

# Formation

## Penser et agir avec l'entraînement mental

A la découverte de la méthodologie de  
l'entraînement mental

**Dates** du mardi 17 au vendredi 20 mars 2020

**Durée** 28 heures réparties en 4 journées

**Lieu** Chambéry (à définir)



formation@entre-autres.org  
11 Bd Verdun 01300 Belley  
07 82 46 2007- 06 74 41 60 69

Numéro de SIRET  
810 104 364 00015  
N° de déclaration d'activité de formations  
84010174501

## Penser et agir avec l'entraînement mental

*Attentive aux conditions sociales d'exercice du travail intellectuel et aux inégalités culturelles, l'entraînement mental tente de susciter le désir et la capacité d'autoformation individuelle et collective.*

Joffre Dumazedier 1987

### **L'entraînement mental, de quoi s'agit-il ?**

L'entraînement mental est une méthodologie invitant à cultiver son esprit critique, éclairer la finalité de nos actions, situer son point de vue. Il s'agit de s'entraîner à repérer les contradictions, résister aux solutions toutes faites et aux évidences moralisatrices. L'entraînement mental une façon de renforcer nos capacités individuelles et collectives d'expression, d'analyse, d'imagination, d'action, à partir de situations issues de nos vies quotidiennes

La méthodologie a pour objet :

- d'observer, d'analyser une situation, de la problématiser, et d'évaluer les différentes solutions, et/ou actions à mener
- de distinguer les faits, les points de vue, les théories et les croyances, les a priori et les affects ;
- de travailler sur les contradictions ; sortir du binaire et penser la complexité ;
- de s'entraîner à la rigueur intellectuelle et à la recherche de ressources théoriques et pratiques permettant de mieux appréhender les contextes dans lesquels les acteurs s'impliquent ;
- de se construire des outils d'animation, d'écriture, de prise de parole en public et de lecture critique.

### **Origine de l'entraînement mental**

L'entraînement mental est une méthode élaborée par Joffre Dumazedier pendant l'expérience de l'École d'Uriage (1940-1942) puis expérimentée dans les mouvements de la Résistance dans le Vercors. Après 1945, elle a été développée par le mouvement d'éducation populaire Peuple et Culture.

### **Contenu de la formation**

- Introduction à la méthodologie de l'entraînement mental issue du mouvement Peuple et Culture.
  - Initiation et utilisation de cette méthode à partir de situations concrètes apportées par les participant.e.s.
  - Il s'agira de dégager les problèmes et d'organiser les solutions, en agencant 3 dimensions :
    - logique (organiser sa pensée),
    - dialectique (prendre en compte la complexité et les contradictions),
    - éthique (responsabilité des acteurs, travail sur les valeurs et finalités).
- Ces 3 dimensions seront traitées progressivement et articulées entre elles.
- Utilisation et transmission de grilles d'analyse et d'outils d'observation permettant de mieux se positionner en termes de statut, rôle, fonction, finalité, objectifs, cadre/principes.
  - Entraînement à la construction de décisions collectives.

### Méthode

Des exercices pratiques alterneront avec des apports techniques ou théoriques. Ces exercices porteront sur des situations concrètes proposées et choisies par les participant·e·s, en rapport avec leurs expériences professionnelles passées et présentes. Les apports théoriques sont essentiellement d'ordre méthodologique et seront articulés à des éclairages très précis issus de sciences humaines : sociologie, sciences du langage, étymologie, philosophie, entre autres.

### Avec quoi je repars de la formation ?

L'entraînement mental peut nourrir des démarches d'analyses de pratiques professionnelles ou associatives et coopératives, permettre à des équipes pluridisciplinaires de travailler leur objet commun, accompagner des personnes pour réduire l'écart entre discours et réel.

### Public

Je suis curieux·e de cette méthode et souhaite l'utiliser en tant que professionnel·le, responsable associatif, bénévole, éducateur·rice, travailleur·se social, professionnel·le du médico-social, fonctionnaire, entrepreneur·e...

### Qui est entre-autres ?

entre-autres est une association d'éducation populaire, référencée en tant qu'organisme de formation dans Data-dock. Nous proposons des formations, des accompagnements et des animations autour de quatre objectifs :

1. Déconstruire nos représentations et mettre en question les rapports sociaux basés sur nos différences,
2. Construire notre pensée critique, à partir de points de vue et d'imaginaires différents,
3. Créer une culture des rencontres et ouvrir des espaces pour la relation,
4. Et enfin donner envie d'agir le monde et accompagner les actions.

entre-autres pense et structure son action :

- Dans la convivialité,
- A partir d'échanges, de jeux interactifs, d'études de cas pratiques et de mises en situation,
- En s'inspirant de théories des sciences sociales, de témoignages et d'œuvres artistiques,
- En partant du positionnement individuel de chacun.e et de sa trajectoire, dans des allers-retours permanents entre « je » et « nous », entre réflexion individuelle et intelligence collective,
- Sans boîte à outils ni formule magique, sans réponse toute faite, faite, certitude ni vérités d'experts,
- En prenant le temps de prendre du recul et en acceptant la complexité des questions posées.

## **Qui sont les intervenant·e·s ?**

**Claire Ichou** a découvert l'entraînement mental de retour de dix ans d'expériences universitaire, professionnelle, militante en Afrique du Sud, au Zimbabwe, aux États-Unis, en Haïti et au Royaume-Uni. Elle se questionnait sur sa place dans les organisations de développement international. L'entraînement mental l'a aidé à clarifier ses besoins, notamment éthiques. Elle a depuis co-fondé l'association entre-autres et intervient pour des formations, des accompagnements de projet et des animations sur les thèmes de l'égalité, de l'interculturalité et du pouvoir d'agir.

## **En pratique**

**Du** du mardi 17 au vendredi 20 mars 2020

**à Chambéry** (lieu à définir)

### **Coût & financement**

Professionnel - 840€ TTC (soit 30€/ heure)  
(financé par l'employeur, plan de formation, CIF, AIF - pôle emploi, ...)

Personnel - 150€ TTC (possibilité de régler en plusieurs fois)

Nous pouvons vous aider à faire le point sur les possibilités de financement. Si le financement professionnel est accordé, vous pouvez également demander la prise en charge de vos frais de déplacement et d'hébergement.

Nous souhaitons que les personnes dont la situation ne leur permet pas de bénéficier de financement puissent participer à nos formations: n'hésitez pas à nous contacter.