

Formation

Penser et structurer son action dans la complexité

A la découverte de la méthodologie de l'entraînement mental

Dates et lieux

DU 6 au 9 février 2026 à Genève (suisse)

Du 24 au 27 mars 2026 à la luge à Cormaranche-en-Bugey (Ain) : [Une découverte en corps de l'entraînement mental](#)

Du 18 au 21 mai 2026 à la Ferme de Chalonne à Charette (Isère)

Durée 4 jours - 28heures

Responsable de la formation et formatrice Claire Ichou

Formateur·rices Claire Ichou, Joaquim Ferrand, Claire Deboffe

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 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 demi-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 pourrons 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 ?

« *Agis dans ton lieu et pense avec le monde* »

Edouard Glissant

Cette formation s'inscrit dans la réalisation du projet associatif d'entre-autres.

entre-autres est une association d'éducation populaire fondée en 2015 et basée dans le Bugey.

Ce qui occupe les personnes engagées dans entre-autres, c'est de « Faire Collectif, Faire Société, Faire Monde ».

Autrement dit, nous voulons **comprendre, développer et renforcer nos relations pour multiplier nos capacités à agir ensemble**. C'est la relation et l'action collective qui, selon nous, permettront de faire reconnaître la pluralité et l'égalité de nos vies, de nos corps, de nos droits et de rendre ainsi le monde plus juste et plus vivable.

entre-autres agit sur trois axes : la politique de la relation, l'action collective et l'approche de la complexité, via des formations, des accompagnements de collectifs et des projets locaux.

entre-autres est titulaire de la certification Qualiopi depuis 2021.

Ce que faire de la formation en tant qu'association d'éducation populaire veut dire pour nous

- Nous construisons la formation avec les participant·es, leur singularité, leurs affects, leurs expériences, leur corps, leurs pré-occupations opérationnelles
- Nous invitons les participant·es (et nous-mêmes) à s'impliquer dans la formation, à partager leur point de vue et à le situer, à écouter, à accepter d'être bousculé·e, à tenter des pas de côté, à être vigilant·es sur les mots utiliser, à expérimenter, à poser un regard réflexif sur ses pratiques et à prendre leur part de responsabilité dans le déroulé et l'ambiance de la formation...
- Nous accueillons pendant la formation les savoirs expérientiels aussi bien que théoriques, tous utiles dans la construction d'un savoir collectif et la compréhension de ce que nous vivons collectivement.
- Nous nous efforçons d'être transparent·es dans nos intentions et nos réactions et de créer un contexte enthousiasmant (espaces, livres à disposition, diversité des ressources dans leurs formats ou leur genre)

Les formateur·rices 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·es.

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.

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

Titulaire d'un Diplôme des Hautes Etudes en Pratiques Sociales (DHEPS), 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).

Cette formation est assurée par par **Joaquim Ferrand** :

« j'ai commencé à m'engager dans la société à 14 ans en militant dans une association contre le racisme « ras'l'front » à Grenoble. Animé par l'incompréhension de ce qui générait la violence et l'exclusion je cherche depuis lors, en actes et en réflexions, les savoir-faire du vivre ensemble. C'est un métier en soi, un artisanat où l'on apprend à construire et à déconstruire, à modeler et remodeler avec pour seul plan pour seul modèle « le Vivant » qui pour vivre, partage et coopère. Un seul modèle certes mais extrêmement complexe. Pour le comprendre l'entraînement mental est une méthodologie quotidienne qui m'aide à éclairer les situations et à me situer dedans et m'ajuster. Chaque artisan trouve ses méthodologies pour « faire » l'entraînement mental est une méthodologie qui me permet de faire mais aussi de « savoir-être ». Depuis que j'apprends à m'en servir c'est devenu une nécessité de partager cette méthodologie avec d'autres personnes. »

Agriculteur depuis 2003, fondateur et associé de la Société Coopérative Ouvrière. Paysan à la ferme de Chalonne en Isère et formateur à entre-autres depuis 2023. Mon expérience est de créer des ponts depuis plus de 25 ans entre les mondes agricole, entrepreneurial, associatif, syndical, et toujours me semble t-il dans les principes et les valeurs de l'éducation populaire.

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 !

En pratique

- Du 6 au 9 février 2026 à Genève (Suisse)
- Du 24 au 27 mars 2026 à Cormaranche-en-Bugey (Ain)
- Du 18 au 21 mai 2026 à la Ferme de Chalonne à Charette (Isère)

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 tenterons, autant que possible, de choisir des salles de formation adaptées aux personnes à mobilité réduites.

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·es le premier jour de la formation.

La formation se déroule entièrement en présentiel.

Il est attendu que les participant·es soient présent·es pendant toute la durée de la formation.

Financement de la formation professionnelle

- Professionnel - 1120€ TTC (soit 40€/ heure)
(financé par l'employeur, plan de formation, OPCO...)

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.

- Personnel – Prix libre conseillé (100€ - 350€)

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) 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).