




<b>FICHE ANIMATION</b>	<h1>Entraînement Mental</h1>
<b>OBJECTIFS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chercher des solutions collectivement</li> <li>2. Pratiquer l'observation, l'écoute et la lecture actives,</li> <li>3. Éclairer assez l'envers du décor pour en bien déchiffrer l'endroit,</li> </ol>

<b>Taille</b> 	Entre 3 et 15 personnes maxi	<p>L'entraînement mental (EM) désigne une méthode particulière pour déterminer une action à entreprendre face à une situation concrète insatisfaisante. Il est utilisé pour favoriser la rationalisation en prenant conscience des aspects affectifs, des stéréotypes et des interprétations hâtives, des projections idéologiques plus ou moins dogmatiques et des réflexes routiniers. Elaboré par des militants issus de la Résistance française, à l'Ecole d'Uriage (40-42) puis diffusé par équipes volantes au travers du massif du Vercors dès que les forces vives d'Uriage basculèrent dans la Résistance (novembre 1942), l'ENTRAÎNEMENT MENTAL s'est élargi, dès 1945, explicitement comme tel, dans le champ de "l'éducation populaire", principalement comme "formation intellectuelle pratique" des cadres militants de la vie associative, coopérative et syndicale.</p> <p>Joffre Dumazedier, en est le fondateur. Il est sociologue de l'éducation des adultes et président-fondateur du mouvement "Peuple et Culture" naguère innovant. En 1942, il nomma ENTRAINEMENT MENTAL l'ensemble des "exercices mentaux" qu'il préconisait alors - observation, documentation, représentation, mise en relation, etc. - comme exercice de la pensée, en appui sur l'expérience de la prise de responsabilités et marqué d'une rationalité proche de celle qui caractérise la démarche scientifique.</p> <p>Ce qui est intéressant, c'est la façon dont un problème est traité, où nous voyons des rapprochements évidents avec l'approche systémique. Par ailleurs, la façon dont le groupe est utilisé pour aller plus loin et mieux apparente cette démarche à celles d'autosocioconstruction des savoirs.</p> <p>Le groupe est surtout utilisé pour se dégager plus facilement de sa subjectivité, pour confronter les points de vue, pour enrichir l'analyse en conjugant des compétences différentes et pour stimuler la créativité dans la recherche de solutions.</p> <p>L'EM permet d'admettre qu'il y a plusieurs sources de problèmes. C'est pour répondre au besoin de décaler la grille de lecture et analyser la situation sous d'autres angles. Il permet également de confronter les représentations, de mettre des mots sur les tabous, de rationaliser l'analyse, et de sortir de l'émotif face à une situation insatisfaisante.</p> <p>Ci-dessous le schéma de la méthode de l'EM.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 20%; vertical-align: middle;">Situation concrète insatisfaisante</td> <td style="width: 40%; padding: 5px;"> <b>1. FAITS</b> De quoi s'agit-il ? (Représentation)         </td> <td style="width: 40%; padding: 5px;"> <b>2. CAUSES</b> Explications. Pourquoi est-ce ainsi ? (Analyse)         </td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> <b>4. PROJETS / SOLUTIONS</b> Que faire ? (Projection)         </td> <td style="padding: 5px;"> <b>3. PROBLEMES</b> Quels sont les problèmes cachés ? (Problématisation)         </td> </tr> </table> <p>Quelques points de repères pour l'analyse page suivante</p>	Situation concrète insatisfaisante	<b>1. FAITS</b> De quoi s'agit-il ? (Représentation)	<b>2. CAUSES</b> Explications. Pourquoi est-ce ainsi ? (Analyse)	<b>4. PROJETS / SOLUTIONS</b> Que faire ? (Projection)	<b>3. PROBLEMES</b> Quels sont les problèmes cachés ? (Problématisation)
Situation concrète insatisfaisante	<b>1. FAITS</b> De quoi s'agit-il ? (Représentation)			<b>2. CAUSES</b> Explications. Pourquoi est-ce ainsi ? (Analyse)			
	<b>4. PROJETS / SOLUTIONS</b> Que faire ? (Projection)		<b>3. PROBLEMES</b> Quels sont les problèmes cachés ? (Problématisation)				
<b>Lieu / Espace</b> 							
<b>Durée</b> 	(variable si le nombre de participants est important)						
<b>Matériel</b>							

# Entraînement Mental (suite)

## L'EM permet de distinguer rigoureusement :

<b>la description de la situation</b> <i>(de quoi s'agit-il ?)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- les faits</li><li>- les sentiments, les émotions, les sensations</li></ul>
<b>l'interprétation de la situation</b> <i>(quels sont les problèmes ? en quoi y a-t-il des problèmes ?)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- les différents points de vue</li><li>- les différents aspects</li><li>- les avis (jugement, estimation)</li><li>- les opinions (certitudes, convictions, impressions)</li><li>- les valeurs</li><li>- les contradictions</li><li>- les oppositions</li><li>- les convergences et les divergences</li></ul>
<b>l'analyse de la situation</b> <i>(pourquoi est-ce ainsi ?)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- les causes</li><li>- les conséquences</li><li>- les interactions</li><li>- les lois, les théories</li></ul>
<b>la recherche de solutions</b> <i>(que faire ?)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- les freins, les obstacles</li><li>- les ressources</li><li>- les moyens, les méthodes, les techniques</li></ul>
<b>le choix d'une solution</b> <i>(qu'avons-nous envie de faire ?)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- en fonction des valeurs et des principes (choix éthique)</li><li>- en fonction des moyens dont on dispose (choix technique)</li><li>- en fonction des rapports de force (choix politique)</li><li>- compte-tenu du probable, du possible, du souhaitable</li></ul>
<b>la programmation de l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- à court terme, à moyen terme, à long terme.</li></ul>
<b>l'action</b>	
<b>l'évaluation</b> <i>(sommes-nous plus satisfaits ?)</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- indicateurs de contrôle</li></ul>