

# Formation

## Penser et structurer son action dans la complexité

A la découverte de la méthodologie de l'entraînement mental

### Dates et lieux

Du 27 au 30 mai 2025 à la ferme de Chalonne à Charette (Nord Isère)

Du 18 au 21 novembre 2025 à Belley (Ain)

**Durée** 4 jours - 28heures

**Responsable de la formation et formatrice** Claire Ichou

**Formatrices** Claire Ichou et, selon les formations, un.e autre passeur d'entraînement mental

## 1/ Présentation de notre 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.

## Objectifs pédagogiques de la formation

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

- Amélioration de sa capacité à intervenir en réunion et prendre la parole en public
- Amélioration de sa manière de conduire et d'animer des réunions et débats
- Mieux analyser ses interventions en situation de formation, d'accompagnement, de conseil

2- enrichir sa culture méthodologique par :

- Un retour réflexif collectif sur ses pratiques
- Une meilleure connaissance des postures et outils
- Une appropriation des éléments bibliographiques principaux.

## Programme 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.

## Évaluation et suivi de l'action de formation

🎬 Des temps quotidiens collectifs sont prévus pour que les stagiaires puissent revenir sur les contenus proposés, poser des questions et exprimer d'éventuelles difficultés.

🎬 Un bilan final permettra une évaluation avec les stagiaires. Les critères utilisés pour le bilan : acquisition et appropriation des outils, des dispositifs, des démarches méthodologiques selon les projets et les contextes professionnels des stagiaires et les applications concrètes envisagées.

🎬 Une attestation de suivi de formation, précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session, sera remise aux bénéficiaires à l'issue de la prestation. Les feuilles d'émargement sont signées par demi-journée, par les stagiaires et la formatrice.

## Les participant·e·s

Chaque formation est ouverte de 4 à 12 participant·e·s.

cette formation est ouverte à toutes personnes impliquées dans des projets de transformation sociale souhaitant acquérir des outils pour mieux s'organiser et prendre des décisions, et notamment celles en situation d'animation de groupes – personnes



*faire collectif - faire société - faire monde*  
association d'éducation populaire • formations • accompagnement • rencontres

travailleuses sociales, animatrices, formatrices ... et/ou en situation de responsabilité ou de pilotage de projet – personnes dans la direction, coordinatrices, responsables d'associations ...

La présence des participants sera enregistrée par la signature d'une feuille de présence à chaque demie-journée de la formation.

Nous sommes à votre écoute, si vous avez en formation un besoin particulier, par exemple lié à une situation de handicap. Nous pourrions en parler et étudier ensemble la possibilité d'adapter les modalités de la formation.

### Prérequis

Il n'y a pas de prérequis pour participer à la formation.

## 2/ Qui est 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, décroisées.

Nous imaginons nos actions à partir de notre projet associatif, dans lequel nous avons définis notre posture et notre méthode. En voici un extrait :

## Notre posture en tant qu'intervenant.e

- être transparent.e.s dans nos intentions, en lien avec les objectifs de l'association,
- être sincère dans notre point de vue sur ce qu'il est en train de se passer,
- accueillir chaque participant.e dans sa singularité, avec ses affects, ses expériences, son corps
- situer notre point de vue
- accepter d'être bousculé.e
- faire le choix de bousculer et provoquer des pas de côté,
- répondre aux pré-occupations opérationnelles
- oser et expérimenter
- valoriser les savoirs expérimentiels et théoriques
- être vigilant.e.s sur les mots utilisés

## Notre méthode

- impliquer les participant.e.s dans les actions, par des prises de parole et des temps d'écriture personnelle
- s'assurer que chaque participant.e puisse partager son point de vue, écouter et être entendu.e
- permettre à chaque participant.e de construire un savoir à partir de ses expériences, de partages et de ressources
- proposer des clefs pour comprendre et pouvoir participer aux débats actuels, proposer plusieurs points de vue
- ouvrir des temps de réflexivité
- proposer des ressources pluridisciplinaires, plurielles dans leurs formes et leurs origines, décroisées, qui incluent les histoires de luttes
- considérer l'espace de la formation à la fois comme un refuge et un pont vers l'extérieur
- construire un savoir collectif

Notre projet associatif vous est disponible, sur simple demande.

## La formatrice et Passeur d'entraînement mental

entre-autres est une association qui compte deux formatrices salariées. Ce sont les formatrices qui assurent le suivi pédagogique et le suivi administratif des participant.e.s.

Cette formation est assurée par **Claire Ichou** :

« 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 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.



*faire collectif - faire société - faire monde*

association d'éducation populaire • formations • accompagnement • rencontres

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).

Le stage d'entraînement mental pourra être co-animé avec un.e autre personne. N'hésitez pas à nous contacter pour avoir plus d'information sur la co-animation !

### 3/ Comment cette formation va se passer ?

#### Un accompagnement dès le premier contact et après la formation

Cette formation s'inscrit dans la réalisation du projet associatif d'entre-autres. C'est pour cela que nous sommes à votre disposition dès votre inscription et toujours disponible après la formation pour répondre à toutes vos questions. Par mail ou par téléphone.

Si nécessaire, vous pouvez être mis.e en contact avec un autre membre de l'association entre-autres que votre interlocutrice.

#### Des moments clefs de la formation

##### Le premier matin

Nous vous demanderons de prendre connaissance et de signer le règlement intérieur. Nous pouvons vous l'adresser sur demande par mail.

Nous vous présenterons notre « document de positionnement » sur le thème de la formation. Nous vous demanderons de le remplir, pour vous, un « document de positionnement ». C'est un temps de réflexion personnelle qui appelle à nommer ses connaissances et ses intuitions sur le thème.

Nous vous présenterons également notre « table de presse » : livres, documents audio et films que nous mettons à votre disposition pendant toute la durée de la formation.

Enfin nous recueillerons vos attentes et vos besoins afin d'adapter le programme de formation.

##### La dernière après midi de formation

Nous vous demanderons de remplir la deuxième partie du « document de positionnement ». Cela permet de faire le bilan sur les connaissances que vous avez acquises pendant la formation.

Nous vous demanderons également de donner votre avis sur la formation. Nous vous remercions d'avance pour vos réponses sincères.

##### Après la formation

Nous vous enverrons une attestation de formation professionnelle ainsi que le compte-rendu de la formation que nous venons de passer ensemble. Il inclut une bibliographie.

Enfin, six mois après la formation, nous vous enverrons par mail un nouveau questionnaire, court, afin de voir ce que la formation a produit pour vous. Nous vous remercions d'avance d'y répondre. Nous préférons des réponses courtes à pas de réponses du tout !





*faire collectif - faire société - faire monde*  
association d'éducation populaire • formations • accompagnement • rencontres

## En pratique

Du 26 au 30 mai 2025 à la ferme de Chalonne à Charette (Nord Isère)

Du 18 au 21 novembre 2025 à Belley (Ain)

A l'heure où nous écrivons ce programme, nous n'avons pas encore choisi tous les lieux où la formation se déroulera. Autant que possible, ces lieux seront accessibles aux personnes à mobilité réduite. Cette formation se veut accessible aux personnes en situation de handicap, entre-autres tente de s'adapter aux réalités de chacun.e. Contactez-nous pour que nous construisions ensemble la formation qui vous convient au mieux.

Nous pouvons vous adresser des informations complémentaires et une liste d'hébergements près de lieu de formation après demande par mail.

Formation organisée sur quatre jours consécutifs, pour une durée de 28 heures, de 9h00 à 12h30 puis de 13h30 à 17h. Les horaires seront rediscutés avec tou.te.s les participant.e.s le premier jour de la formation.

La formation se déroule entièrement en présentiel.

Il est attendu que les participant.e.s soient présent.e.s pendant toute la durée de la formation.

### Financement de la formation professionnelle

Professionnel - 1120€ TTC (soit 35€/ heure)

(financé par l'employeur, plan de formation, CIF, AIF - pôle emploi, ...)

Personnel - 250€ 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 professionnel puissent participer à nos formations. Contactez-nous pour en parler !

### Modalités d'inscription

Inscriptions par courriel auprès d'entre-autres ([formation@entre-autres.org](mailto:formation@entre-autres.org)) à l'aide de **notre bulletin d'inscription.**

**Dès réception de l'inscription, nous vous envoyons les documents nécessaires pour une prise en charge par votre employeur et/ou votre OPCO (devis et programme détaillé).**