

Programme de formation

Penser et structurer son action dans la complexité

But de la formation

La méthode de l'entraînement mental désigne un ensemble d'appuis, de connaissances et d'exercices issus des sciences humaines. Son objet est de nous aider à interpréter nos situations, à conduire et à organiser notre pensée, à positionner des choix en associant rigueur et souplesse pour donner corps à une éthique.

Objectifs pédagogiques

1. Analyser une situation, formuler des problèmes, rechercher des causes et des explications, et déterminer les différentes actions à mener - déployer la notion de choix, d'alternative.
2. Mobiliser ses facultés, ses propres savoirs et expériences - utiliser de différentes manières ce que l'on sait et ce que l'on sait faire.
3. Développer une aptitude à puiser dans des savoirs nouveaux ou inhabituels - se doter de références et d'appuis pour conduire sa pensée, élaborer des interprétations, des hypothèses.
4. Détecter l'insuffisance de nombreux raisonnements : idées reçues et prêts à penser, dont la teneur appauvrissante voire discriminante n'est pas toujours manifeste, immédiatement visible. Identifier dans la complexité ce qui peut faire ressource et sens.
5. Stimuler et soutenir différentes pratiques : écrire, parler, concevoir un projet, une action. Acquérir des moyens pour enrichir et mieux structurer ses interventions et animations.

Pré-requis

Il n'y a pas de pré-requis pour cette formation.

Votre participation peut faire écho à un ou plusieurs enjeux :

- Dans le cadre de vos activités, il vous est demandé d'animer des réunions... d'inventer des dispositifs... de piloter des projets. Vous êtes engagé-e dans un contexte où le sens du projet est au cœur des débats... Vous ne vous sentez pas toujours armé-e pour cela.
- Vous ressentez des difficultés à vous organiser, à décider, à construire des choix dans le temps, vous vous sentez isolé-e dans des incertitudes.
- Pour différentes raisons, vous doutez de votre savoir, de comment l'employer. Vous avez des diplômes et/ou vous vous considérez autodidacte, vous recherchez du soutien pour (re)trouver du goût pour le fait d'apprendre, investir une relation aux savoirs vivante et créative.
- Vous voulez être davantage à l'initiative dans les contextes que vous vivez, augmenter votre influence sur le cours des choses... Vous êtes en recherche de cohérence entre des aspirations et des activités.

- Vous agissez ou souhaitez agir dans le domaine de l'éducation populaire, en saisir des enjeux, vous construire des outils, élaborer des démarches, travailler la question de l'émancipation.

Type de public

Cette formation est destinée à toute personne, quel que soit son statut, son niveau scolaire ou niveau supposé de "culture générale".

Moyens pédagogiques

Salle de formation, paper board, tableau blanc
Supports papiers et numériques
Ordinateur portable et vidéo projecteur

Sanction de la formation

Attestations de participation

Méthodes pédagogiques

Nous alternerons apports de la méthode, exercices individuels, en petits et grand groupe, éclairages par les sciences humaines, technique de lecture (arpentage). Pour aller vers l'appropriation, nous encouragerons la reformulation, pour soi-même, des éléments travaillés. Nous ferons régulièrement des synthèses pour formaliser la progression du travail.

Nous prendrons soin de décomposer des mécanismes, de revenir sur les notions clé.

Nous nous arrêterons sur ce qui questionne chacun-e et sur toute partie qu'il serait utile de revisiter par d'autres biais.

Le groupe servira de chambre d'écho aux avancées et axes de travail de chaque stagiaire.

Chacun-e pourra quitter la formation avec des perspectives concrètes, des aspects à travailler, des actions à mettre en place.

Durée

28 heures (4 jours).

Programme

1. Introduction

- Les grands principes et le positionnement de l'entraînement mental dans l'éducation populaire.
- Ses applications, ses ressources.
- Présentation générale des étapes de la formation.

2. Se familiariser avec le matériel : (re)découvrir ses capacités et comment les mobiliser

- A travers une cartographie, nous situerons :
 - l'utilisation de nos facultés - comment nous mobilisons des mécanismes, comment nous pouvons en prolonger la pertinence
 - l'articulation des étapes pour conduire sa réflexion - identifier une structure de raisonnement et des déclencheurs pour se

mettre au travail.

- Nous travaillerons avec trois dimensions sans cesse sollicitées : la logique, la dialectique et l'éthique qui seront définies, explicitées et situées dans leurs usages. Ainsi nous verrons comment :
 - avec la logique - organiser des éléments d'analyse et de constat : isoler et détailler des faits, les relier en terme de causes et de conséquences
 - avec la dialectique - doter son esprit critique, donner un vis à vis à nos certitudes immédiates, faire apparaître les contradictions et la complexité
 - avec l'éthique - se positionner comme sujet responsable (ce qui est acceptable) et désirant (ce à quoi j'aspire).

3. Repérer des enjeux, stimuler son agilité intellectuelle, “faire du lien”

- Nous utiliserons une grille d'analyse/observation permettant de mieux se positionner en termes de statut, rôle, fonction, finalité, objectifs, cadre/principes.
- Nous nous entraînerons à distinguer/définir des notions, par exemple : urgent/important, besoin/désir, objectif/moyen, possible/souhaitable, concevoir/percevoir...
- Nous aurons recours aux sciences humaines concernant par exemple : la censure, l'auto-censure, le pouvoir... Ces éclairages nous aideront à lire les situations que l'on vit, à ouvrir des perspectives. Pour puiser dans ces savoirs, faire apparaître leur côté “praticable,” nous continuerons d'utiliser l'entraînement mental qui offre des appuis pour se façonner une relation vivante avec les savoirs dits théoriques.

4. Produire de la connaissance sur une situation et agir sur elle

- Pour rester proches de "réalités", nous travaillerons avec des situations concrètes apportées par les stagiaires. Il s'agira de dégager des problèmes, d'identifier les causes, d'envisager des solutions et d'organiser des actions. Ces temps permettront de mieux comprendre le rôle des hypothèses et des déductions, et de faire apparaître les choix qui s'offrent à nous dans des situations qui paraissent bloquées.