

L'entraînement mental, une pratique en éducation populaire

Michèle DHEM et Vincent DELVOYE, Formateur.rice.s BAGIC du CIEP

Cette fiche pédagogique ne propose pas une technique pour utiliser un outil qui s'appellerait « entraînement mental » (EM), car l'EM se transmet oralement, en articulant nécessairement analyse(s) et expérience(s). Ancré dans l'éducation populaire en France et en Belgique francophone, l'EM est une méthode qui se pratique et se transmet « en se pratiquant ». Elle peut nous aider à démêler des situations difficiles, les analyser et agir en tenant compte de la complexité, préparer des animations et des réunions, animer des débats, mais aussi développer des actions positives pour agir et changer notre approche des situations et les situations elles-mêmes. Pour réaliser cette fiche, nous avons rencontré l'association française d'éducation populaire Pivoine¹, qui a accepté que nous reprenions leurs schémas².

L'EM est une pratique d'observation, d'analyse, de recherche et d'implication au service de situations insatisfaisantes dans une perspective de changement, de transformation sociale et d'émancipation. En effet, « L'EM encourage, par des expériences et des exercices appropriés, une dynamique de pensée mettant la « pratique » et la « théorie » en tension active d'interrogation réciproque. Ainsi, y est limité le risque de la réflexion habituellement binaire qui finit souvent par privilégier, face à la complexité, soit le repli défensif sur la pratique (l'activisme), soit la fuite en avant dans la théorie (l'intellectualisme) »³. Elle n'est donc ni un outil, ni une technique. Apte à éclairer la complexité de situations concrètes qui ont peine à se transformer malgré des tentatives de solutions répétées, l'EM conduit à créer des pistes de solutions qui tiennent compte de la complexité des forces en présence, des moyens dont nous disposons et d'élaborer des stratégies qui seront au service de nos utopies et du réel.

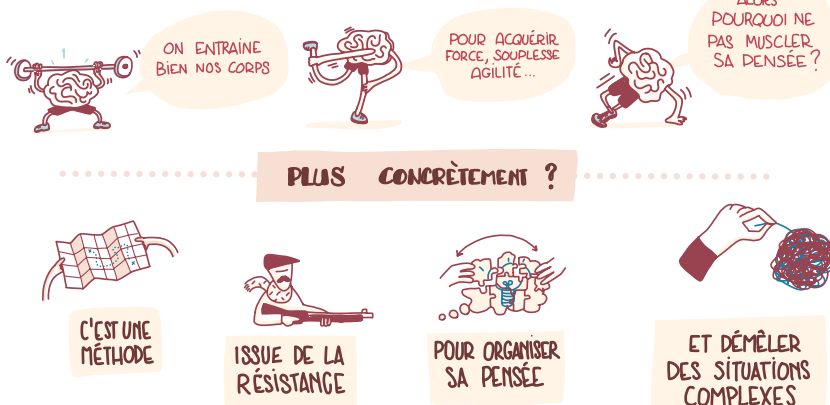
UNE HISTOIRE ANCRÉE DANS LA RÉSISTANCE

Joffre Dumazedier (1915-2002) est le concepteur de l'EM. De 1940 à 1942, à l'école des Cadres d'Uriage, il élabore de façon pragmatique la méthode de l'EM. Ses pratiques de formation étant critiques par rapport au régime de Vichy, il entre en résistance où, avec d'autres compagnons, il expérimente et affine sa méthode au sein des groupes de résistant.e.s. Après la Seconde Guerre mondiale, il la diffuse comme « formation intellectuelle pratique des cadres militants de la vie associative, coopérative et syndicale », notamment via

le mouvement d'éducation populaire *Peuple et Culture*, qu'il a co-créé en 1945⁴. Par son mode de transmission, l'EM s'est développé au gré de sa pratique. Dans les années 70, Pierre Davreux complète l'approche logique par la prise en compte de la complexité du réel par la dialectique. Début 1990⁵, suite à des utilisations de l'EM dans des approches « non émancipatrices », des formateurs incluent dans le processus la dimension éthique, instaurant le triangle méthodologique présenté page 2.

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

- Qu'est-ce que c'est ? -



ET PERMETTRE DE



UN CHEMIN, DES ÉTAPES, DES VIGILANCES

L'EM est donc « une méthode d'apprentissage à une autoformation permanente nécessaire pour mieux comprendre, critiquer et inventer le quotidien »⁶, héritée des mouvements de l'éducation populaire. Etymologiquement, la notion de méthode est à rapporter à celle de voie, de chemin (odos). D'où l'idée de méthode comme un cheminement, un ordonnancement d'opérations à suivre dans un ordre précis pour atteindre l'objectif recherché⁷. Si le travail par étapes systématiques est important, la démarche nécessitera de nombreux allers-retours entre celles-ci. La démarche comprend différentes étapes.

1. Formuler une Situation Concrète Insatisfaisante (SCI)

L'EM commence par le choix d'une SCI, qui est une situation très concrète et vécue, qui ne convient pas ou pose problème et impacte une personne, qui voudrait la changer.



La formulation en « je » de cette SCI est très importante. Cette SCI n'est pas une analyse d'un problème général abstrait, mais bien la présentation d'une situation vécue, précise, qui implique la personne ; une situation inconfortable, inacceptable que l'acteur.rice considère ne pas pouvoir laisser perdurer. Il ne peut s'agir d'une question déconnectée de la sphère d'action ou d'enjeux touchant la personne qui désire changer cette SCI dans laquelle "elle est prise".

2. Les trois vigilances comme trois piliers de la méthode

Le triangle qui balise la démarche de l'EM impose de garder ces **trois dimensions** à l'œuvre dans l'analyse, le questionnement et la démarche :

• La délibération éthique (le défi de la responsabilité)

La dimension éthique s'impose à toutes les étapes de la démarche. Des questions comme « Qu'est-ce que je fais quand je fais ce que je fais ? » ou, au moment de faire des choix dans des options d'actions, se questionner sur « Comment être le moins salaud possible ? »⁸. Mais c'est aussi, « Comment mettre tous les protagonistes d'une situation en présence pour analyser la situation et choisir ensemble des pistes de solutions qui tiennent compte des différent.e.s acteur.rice.s ? ». Le questionnement éthique permet de distinguer les "construits moraux" invisibles et pourtant à l'œuvre, de notre éthique mesurée à l'aune de notre responsabilité et implication dans la situation.

• La pensée dialectique (le défi de la complexité)

La pensée dialectique invite à une vision du monde où les éléments sont en mouvement perpétuel et où ils ne sont ni bien ni mal, mais des états de fait à situer dans le temps et dans une dynamique de changement. Ils portent à la fois une charge de positivité et de négativité. Dans un monde complexe, regarder les deux versants de cette même réalité est essentiel.

• Le raisonnement logique (le défi de la rationalité)

Le raisonnement logique se base sur un travail en quatre phases : les faits, les problèmes, les explications et les actes qui permettent de changer la situation de départ.

a. Les faits

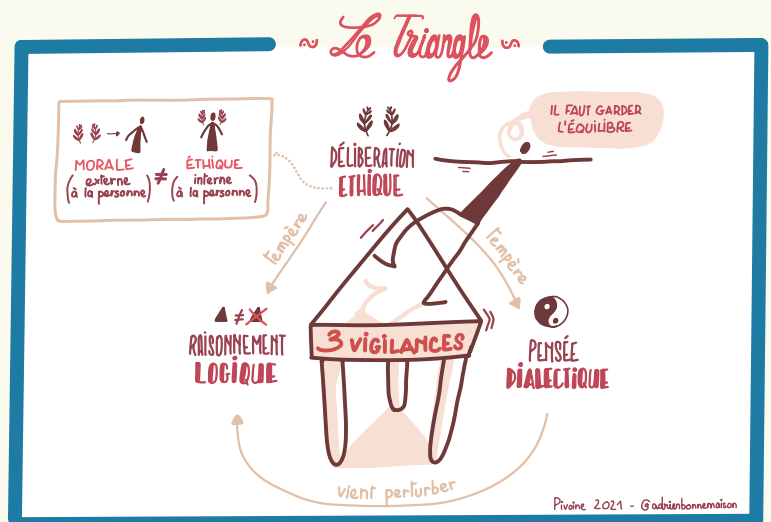
Il s'agit de se représenter la SCI, de la rendre présente au groupe pour qu'il puisse s'en saisir en mettant en évidence certains éléments : les acteurs, les pratiques, les discours, le contexte... « On décrit, analyse, décompose, compare, revient sur un élément antérieur, on différencie les opinions des faits. Pour cela, on cogite, on argumente en groupe, en sous-groupes. Personne ne possède « la » lecture, « une » analyse complète et définitive »⁹.

b. Les problèmes

Cette phase permet d'identifier ensemble où sont situés les problèmes, en décortiquant les aspects de la situation et les points de vue présents ou absents de la représentation. Les tensions, les contradictions, les paradoxes entre ces éléments seront révélateurs. C'est le moment où le récit du narrateur est complexifié par des hypothèses multiples qui agrandiront la représentation de la situation. On identifie ensemble les problèmes, mais seule la personne ou le groupe qui a partagé son récit pour faire évoluer sa SCI finalise le choix des problématiques auxquelles il.elle va s'attacher. Valeurs, pouvoir, alliances, intuition, légitimité, lignes institutionnelles, énergie, désir créatif, tout est bon pour déterminer son choix en toute autonomie.

c. Les explications

Une fois la complexité appréhendée, vient le moment de s'expliquer, d'élucider ensemble et d'explorer les causes et conséquences. Le groupe fait alors appel à tout ce qui peut servir à ces explications : les savoirs scien-



Les 4 Phases de l'EM



tifiques, les textes de lois, l'approche philosophique, les savoirs « populaires », les expériences des participant.e.s, les grilles d'analyse... Tout cela se passe dans une acceptation des différentes hypothèses en présence et une recherche de la complexité, loin des simplismes, tout en mettant en avant la confrontation d'idées et la multiplication des explications. « Là encore l'idée n'est pas d'élaborer «la» bonne explication, ou la bonne analyse mais plutôt de comprendre pourquoi est-ce que ça fait problème ? Et comment expliquer que les problèmes s'articulent de cette manière-là ? À ce moment, on peut aller prudemment du côté de l'interprétation des problèmes comme symptômes : cela fait signe de quoi ? »¹⁰.

QUELQUES EXEMPLES VÉCUS D'UTILISATION DE LA DÉMARCHÉ DE L'EM

Pratiquer l'EM devient vite une seconde nature qui impacte l'ensemble de vos activités professionnelles, militantes ou privées. Voici quelques exemples.

- Par-delà les cloisonnements au Centre culturel d'Ans

En 2015-2016, des attentats terroristes frappent la France et la Belgique. Très vite, le climat se tend dans la société. Les amalgames se font entre terroristes, arabes, musulmans, basanés... La méfiance s'installe et les personnes stigmatisées se replient. Décidant de réagir, un groupe de citoyen.

d. Les actes

L'EM n'est pas une démarche gratuite, elle relie théorie et pratique. Cette étape est le moment de décider ensemble et d'imaginer les solutions les plus diverses. Et toujours en multipliant les hypothèses, dans une vision complexe : qu'est-ce qui est souhaitable ? possible ? Quelles sont les incertitudes et les risques ? Quels coûts pour quels bénéfices ? Comment programmer le court, moyen et long terme ? Avec quelles mesures, évaluations ? Avec quel.le.s acteur.rice.s s'allier ?

ne.s et acteur.rice.s de la commune d'Ans se constitue avec des personnes des différents courants philosophiques et d'engagement associatif. De nombreuses séances seront nécessaires pour ensemble regarder les faits, se parler, se raconter et expliquer ce qui se vit. Du temps est consacré à revenir aux faits, à identifier les problèmes et à les expliquer... jusqu'à ce que la confiance s'installe. C'est le début de la longue aventure du groupe Par-delà les cloisonnements. Un rallye intercultu(r)el, une rupture de jeûne partagée, une conférence sur le sens du ramadan par un imam « progressiste », une réflexion sur le sens de la mort dans les différentes cultures...

L'Entraînement mental et la méthode du Voir-Juger-Agir (V-J-A)

Certains traits communs peuvent être identifiés entre V-J-A et l'EM. Publiée en 1925, par l'abbé Cardijn, la méthode du V-J-A propose un processus collectif en trois étapes, transmis uniquement par la pratique et de manière orale. Ces étapes correspondent assez bien à celles de l'EM : **la représentation** (le Voir), **la problémation et l'explication** (le Juger) et l'action (l'Agir). En effet, « Le processus V-J-A est lent et progressif. Il part du niveau de conscience de chacun, de ses capacités et de son engagement, de sa situation concrète, de ses opinions sur la réalité, des valeurs qu'il défend, de ce qu'il rejette, de ce qu'il accepte, de ce qu'il fait et pourquoi il le fait... Il n'y a pas à dire "Tu as tort et je vais te montrer en quoi" mais "Pourquoi penses-tu cela ?". Tout ce travail prend du temps et nécessite des étapes pour progresser. L'éducation est réciproque. Il n'y a pas le "maître" qui sait, mais des personnes qui progressent ensemble. (...) La méthode VJA n'est pas une simple méthode pédagogique, c'est d'abord et avant tout un processus de transformation sociale vers une société plus démocratique, qui place au centre de sa démarche l'éducation articulée à l'action collective et le développement de toutes les facettes de la personnalité de ceux et celles qui s'y engagent. »¹¹

autant d'invitations à comprendre la culture, la croyance de l'autre... en assumant, ensemble, la complexité de la situation.

- Une aide pour organiser une réunion

Au centre des quatre phases, l'EM utilise des **Opérations Mentales de Base** (OMB) qui aident à penser et par exemple organiser les temps de réunion. Les OMB comprennent les étapes suivantes : énumérer/décrire ; comparer/distinguer ; classer/définir ; situer dans le temps/situer dans l'espace. Une fois "apprivoisées", ces opérations deviennent des points d'attention pour organiser les réunions, des temps d'analyse collective. Nous avons à discuter ensemble pour collecter « les faits ». « *A-t-on une représentation commune de ce dont nous parlons ?* ». Si la rencontre collective est envisagée pour une construction commune, alors chacun.e devra partager une représentation commune, que chacun complète à partir de ses points de vue. L'EM invite les personnes possédant des informations sur des situations concrètes à partager leurs savoirs. Informer objectivement et subjectivement le collectif est un des mouvements de l'EM qui nourrit l'intelligence collective en réunion. Avec cette attention, systématiser un tour de table qui fera appel aux faits (vécus, convictions) constitue la phase 1. Ensuite sera envisagé un temps d'analyse des problèmes de cette situation, les phases de réunion seront au service de la phase 2. Et ainsi de suite, pour élaborer en phase 4 des projets collectifs qui tiennent compte de la complexité.

Par exemple, dans une dynamique d'analyse partagée du territoire, la question de départ peut être : « *Quels sont les lieux de la région que vous aimeriez faire connaître ?* ». Dans un second temps, on peut envisager la description des différents post-it avant de faire synthèse et aller un pas plus loin.

CONCLUSION

Alors que la demande actuelle est de toujours aller plus vite et de ne pas se perdre dans les détails, que le sentiment général est plutôt à l'impuissance, l'EM propose de prendre le temps de l'analyse collective. Devant la difficulté de saisir la complexité du monde et les tentations des simplismes, l'EM invite à assumer notre vision toujours "réduite" et d'y remédier en cherchant à alimenter la confrontation des points de vue, pour construire une vision du réel complexe et systémique. La méthode de l'EM nous rend collectivement acteur.ice.s de nos solutions. On peut donc redéfinir l'EM comme « *ce minimum de culture méthodologique générale marqué d'une origine, la résistance, et d'une utopie, l'éducation populaire* »¹³.

Notes :

1. Née en 2005 sur le plateau de Millevaches en Limousin, l'association Pivoine crée des espaces favorisant l'autonomie des personnes afin d'être collectivement plus libres. <https://associationpivoine.wordpress.com/2020/12/10/decouvrir-lentrainement-mental/>
2. Travail graphique réalisé par Adrien Bonnemaïson www.facebook.com/Memographik - www.instagram.com/adrien_bonnemaïson
3. Pierre DAVREUX, « L'entraînement mental », de quoi s'agit-il ? », 2012 (en ligne) <http://entrainement-mental.info/>
4. Implanté aussi en Belgique francophone et reconnue en éducation permanente, l'asbl *Peuple et Culture* assure aussi la transmission de l'EM depuis 1977.
5. Olivier BONNY, « Penser et agir dans la complexité avec l'entraînement mental », Le Grain asbl, 27 novembre 2013 (en ligne) www.legrainasbl.org/index.php?option=com_content&view=article&id=430:penser-et-agir-dans-la-complexite-avec-lentrainement-mental-i&catid=54:analyses

Pour en savoir plus :

Charlotte HERFRAY (dir.), *La méthode de l'entraînement mental*, Paris, Érès, 2012. <http://www.entrainement-mental.info>

- En formation au BAGIC¹²

Au centre du processus BAGIC, le module « *Mener un projet en action collective* » s'étend sur les deux années de la formation. Il est basé sur les étapes du V-J-A largement mâtinées d'EM. Il s'agit d'expérimenter, sur un temps long, l'exigence de ces démarches. Le module commence par la recherche des FAITS pour se **REPRÉSENTER** son organisation. Un regard critique est alors porté sur cette représentation et des SCI sont énumérées et décrites. Un nouveau travail de **REPRÉSENTATION** de la SCI choisie par le.la Bagicien.ne mènera fin de la première année à l'émergence d'une réflexion et à l'analyse du (des) **PROBLÈME(S)** auxquels il.elle veut s'attaquer, la question qu'il.elle veut transformer, faire évoluer. Une fois l'identification de cette « transformation souhaitée », c'est le moment de réfléchir aux **ACTES** à poser pour y parvenir. La seconde année est consacrée à la réflexion et à la mise en œuvre de ce projet sur leur terrain. Le travail de fin de formation des Bagicien.ne.s reprend la genèse et la conduite de ce projet ainsi que les éléments qu'il.elle.s en retirent tant comme coordinateur.ice que pour leur secteur.

Exemple de SCI présentée par une animatrice-coordinatrice de projet : « *Lors de mon dernier stage de Carnaval, j'ai eu beaucoup de mal avec un garçon de 11 ans. J'avais perdu tous mes repères et j'étais bouleversée chaque soir* ». Après une représentation et une phase de problématisation, cette animatrice a choisi trois pistes utiles et à sa portée sur lesquelles le groupe a travaillé pour proposer **des pistes de solution**.

- Comment l'équipe du Centre culturel pourrait-elle s'emparer des questions pédagogiques liés à la construction des stages et autres activités ?
- Comment les membres de l'équipe peuvent-ils construire un soutien en cas de difficultés liés à une activité, un projet ?
- Comment être attentif.ve.s aux enfants inscrits à un stage mais non motivés par celui-ci ? Et à leurs parents ?

« *Trouver ensemble des prises dans la falaise qui nous fait face. Construire une compréhension commune du réel au-delà des évidences qui n'en sont pas, de la philosophie des comptoirs, de la psychologie des magazines et des polémiques sur les réseaux* »¹⁴. Distinguer les aspects, envisager les différents points de vue, trier les causes et les effets, ce qui me concerne, ce qui nous dépasse ; trouver ce que nous avons le pouvoir de déplacer et contourner ce qui ne bougera pas, quoi qu'on fasse. Dans les différents contextes où il peut être mobilisé, l'EM est une manière de stabiliser nos perceptions de la situation, de les confronter à une pluralité de regards, d'expériences et de savoirs, pour se remettre en mouvement. Et ainsi se mettre en position d'agir à nouveau, seul.e ou avec d'autres.

6. Joffre DUMAZEDIER cité in *Pratiques nouvelles en formation*, Paris, L'Harmattan, 1994, p.79.
7. Pierre DAVREUX, *op. cit.*
8. Olivier BONNY, *op. cit.*
9. Olivier BONNY, *op. cit.*
10. Olivier BONNY, *op. cit.*
11. Marina MIRKES, « VOIR- JUGER - AGIR », *L'Esperluette*, n°10, décembre 1996 (en ligne) www.ciep.be/images/BoiteAOutils/OutilsPedagogiques/VOIR-JUGER-AGIR.pdf
12. BAGIC est le Brevet d'aptitude de gestion des institutions culturelles
13. Jean-Pierre NOSSENT, « Formation des cadres culturels dans les années 1970. Genèse d'un modèle de formation à visée émancipatrice dans le champ de la culture et de l'éducation permanente », IHOES, 10 décembre 2009 (en ligne) www.ihoes.be/PDF/JP_Nossent-Pedagogie_emancipatrice.pdf
14. <https://associationpivoine.wordpress.com/2020/12/10/decouvrir-lentrainement-mental/>