons nous arrêter au préalable sur les définitions des termes liés au concept de réflexion mais qui ne peuvent ni ne doivent le remplacer. Suite à cette enquête, nous tenterons de mettre en évidence les particularités de la réflexion et ce que cette action apporte à l'individu en tant que personne et en tant que membre d'un groupe, d'une famille ou d'une communauté.

Il ne sera pas possible de déterminer le sens et les innombrables relations concernant les termes mentionnés. Néanmoins, cet article tentera de souligner les aspects les plus significatifs pour offrir différentes entrées passionnantes et précieuses pour développer de nouvelles pratiques réflexives ou une meilleure compréhension de celles préexistantes.

¹ [The meaning and value of reflection](#)

La pensée, l'auto-évaluation, le jugement et la critique

Imaginons que nous parlions avec un ami qui nous confie qu'il est dans une situation personnelle très complexe. Il se trouve à la croisée des chemins et ne sait quelle route choisir. Un petit conseil générique mais pratique pourrait être "Réfléchis bien avant de faire ton choix". Que voulons-nous dire ? Certes, nous l'invitons à réfléchir, mais dans quel sens ? Pour penser à quoi ? Et surtout, dans ce cas, qu'est-ce que la pensée ?

Dans le dictionnaire, la pensée est l'activité avec laquelle un humain s'approprie de lui-même et de la réalité qui l'entoure, une activité grâce à laquelle il peut saisir l'universalité d'un concept, dépassant la simple perception des sens. Pourtant, c'est aussi par les sens que l'homme recueille les données nécessaires à la pensée. Il n'y a qu'un seul concept qui ne peut être pensé, et c'est celui qui n'existe pas.

Il vient du latin « *pensum*² », qui est le participe du verbe « *pendere* », qui signifie sans surprise « *peser* ». Les Latins utilisaient le verbe pour indiquer la quantité de laine nécessaire avant qu'elle ne soit transmise aux filateurs qui l'auraient traitée, c'est donc quelque chose de nécessaire, une matière première non encore transformée, bénéfique pour la vie humaine sous toutes ses facettes. Encore une fois, l'étymologie nous ramène au premier aspect crucial du terme : la pensée, à la base, est quelque chose d'essentiel mais en même temps encore informe, sans autre action. La pensée reste un élément bénéfique, mais qui a besoin de quelque chose de plus. Le passage au sens philosophique du terme est immédiat : la pensée est un outil simple capable de fabriquer d'innombrables objets complexes, fonctionnels, beaux ou laids.

Alors, la pensée se manifeste, se complique, s'explicité, se réalise à partir de son horizon. L'activité de penser sous-estime ou oublie de se référer à un horizon précis. Elle bute sur ce que l'on désigne habituellement par le terme « *penser trop*³ », penser sans horizon clair, qui se transforme en piège sans issue : l'action de trop penser, non pas dans un sens quantitatif mais qualitatif. Et le risque est de filer de la laine splendide sans pouvoir ni créer ni couverture ni robe, mais seulement beaucoup d'efforts dans les mains du fileur.

Conscient de cela, l'homme dans son évolution a développé différents codes linguistiques et façons de concevoir sa pensée et de l'orienter vers son objectif. Mentionnons-en une, la collecte de données impliquant un autre terme utile à notre propos : analyse, ou plutôt ici auto-analyse. En psychologie, l'auto-analyse est définie comme un examen qu'un sujet effectue sur lui-même. Par conséquent, l'auto-analyse est une forme de pensée adressée par l'homme à lui-même pour maintenir une conscience active de ses actions et de son état émotionnel. Dans ce cas, l'horizon n'est plus fondamental ; c'est plus que spécifique ; soins auto-administrés. Contrairement à la pensée, qu'elle soit consciente ou inconsciente est inévitable pour l'homme, l'auto-analyse est configurée comme un choix. Si elle est poursuivie avec constance et compétence, elle aide l'individu à acquérir la conscience, l'estime de soi et la capacité de reconnaître les aspects les plus divers de sa personnalité.

Bien souvent, malgré la présence du « soi », qui met l'accent sur la relation de l'individu à lui-même et non à l'autre, l'auto-analyse se développe grâce à un appui extérieur. Lors des

² [vocabulary for pensum](#)

³ [To know about](#)

recherches relatives au premier article proposé dans le cadre de *Refl'Action*⁴, la réflexion est un fait très personnel pour certains. En revanche, pour d'autres, la réflexion est impossible à penser sans référence à une réalité extérieure à l'individu. Ainsi, la réflexion n'est pas quelque chose de pensable au-delà de la relation entre plusieurs individus.

En ce qui concerne l'auto-analyse, cela peut être un point de départ passionnant. Cette pratique est configurée comme un dialogue constant, honnête et procédural de l'individu X avec un Y personnel très complexe et magnifique qui vit à l'intérieur de X. Non pas que l'intériorité d'une personne soit séparable de la personne elle-même⁵. Mais il est intéressant de lire un dialogue avec soi-même à la lumière d'un fait crucial : chacun de nous a tendance à penser qu'il se connaît à fond mais ne connaît pas plus sa capacité à penser, à raconter ou à ressentir des émotions qu'il n'en voit la forme. des veines et des artères individuelles qui composent votre système circulatoire. Nous savons qu'ils existent ; parfois, nous savons comment ils fonctionnent, mais nous ne les avons jamais vus, touchés ou parlé jusqu'à ce que nous décidions de nous consacrer à les découvrir. Et c'est peut-être là un des aspects essentiels de l'auto-analyse ; son existence même nous rappelle haut et fort l'importance de ne jamais cesser de nous investiguer.

Jugement. Nous pouvons commencer par parler de la condamnation du jugement - un terme mortifié par l'usage quotidien, qui est généralement considéré avec arrogance et négativité. Les jugements et les préjugés sont souvent considérés comme des aspects négatifs de la pensée humaine. Rien de plus superficiel ou faux. Du latin *iudicium*⁶, dérivé du substantif *iudex*, le terme se référait dans son sens le plus ancien aux activités exercées par le juge, le *iudex*, ce qui signifie qu'il est encore utilisé aujourd'hui dans le cadre de la loi. En philosophie, le jugement est une fonction logique qui relie, affirmant ou niant, un sujet à un prédicat et s'exprime dans ses différentes possibilités d'application. Ainsi, on peut parler de jugements analytiques, synthétiques, a priori ou a posteriori, empiriques ou esthétiques, etc. Dans le langage courant, le jugement est une simple affirmation, qui ne se limite pas à constater un fait, mais exprime en même temps une opinion sur la qualité, la valeur ou le mérite de quelque chose ou de quelqu'un⁷. Et c'est dans la définition donnée par le langage commun que se faufile la méfiance que l'on a tendance à prêter au terme, où l'opinion est souvent quelque chose de simple à discréditer ou, en tout cas, un aspect de la capacité mentale des individus qui est sous-estimé à plusieurs reprises.

L'un des aspects les plus passionnants et les plus précieux de cette recherche est la capacité d'exprimer des opinions, superficielles ou profondes, que l'on souhaite prendre en compte. La capacité de juger un individu peut être bénéfique pour comprendre l'individu lui-même. D'innombrables facteurs interviennent dans la capacité de juger. La réalité d'appartenance de l'individu, l'origine sociale, l'éducation et les passions motivent son existence, ses relations et sa vision du monde. Un jugement est toujours un fruit. Et le fait qu'il puisse aussi être vénéneux, donc peut-être négatif, ne le rend pas infructueux, essentiel, beau ou précieux. Alors peut-être pourrait-on dire qu'il n'y a pas de jugements négatifs absolus, ou plutôt de mauvais jugements, seulement qu'il y a des jugements qui

⁴ [To find out more, visit our website](#)

⁵ P. Jhonson, *Wittgenstein: Rethinking the Inner*, Routledge, 2014

⁶ [Vocabulary for iudicium](#)

⁷ To learn more about the reviews, we recommend reading: Immanuel Kant, *Critique of Judgment*, Translated by J. H. Bernard, New York: Hafner Publishing, 1951 and "Kant's System of Judicial Perspectives", Chapter IX of Stephen Palmquist, *Kant's System of Perspectives* (1993)

doivent être compris à la lumière de ceux qui les expriment et de l'horizon dans lequel ils sont jetés.

Logiquement, d'un point de vue sémantique ou de sens, il n'y a pas d'erreur à utiliser l'expression « un jugement juste ou injuste », mais il faut sans doute la peser. À la lumière de ce que nous voulons obtenir de ce jugement, à la lumière des compétences de ceux qui l'expriment, et enfin, à la lumière de la réalité à laquelle appartient ce jugement. Parce que peut-être le seul aspect de l'existence humaine qui ne peut être jugé est le jugement lui-même. Pouvons-nous éventuellement dire à quelqu'un qu'il a tort de dire "il n'aime pas la pizza" ou "ce film n'était pas assez profond" ? Nous pouvons toujours être en désaccord et exprimer des jugements différents ; la seule chose que l'homme ne peut pas faire, c'est s'attendre à ce qu'une décision sur le jugement lui-même soit universellement acceptée.

La capacité de critiquer est étroitement liée à la capacité de jugement de l'individu. La critique est peut-être plus méconnue que le jugement, parfois confondue avec lui, parfois son synonyme. Venant du grec ancien, κριτική⁸, il est défini comme la faculté intellectuelle qui rend l'homme capable d'examiner et d'évaluer tous les aspects de la réalité pour pouvoir choisir, sélectionner, exprimer ses préférences ou apporter les modifications nécessaires. Le caractère extrêmement évaluatif de la critique l'a souvent fait passer pour une faculté liée au défaut, au manque, qui met en lumière l'erreur et les aspects négatifs de l'objet sur lequel elle se déverse.

Dans les diverses sphères où se développe la critique, tant professionnelle que personnelle, elle est ignorée par l'un de ses aspects les plus intéressants, celui d'être la faculté d'amélioration. Une bonne capacité de critique amène l'individu à observer le monde qui l'entoure avec attention et respect. La capacité de savoir mettre en évidence les points d'amélioration. Prenons par exemple la critique artistique d'une œuvre qui ne dévalorise pas le travail d'un artiste ; au contraire, il lui permet de grandir et de briller davantage dans sa splendeur.

Encore une fois, ce n'est pas le concept, le terme, la faculté ou l'action qui porte en lui un aspect de négativité, mais le regard qui lui est adressé, influencé par un usage inconscient des termes. Ainsi, une critique positive n'est pas une critique qui fait l'éloge sans pointer de défauts. La critique positive est une critique faite avec compétence, attention et considération de tous les éléments qui interviennent dans le jugement de l'objet.

Similitudes et différences

Nous avons essayé de décrire le sens et les aspects les plus fondamentaux de la pensée, du jugement et de la critique. Nous avons cherché à mettre en évidence les différences et les similitudes entre ces concepts et le concept de réflexion.

Dans le premier article, nous avons défini la réflexion comme

...la réflexion comme activité humaine, qui naît de la conscience de ne pas avoir toutes les réponses (comme un aveu d'ignorance). Son but est de dissoudre les doutes dont il est

⁸ [Vocabulary for κριτική](#)

issu (à partir d'un état de doute). C'est un processus étroitement lié aux caractéristiques de l'individu et au contexte de référence (c'est-à-dire à la nature de la réflexion). Chaque réflexion est un point de départ pour la suivante ; ce n'est pas un processus final mais un chemin cyclique⁹.

Si nous regardons cette définition à la lumière de la description des termes précédents, nous devrions immédiatement remarquer certaines similitudes. Comme la pensée, la réflexion est appelée action humaine. Ce n'est pas quelque chose d'abstrait ou d'éthéré. Comme le fileur, qui utilise cette quantité spécifique de laine, la réflexion utilise les données recueillies par l'expérience pour créer une nouvelle prise de conscience, des idées et un apprentissage. Comme le jugement, la réflexion est fortement influencée par les caractéristiques spécifiques de chaque individu, la réalité qui l'entoure, par les particularités qui le caractérisent. Toute réflexion, peut-on dire, est influencée par des opinions personnelles, même si elle ne peut s'y réduire.

Tout comme la critique, la réflexion naît de l'aveu d'ignorance, d'inconscience. Nous avons vu comment la critique est appréhendée comme une faculté dans laquelle intervient la capacité d'observer, de recueillir des données, d'exprimer des évaluations et de proposer des améliorations. Lorsqu'un individu réfléchit, il fait en quelque sorte toujours une critique de sa pensée, de sa perception et de son expérience. Et tout comme dans le cas de la critique, la réflexion recueille les défauts d'une situation pour y apporter des améliorations futures. Cela semble être le sens le plus profond que nous puissions attribuer à l'apprentissage : saisir ce qui doit être amélioré, l'accepter et l'élargir.

Retracer les analogies que la réflexion entretient avec la pensée, le jugement et la critique permet de mettre en évidence les différences. Ou plutôt, la principale différence est que la réflexion ne se réduit à aucun de ces termes, mais chacun intervient à sa manière dans ce que nous définissons réfléchir.

Dans la première partie de cet article, nous avons parlé de l'apologie du jugement. À certains égards, la critique et le jugement ont également été décrits comme quelque chose à réévaluer. En réflexion, c'est un aspect fondamental. La réévaluation de ces termes nous permet de regarder la valeur de la réflexion dans le contexte des relations interpersonnelles d'un nouveau point de vue. Au sein d'une relation, l'échange de critiques, de jugements ou, plus simplement, de pensées représente l'un des points de départ des conflits les plus fréquents.

Ainsi se pose la réflexion sur l'outil capable de soustraire l'échange des jugements au conflit. Du point de vue, il se définit, tout comme la pensée, à partir de son horizon. Si l'horizon de ma critique est de dévaloriser la personne à qui je l'adresse, je dois avouer que je ne fais pas de critique. je dévalorise. Supposons au sein d'un groupe ; ces concepts sont appliqués correctement. Dans ce cas, une critique formulée avec compétence et verbalisée de manière non offensante améliorera la relation et le but recherché. Car c'est grâce à ce que la réflexion a de commun avec la critique, qu'elle peut être considérée comme un outil d'amélioration. Grâce à ce que la critique a de commun avec la pensée et non avec la sur

⁹ [The meaning and value of reflection](#)

réflexion, elle permet d'élargir les horizons de ceux qui la mettent en pratique. Enfin, c'est grâce à ce que la critique a de commun avec le jugement qu'elle réussit à s'affirmer comme l'outil privilégié de l'élaboration d'un savoir réel.

Bibliographie and liens utiles

Aurelija Jakube, Ginte Jasiene, Mark. E. Taylor, Bert Vandebussche, *Holding the space. Facilitating reflection and inner readiness for learning*, 2016

Bertrand Russell, *A history of western philosophy*, 1972

David Kolb, *Experiential Learning: experience as the source of learning and development*, 1984

Donald Shon, *Educating the Reflective Practitioner*, 1987

Donald Shon, *The Reflective Practitioner: How professionals think in action*, 1983 Hans

Georg Gadamer, *Truth and Method*, 1975

John Dewey, *Experience and Education*, 1938

John Dewey, *How we think*, 1910

Ludwig Wittgenstein, *Philosophical Investigations*, 1953

Ludwig Wittgenstein, *Tractatus Logico-Philosophicus*, in "Annalen der Naturphilosophie", n. 14, 1921

Mauro Bonazzi *Thinking, Knowing, Acting: Epistemology and Ethics in Plato and Ancient Platonism*, in *Brill's Plato Studies*

P. Jhonson, *Wittgenstein: Rethinking the Inner*, Routledge, 2014

Pierre Hadot, *Philosophy as a Way of Life. Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*, 1995

<https://reflectionproject.eu/>

https://www.reflectionproject.eu/wp-content/uploads/2022/02/Article-one_The_meaning_and_value_of_reflection_FINAL.pdf

<https://outils.biblissima.fr/fr/eulexis>

<web/?lemma=%CE%BA%CF%81%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE&dict=LSJ>

http://www.perseus.tufts.edu/hopper/morph?l=pensum&la=la&can=pensum0#lexico_n

<https://www.berkeleywellbeing.com/overthinking.html>

<http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0060%3Aentry%3Diudicium>