

# L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

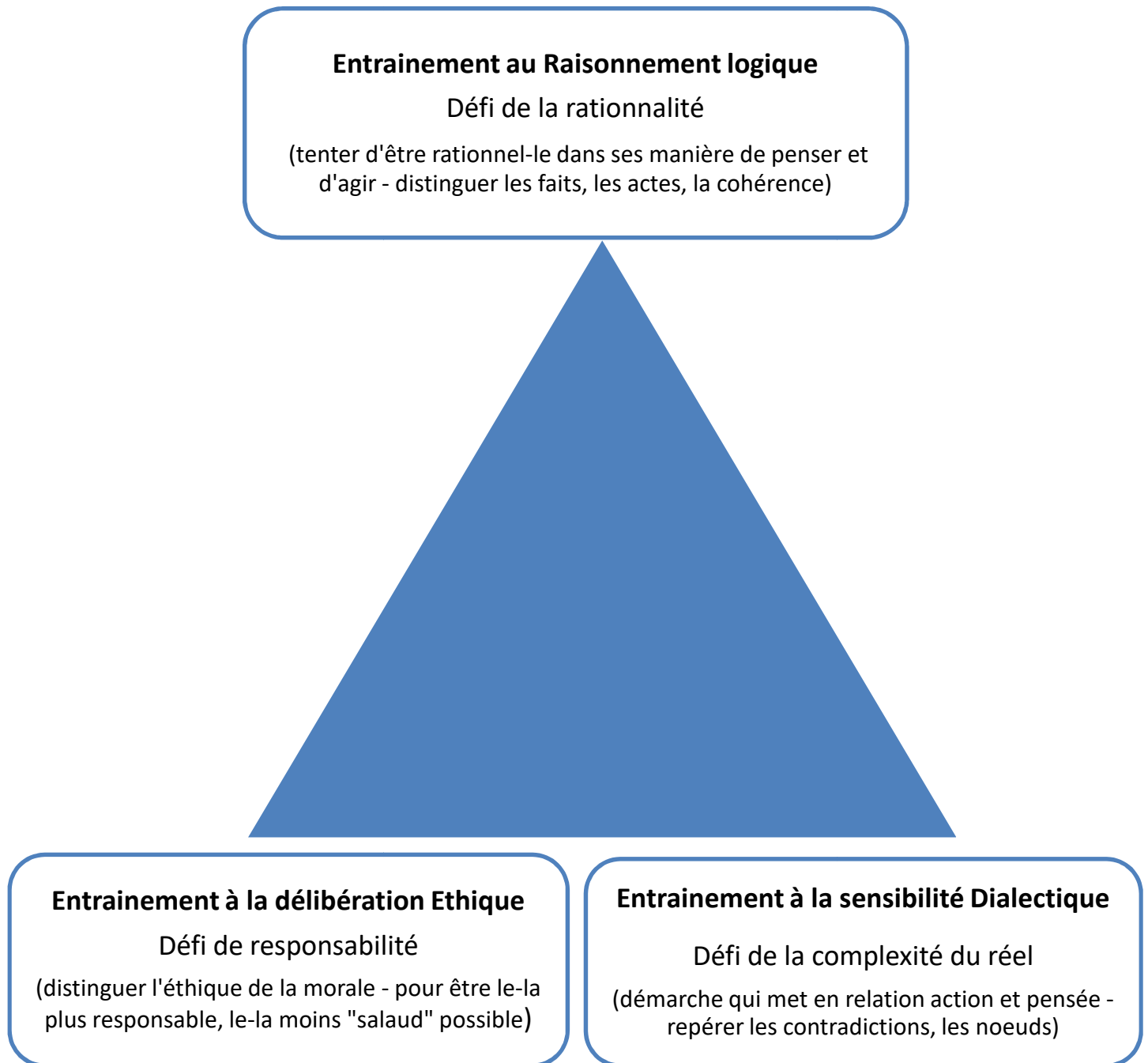
## Présentation de l'entraînement mental :

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 militant-e-s issu-e-s de la Résistance française, à l'Ecole d'Uriage (1940-1942) 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.

Joffre Dumazedier en est le fondateur. Il est sociologue de l'éducation des adultes et président-fondateur du mouvement "Peuple et Culture". 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.

Le travail de groupe permet de se dégager plus facilement de sa subjectivité, pour confronter les points de vue, pour enrichir l'analyse en conjuguant des compétences différentes et pour stimuler la créativité dans la recherche de solutions. L'EM met en lumière le fait qu'il y a plusieurs sources de problèmes. Il répond au besoin de décaler la grille de lecture et d'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.

## Le triangle de l'Entrainement Mental :



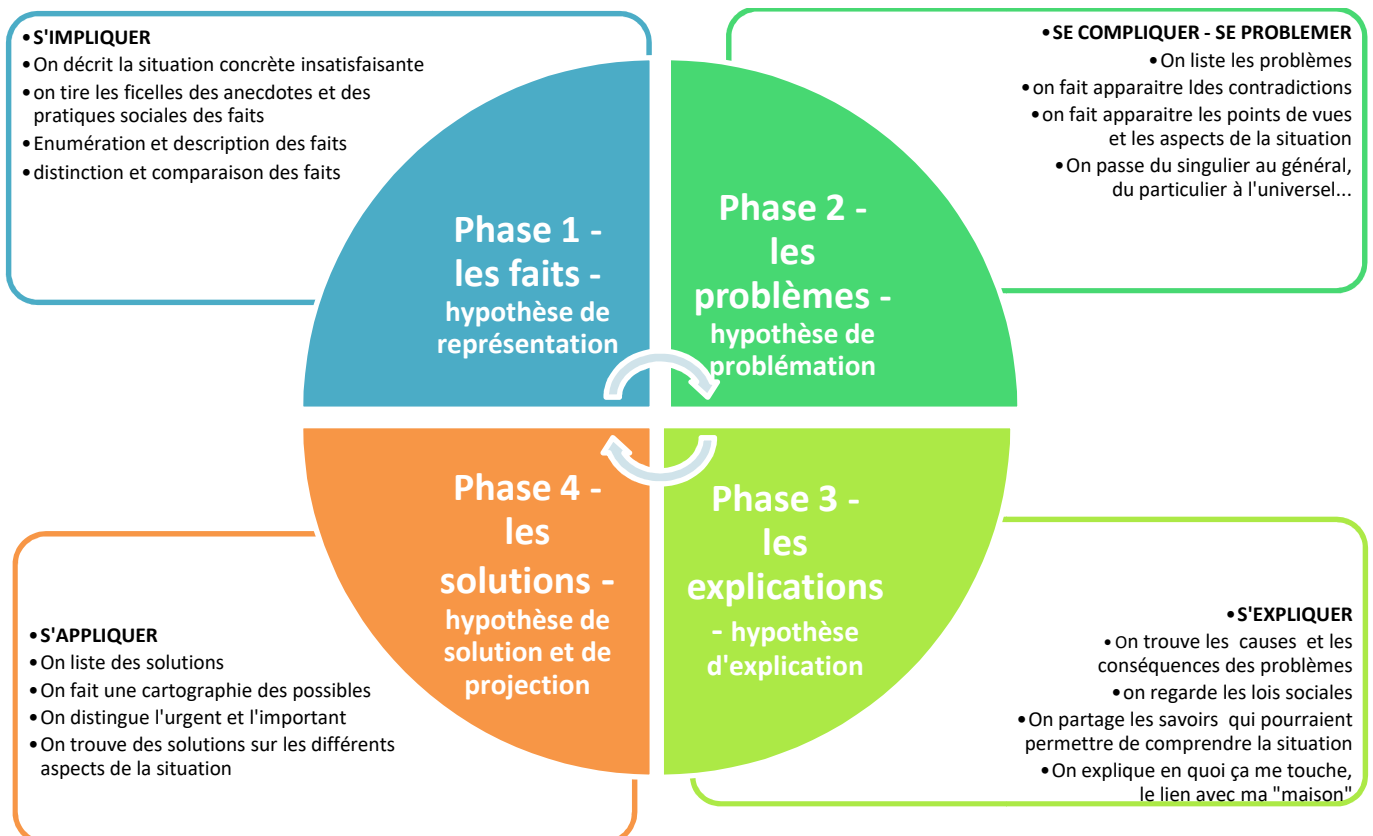
Marqué par son origine – la Résistance – l'EM invite à une triple vigilance sans laquelle penser ce que nous vivons devient rapidement un rêve impossible.

Ce triangle est à garder en tête durant les 4 étapes de réflexion méthodique de l'entraînement mental, il permet d'aborder d'autres facettes de la situation. Et il permet de ne pas réduire le travail de la pensée ni au seul calcul d'adaptation à l'existant, où tout devrait rivaliser de performance ou de compétence ; ni à l'encouragement d'un activisme ou au contraire de l'intellectualisme.

## L'aspect logique : les 4 étapes de la méthode

On détermine une Situation Concrète Insatisfaisante, que l'on écrit.

C'est-à-dire une situation concrète, actuelle, sur laquelle on peut agir et qui est incarnée par soi (une des personnes présentes du groupe). Une situation pour laquelle on a un désir de transformation, et qu'on ne veut plus vivre.



La méthode en 4 étapes répond à la dimension logique et doit donc être associée à la prise en compte des deux autres dimensions décrites dans le schéma précédent.

## Les opérations mentales de base (OMB):

Ce sont des actions mentales que l'on fait souvent sans y penser. Ce que l'EM nous propose c'est de les faire en conscience, de les mener à chacune des étapes pour ne rien oublier :

- Décrire : qu'est ce qui est visible
- Classer
- Enumérer : faire une liste non hiérarchisée
- Distinguer
- Quantifier
- Définir : qu'est-ce que c'est
- Situer : dans le temps et dans l'espace
- Comparer : voir les différences
- La genèse : l'histoire, le fondement

Lors de la phase 1 particulièrement il est intéressant de faire la liste des « acteurs-trices » en jeu dans la situation.

On peut donc les utiliser en groupe lors d'un EM, en proposant à chaque participant-e une OMB pour la phase des faits pour obtenir des réponses, sur la phase deux pour formuler des problèmes, ou par exemple sur la phase des solutions pour organiser les solutions...

## Des solutions :

A l'issue de la 4<sup>ème</sup> étape, il faut aller un peu plus loin, pour commencer à bâtir la mise en œuvre.

On trie les propositions de solutions de la phase 4 :

- Urgent / important
- Énergie que ça donne
- Énergie que ça prend
- Individuel / collectif
- Les risques et incertitudes
- Réalisable / envisageable
- Court / moyen / long terme
- Pragmatique / idéaliste

Si la situation touche un collectif on choisit un mode d'arbitrage collectif pour définir les solutions retenues (consensus, sociocratie).

Pour la mise en œuvre concrète, voici quelques questions à se poser :

Qu'est-ce que je vais faire ? Quel est mon/notre 1er objectif atteignable ? Mon 1er acte ? Quand ? Où ? Avec qui ? Comment ? Qui sont mes allié-e-s ? Quels sont les freins, les leviers ? Quelles sont mes ressources ?