



Formation professionnelle **Penser et agir dans la complexité - Découvrir** **l'entraînement mental**

Du 10 au 13 décembre 2024 à Grenoble
Co-animé avec Claire Ichou de l'association Entre-Autres

Organisme de Formation

La Turbine à Graines
50 Rue de la Gare
26 340 Saillans
contact@laturbineagraines.net

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 26 02412 26
N°SIRET : 805 064 748 000 33 / Code APE : 8499Z
Organisme de formation certifié Qualiopi au titre de ses actions de formation

1- Présentation de la formation

« Attentif 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 est 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.

2- Objectif général : Découvrir et s'exercer à la méthodologie de l'Entraînement Mental

1- être en mesure de construire des stratégies d'interventions sociales qui allient exigence de rationalité, respect de l'humanité et acceptation de la complexité à l'œuvre par :

- la capacité à comprendre et clarifier les situations complexes
- la capacité à se saisir de la méthode en vue d'agir

2- enrichir sa culture méthodologique par :

- Un retour réflexif collectif sur ses pratiques
- Une meilleure connaissance des postures et outils

Objectifs opérationnels :

- Connaître les bases théorique de l'entraînement mental
- Savoir mobiliser les différents repères théorique pour analyser une situation complexe
- Observer et comprendre comment on pense et outiller sa pensée pour agir
- Élaborer des stratégies d'actions dans la complexité

Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne impliquée dans des projets de transformation sociale curieuse de découvrir l'entraînement mental, souhaitant acquérir des outils pour mieux comprendre des situations complexes, mieux s'organiser et prendre des décisions, et en particulier aux personnes concernées par l'animation de groupe, le travail en équipe, l'accompagnement de personnes et de projets divers (en particulier, sociaux, pédagogiques ou culturels)

N'hésitez pas à nous demander toute précision qui vous serait utile concernant l'accessibilité du stage et à nous exprimer vos besoins spécifiques. Nous nous engageons à assurer le lien avec le prestataire du lieu de la formation, et à chercher ensemble comment prendre en compte les handicaps pour accueillir chacun.e dans les meilleures conditions possibles. Voir laturbineagraines.net/la-turbine-c'est-pour-qui ?

Pré-requis - Niveau de connaissances préalables nécessaire

Pour suivre cette action de formation, il suffit d'être volontaire. Si vous avez des difficultés physiques, de langue ou des besoins d'aménagement spécifiques, merci de nous contacter.

Effectif maximum

La formation est organisée pour un effectif maximum de 12 stagiaires.

Durée, dates et lieu de la formation

Cette formation se déroulera du 10 au 13 décembre 2024 à Grenoble (soit 28h réparties sur 4 jours) de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30, à Grenoble 38100 (la Baj' Art : lieu à confirmer)

Programme prévisionnel de la formation

La formation est conçue comme l'alternance entre pratique (par des études de cas et des échanges sur les pratiques professionnelles) et théorie.

Ce programme est donné à titre indicatif et sera adapté selon les attentes et les besoins des participants.

Jour 1 :

Matin : accueil, présentation des participant-es et du programme. Éléments d'histoire et première mise en situation ;

Après-midi : exercices de formulation de situations, schéma et articulation dialectique /logique/éthique.

Jour 2 :

Matin : présentation des outils de la dimension logique : les opérations de base, articulation pratique/théorie ;

Après-midi : application et mise en pratique par un travail en sous-groupes sur des situations concrètes insatisfaisantes ; mise en commun des avancées et difficultés. Apports d'éléments de méthodes complémentaires, précisions par les formatrices.

Jour 3 :

Matin : reprise du travail sur les situations concrètes insatisfaisantes : travail sur la question des contradictions et de leurs tensions ;

Après-midi : apports méthodologiques : notions d'aspects/points de vue et contradictions. Exercices d'appropriation de la notion de complexité dans la prise de décisions collectives et l'animation de groupe. Travail sur les notions de statuts, rôles et fonctions dans les situations professionnelles. Introduction aux rapports de pouvoirs et à l'autorité.

Jour 4 :

Matin : apports théoriques, organisation de l'action et des solutions, mise en pratique par la fin du travail sur les situations apportées par les participant·e·s ;

Après-midi : synthèse et précisions méthodologiques sur les difficultés de chacun-e, repères bibliographiques et documentaires, ressources disponibles pour tous. Bilan et perspectives.

Nature et caractéristique des actions de formation

Conformément à l'article Article L6111-1, « la formation professionnelle tout au long de la vie constitue une obligation nationale. Elle vise à permettre à chaque personne, indépendamment de son statut, d'acquérir et d'actualiser des connaissances et des compétences favorisant son évolution professionnelle, ainsi que de progresser d'au moins un niveau de qualification au cours de sa vie professionnelle. »

Selon l'article L6313-3, les actions de formation ont pour objet :

« 1° De permettre à toute personne sans qualification professionnelle ou sans contrat de travail d'accéder dans les meilleures conditions à un emploi ;

2° De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée ;

3° De réduire, pour les travailleurs dont l'emploi est menacé, les risques résultant d'une qualification inadaptée à l'évolution des techniques et des structures des entreprises, en les préparant à une mutation d'activité soit dans le cadre, soit en dehors de leur entreprise. Elles peuvent permettre à des salariés dont le contrat de travail est rompu d'accéder à des emplois exigeant une qualification différente, ou à des non-salariés d'accéder à de nouvelles activités professionnelles ;

4° De favoriser la mobilité professionnelle. »

Méthodes pédagogiques

Nous animons les échanges en utilisant des méthodes actives et en alternant des temps de travail en petits groupes avec des temps de travail en plénière. La diversité de nos outils et méthodes nous permet de nous adapter facilement à différents contextes, aux différents publics et aux différents types de demandes.

Nous valorisons les expertises de chacun-e. Le travail d'analyse s'appuie souvent sur les mises en récit d'expériences des participant-e-s, à partir desquels nous pouvons identifier les savoirs de chacun-e, les « savoirs chauds ». Dans chaque stage, nous portons également une attention au détour théorique et à l'appropriation collective de « savoirs froids » et aux outils de pensée critique : concepts, grilles de lectures, mise en perspective historique... [Voir nos principes pédagogiques](#).

Supports pédagogiques

Tout au long de la formation, nous transmettons des articles et/ou des outils sous forme papier, nous investissons l'espace de formation avec les productions des stagiaires et les traces des contenus théoriques abordés. Nous envoyons ensuite par mail les photos de toutes ces traces, les articles, les fiches-outils ainsi que des références bibliographiques et numériques.

Évaluation de la formation

Nous aménageons quotidiennement des espaces d'expression libre et des espaces de prise de recul qui permettent à chacun.e de se positionner sur la formation, et à l'équipe pédagogique d'entendre le vécu des stagiaires, de s'assurer de l'appropriation des contenus, de se réajuster en s'appuyant sur les points de vue exprimés.

Un temps en fin de formation est consacré à l'appréciation partagée des apports de la formation et à la réflexion sur l'appropriation et la mise en œuvre des acquis dans les contextes d'intervention professionnels de chacun.e.

Les stagiaires sont invité.e.s à remplir une évaluation individuelle de formation à chaud et ensuite, nous effectuons un bilan en plénière pour relever les points forts et les points à améliorer sur les méthodes de travail utilisées. En clôture, l'équipe de formateurs délivre un certificat de réalisation. Dans les mois suivant la formation, nous envoyons par mail aux stagiaires un questionnaire d'évaluation à froid.

Formatrices

Claire Ichou, formatrice de l'association d'éducation populaire « entre-autres »

« J'ai travaillé dix années dans l'humanitaire en tant que formatrice sur les questions de genre. Je suis rentrée en France quand je n'ai plus réussi à prendre du recul sur les situations professionnelles que je vivais. Grâce à l'entraînement mental, j'ai pu complexifier et nuancer mes questionnements sur l'humanitaire et de me rappeler les principes et valeurs qui m'avaient attirés dans ces engagements. J'y trouve désormais mon compte en transmettant l'entraînement mental »

Fondatrice, coordinatrice d'entre-autres et formatrice depuis 2015 sur l'égalité, l'interculturalité et les solidarités.

Expérience dans la création et l'animation de formations relatives à l'égalité des genres et aux droits des femmes et la lutte contre les discriminations notamment auprès de l'ONU et d'associations humanitaires.

Titulaire d'un Master en Santé Publique de la London School of Hygiene and Tropical Medicine et d'un Master en Études du Développement du Centre pour la Société Civile de Durban (Afrique du Sud).

Perrine Boissier, accompagnatrice – formatrice en éducation populaire (La Turbine à graines)

« Depuis les chemins buissonniers des arts appliqués, j'ai pris les autoroutes des agences d'éco-design, puis les impasses de la médiation culturelle et de la rénovation urbaine. Je me suis arrêtée dans un chantier tout neuf de "tiers lieux opensource", pour enfin prendre la direction de l'éducation populaire, où je trace aujourd'hui ma propre route. A la Turbine, je propose des ateliers, des temps d'accompagnements collectifs ou de formation pour interroger nos pratiques coopératives et nos démarches participatives, notamment à travers nos postures d'écoute, d'empathie et de confrontation. Je m'intéresse particulièrement au rapport au travail, aux dynamiques de groupes notamment dans les conflits, à la pédagogie et la déhiérarchisation des savoirs.

Depuis 2016, je porte une démarche d'école expérimentale dite «l'école flottante», articulant faire et penser pour explorer différentes manières d'être attentif-ve à soi, à l'autre, à notre environnement, et continuer d'apprendre tout au long de la vie. »

Présentation d'Entre-autres :

entre-autres est une association d'éducation populaire, membre du réseau des CREFAD et référencée en tant qu'organisme de formation dans Data-dock et certifiée Qualiopi. Nous proposons des formations, des accompagnements et des animations sur l'égalité, l'interculturalité et les solidarités dans la région Auvergne-Rhône-Alpes.

entre-autres considère l'espace de la formation à la fois comme un refuge et un pont vers l'extérieur où chaque personne peut construire un savoir à partir de partages d'expériences et de ressources et où, ensemble, nous construisons un savoir collectif.

Nous ouvrons des temps de réflexivité et proposons des clés pour comprendre et pouvoir participer aux débats actuels à travers la prise en compte d'une pluralité de points de vue, de ressources pluridisciplinaires, plurielles dans leurs formes et leurs origines, décloisonnées.

Nous imaginons nos actions à partir de notre projet associatif, dans lequel nous avons définis notre posture et notre méthode. Voir : <https://www.entre-autres.org/> Notre projet associatif vous est disponible, sur simple demande.

Présentation de la Turbine à Graines

La Turbine est une association d'éducation populaire qui œuvre pour renforcer nos capacités à agir sur la transformation de nos vies, le sens de nos métiers et de nos engagements, l'appropriation de nos territoires. Elle agit pour favoriser la coopération et les pratiques démocratiques contre les rapports d'oppression, inégalités et discriminations.

Sa démarche se décline principalement à travers la formation et l'accompagnement. Elle s'invente également au travers des semailles, des expérimentations pour faire vivre la transformation sociale sur l'espace public, ou hors des sentiers battus.

La Turbine à Graines agit à partir de différents champs : éducation, culture, économie sociale et solidaire, travail social, santé, numérique, solidarité internationale, habitat, agriculture... Elle s'adresse aussi bien à des collectifs, associations, collectivités, réseaux, syndicats, coopératives, qu'à toutes personnes intéressées et curieuses de questionner et mettre en mouvement leur vie et leur environnement.

La Turbine est membre du réseau des crefad et du réseau de socianalyse institutionnelle, elle est aussi impliquée dans les réseaux et projets locaux en drôme et en isère.

Coût et démarche d'inscription

Pour s'inscrire, contactez-nous d'abord par mail (contact@laturbinegraines.net) en indiquant le stage, les dates, vos noms, mail, téléphone, adresse et statut professionnel.

Nous étudions ensemble vos besoins, vos questions, vos possibilités de financement et vos droits à la formation professionnelle.

Ce stage peut être financé dans le cadre de la formation professionnelle. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre employeur et/ou nous contacter pour mettre en place une démarche de financement. Nous pouvons étudier ensemble vos besoins, vos questions, vos possibilités de financement et vos droits à la formation professionnelle.

Pour les personnes bénéficiant de prise en charge, voir devis.

Pour les personnes ne bénéficiant pas de prise en charge, ce stage est proposé à prix libre. Un temps d'échange sur cette démarche sera aménagé pendant le stage.

Nous vous enverrons ensuite une convention de formation à nous retourner signée.

Enfin, **l'inscription ne sera confirmée qu'à réception de la copie de l'accord de prise en charge, ou à réception d'un chèque d'arrhes de 80€** (chèque adressé à l'ordre de la Turbine à Graines en indiquant le nom du stage au dos du chèque). Cette somme ne sera pas encaissée avant le début de la formation. Elle sera encaissée en cas d'annulation et de non remplacement du stagiaire.

Un mois avant chaque formation ou intervention, nous envoyons un mail d'information pratiques dans lequel nous mettons en relation les stagiaires pour organiser entre elle-eux des mutualisation (covoiturage, matériel, ressources, etc.)