

ENTRAÎNEMENT MENTAL ET PISTAGE

Penser et agir dans la complexité

stage de découverte

Du 24 au 29 juin 2024

durée 6 jours en présentiel

lieu Vallée de la Sorgues, aux alentours de Saint-Affrique

public concerné Tout public

descriptif **Qu'es aquo « l'entraînement mental » ?**

C'est d'abord une **méthode** initiée par les **Résistant.es** du Vercors afin d'aiguiser leur raisonnement dans une période où une erreur d'appréciation pouvait être dramatique. Leur but était d'améliorer les performances intellectuelles collectives grâce à des entraînements, sur le modèle du sport. Les mouvements d'éducation populaire ont repris et retravaillé cette méthode après la guerre, et nous en héritons aujourd'hui. Loin du coaching ou autres pré-pensés du développement personnel, l'entraînement mental n'a pas pour vocation l'amélioration de l'individu en vue de l'accroissement de ses « compétences » personnelles, mais bien l'augmentation de nos **capacités collectives de résolution de situations complexes**.

Nous avons tendance, face à un problème, à vouloir aller directement vers la recherche de solutions. L'entraînement mental propose au contraire de **complexifier la situation problématique**, de la décomposer, d'en déceler les mécanismes, de discerner les dynamiques qui la sous-tendent, les contradictions qui l'émaillent, avant de se tourner vers une ou des actions. Nous allons donc chercher à discerner les points de vue sur la situation, à en identifier tous les aspects, avant de rechercher les causes de l'insatisfaction. Pour ce faire, nous allons faire appel tant aux théories qu'aux expériences de chacun.e, afin d'élaborer des hypothèses. Ce travail permet alors de distinguer les faits des opinions, des croyances ou des idéologies, ce qui n'est pas du domaine de l'évidence... Il permet également de se situer et de **prendre conscience de ses propres grilles de lecture**.

Pour autant, la recherche de solutions n'est pas omise, car l'entraînement mental est conçu pour poser les bons gestes, choisir les **actions** qui conviennent à la situation concrète. Gagner en justesse permet une analyse située à même de nous guider intelligemment vers des solutions adaptées, et non toutes faites. Et tout le cheminement que nous aurons parcouru aura musclé notre esprit critique, et nous aura permis de construire une **expérience commune** de la situation.

Nous proposons une session d'entraînement mental dans les environs de Saint-Affrique car nous avons la conviction que cette méthodologie peut nous aider à trouver et à saisir **des prises sur des situations concrètes** face auxquelles nous nous sentons trop souvent impuissant.es. Nous aimerions enfin être plusieurs à partager ces connaissances afin de **pratiquer** l'entraînement mental régulièrement ensemble, pour celles et ceux qui le souhaitent.

Quel est le rapport avec le pistage ?

A priori, aucun. Mais si l'on y réfléchit, nous venons de parler de situer son regard, de produire à plusieurs de l'expérience, de **décrypter des signes**, de se mettre en mouvement, d'affiner ses perceptions, d'**élaborer des hypothèses**...autant d'opérations mises en jeu lorsqu'on suit ensemble la piste d'un animal. C'est pourquoi nous faisons le pari de mettre en regard les deux pratiques, en postulant qu'elles s'enrichiront l'une l'autre. Et pour dire vrai, nous pensons que chaque stage devrait emmener les participants **à la rencontre du territoire** où il se tient - territoire entendu comme lieu partagé par des humain.es, des plantes, des champignons et bien sûr des animaux.

Nous avons choisi les **mammifères semi-aquatiques** car leur présence nous pose des questions nouvelles ; en effet, la plupart de ceux que nous allons suivre n'étaient pas présents ici il y a 50 ans, pour des raisons différentes, que vous découvrirez lors du stage ! Le partage du territoire doit donc être repensé à l'aune de ces changements.

Si le pistage use du raisonnement et affine nos sensibilités à ce qui nous entoure, il est aussi un **art de l'attention**, qui nécessite empathie et imagination. Alors à vos jumelles et à vos maillots de bain !

pré-requis

Aucun pré-requis.

formateur.ices

Sylvain Beretz (L'Humus)
Solenn Contat et Marion Quintard (Idées)

référente

Solenn Contat

objectifs

- Comprendre et s'appropriier les grands concepts de l'Entraînement Mental.
- Structurer une pensée complexe singulière et contextualisée.
- Développer et affiner ses capacités d'analyse critique des situations et des discours.
- Distinguer les faits des interprétations ;
- Distinguer et identifier ce qui appartient respectivement à la logique, à l'éthique, à la dialectique;
- Identifier les différents aspects qui tissent la complexité de la situation ;
- Identifier et situer les croyances et théories à l'oeuvre ;
- Élaborer des pistes d'action en décrivant les techniques, moyens, méthodes, objectifs et finalité.
- Découvrir les rudiments du pistage.
- Identifier les pistes des différents mammifères étudiés.
- Affiner sa sensibilité au monde vivant.

méthodes pédagogiques

Des exercices pratiques alterneront avec des apports techniques ou théoriques. Ces exercices porteront sur des situations concrètes proposées et choisies par les participants, en rapport avec leurs expériences professionnelles passées et présentes. Les apports théoriques sont essentiellement d'ordre méthodologique et seront articulés à des éclairages très précis issus de sciences humaines : sociologie, sciences du langage, étymologie, philosophie, entre autres.

validation

- Feuilles d'émargement
- Attestations de formation

modalités d'évaluation

L'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation sera évaluée par le formateur.

tarif

1920 euros (en fonction de votre éligibilité aux fonds de formation)

OU

Pour que les finances ne soient pas un obstacle : si vous ne bénéficiez d'aucune prise en charge, nous vous demanderons une adhésion annuelle (10€ pour une personne physique / 30€ pour une personne morale) et une **participation libre et consciente**.

accessibilité

La plupart des formations se déroulent dans les locaux de l'association. Pour les personnes en situation de handicap, nous avons la possibilité d'investir une salle accessible, merci simplement de nous prévenir au moment de votre inscription. Notre référente handicap est Nathalie Senesse.