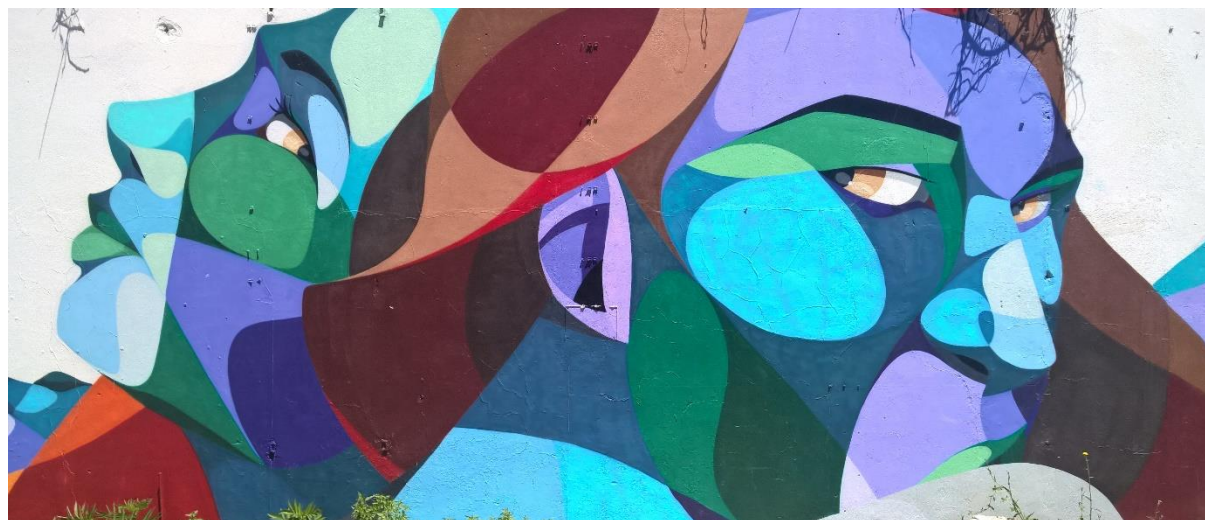


# PENSER & AGIR DANS LA COMPLEXITE

## STAGE ENTRAINEMENT MENTAL & SYSTEMA

Du 5 au 9 Juillet 2021



Aujourd'hui, les bénévoles des associations rencontrent de nombreuses problématiques liées au trop peu de temps consacré à l'analyse des situations complexes : injonction à être dans l'action sans pour autant réfléchir aux pratiques.

L'Espace Associatif Quimper Cornouaille et le RESAM de Morlaix vous proposent un stage de découverte de **l'ENTRAINEMENT MENTAL**, une méthode de travail et de réflexion simple et puissante pour s'entraîner à démêler, analyser des situations, développer son esprit critique, faire travailler les contradictions, repérer comment le social traverse l'individu et se doter d'une capacité d'agir collective et individuelle.

Il est également apparu que l'Entraînement Mental couplé à une pratique physique ou corporelle était particulièrement fécond. Cette mise en regard et ce dialogue permet de remettre en question la dialectique habituelle du corp/esprit, action/réflexion, ... Ainsi, pour ce stage nous vous proposons d'expérimenter le **SYSTEMA**, un art martial libre d'origine russe, déconcertant, surprenant et paradoxal, et laissant une grande part à l'improvisation.

### Les intervenants :

Kerfad : [Kerfad - Expliquer c'est garder le pouvoir \(Jacques Rancière\)](#)

Keinvor Systema : [Keinvor Systema \(wordpress.com\)](#)



Kerfad

## Objectifs

Une formation d'entraînement mental a pour objectif de permettre aux participants de :

- 1- Se (re)situer dans un cadre : éthique professionnelle, culture professionnelle, prise en compte des enjeux institutionnels et pluridisciplinaires,
- 2- Penser et décider en conscience : situer les enjeux, nommer des objectifs, clarifier les interventions et les échanges,
- 3- Analyser les situations de travail collectif : avec des partenaires, des bénévoles, des équipes salariées,
- 4- Accompagner des projets : analyser les dynamiques à l'œuvre, comprendre les liens entre projet/trajet/sujet, ...

### L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

*« L'entraînement mental est ancré dans l'histoire de l'éducation populaire comme résistance aux habitudes de pensée et aux automatismes sclérosants. Il nous importe aujourd'hui de le proposer à tous et à chacun pour comprendre et agir plutôt que subir, pour rire de nous plutôt que d'en pleurer, pour cultiver notre humanité plutôt que d'y renoncer.*

*L'entraînement mental peut nourrir des démarches d'analyses de pratiques professionnelles ou associatives et coopératives, permettre à des équipes pluridisciplinaires de travailler leur objet commun, accompagner des personnes pour réduire l'écart entre pensée et action, entre discours et réel. »*

Davantage de détails : [www.entrainementmental.org](http://www.entrainementmental.org)

## Contenu

Définition et approche théorique de l'Entraînement Mental (EM)

Histoire de l'EM

- ✓ Une méthode née dans les années 30 dans le but de développer l'esprit critique autonome.
- ✓ Une méthode de pensée et de conscientisation
- ✓ Une méthode d'intelligence collective et de coopération



Kerfad

Exercice et travail sur la question des points de vue dans la description d'une situation, ou lorsque l'on explique.

Exercices et travail sur les opérations mentales de bases : ENUMERER/ SITUER (temps et espace/ DECRIRE / DEFINIR / COMPARER / CLASSER (selon les critères que l'on a définis)

Exercice et travail sur le « CARRE de l'EM » : cheminement de la pensée

- ✓ Les faits – 1 : Bien comprendre et formuler le postulat de départ, la situation concrète insatisfaisante, les faits : interroger tous les termes
- ✓ Les problèmes – 2 : Voir les aspects et points de vue en présence dans la situation pour mieux cerner les contradictions, les tiraillements
- ✓ Les explications – 3 : En quoi mon histoire, mon parcours, mes valeurs, mes connaissances me permettent d'éclairer ce qui fait contradiction : Une prise de hauteur. Lois/théories...
- ✓ Les actions – 4 : Qu'est ce qui est possible / souhaitable / réalisable de faire pour répondre à cette situation

Exercices et travail sur les vigilances liées au processus d'analyse : ETHIQUE / DIALECTIQUE (Chaque action contient une chose et son contraire) / LOGIQUE

Travail et Exercice par groupe, sur l'étude des situations concrètes insatisfaisantes apportées par les participants.

Tout au long du stage les apports seront complétés, illustrés, mis en abime avec le corps en mouvement dans un travail sur la mobilité, les tensions, la respiration, la structure grâce aux principes du Systema.

## LE SYSTEMA

*« Le Systema est un art martial d'origine russe, sans grade, ceinture, ni tenue spécifique. Son approche est basée sur l'étude des mouvements naturels du corps, suivant des principes de relaxation, posture, et respiration.*

*Une grande part est laissée à l'improvisation, tout autant, sinon plus qu'à l'apprentissage de techniques, favorisant ainsi l'expression de l'intuition dans le combat.*

*Le pratiquant est placé dans des situations variées et progressives permettant l'exploration des aspects émotionnels liés au contact physique. »*

[Le Systema – Keinvor Systema \(wordpress.com\)](http://www.keinvor.com)



Kerfad

## Bilans

Des bilans collectifs et individuels seront effectués tout au long de la formation afin de mesurer les écarts potentiels entre les attentes des stagiaires, les objectifs de départ et le déroulement réel de la formation.

Un temps sera consacré à l'appréciation partagée des apports de la formation et à la réflexion sur les transferts dans les actions de chacun.

## Bénéficiaires

Des bénévoles, des salariés, des administrateurs associatifs, de tous secteurs et de toutes tailles, qui cherchent de nouveaux outils de pensée, qui souhaitent transformer leur mode de travail, qui veulent animer autrement leurs temps de réflexion et de résolution de problèmes.

## Formateurs

Yoann, formateur au KERFAD (association Bretonne du réseau des CREFAD)

<http://www.kerfad.org/>

Loïc, Full Instructeur en Systema (certifié V. Vasiliev) pour Keinvor Systema.

[Keinvor Systema \(wordpress.com\)](http://Keinvor Systema (wordpress.com))

## Prérequis

Être membre d'une association adhérente à l'Espace Associatif Quimper Cornouaille, au RESAM, ou adhérent au Kerfad ou Keinvor Systema. Sinon, aucun ...

## Lieu, Tarif & Durée

- Du 5 au 9 Juillet 2021. Stage de 4,5 jours. 32h00 de formation du lundi midi au vendredi midi.
- A Loguyvi Plougras (22) / La Convergence des Loutres. En pension complète
- 950€ pour les salariés en formation professionnelle (Frais formation + hébergement et restauration)
- 250€ pour les bénévoles adhérents à l'une des 4 association (200€ pour hébergement et restauration)
- Nous contacter pour tous les autres cas de figure ...

## Contact, inscriptions et renseignements

Espace Associatif Quimper Cornouaille

Guillaume Hardy : 02 98 52 33 00

[guillaume.hardy@espace29.asso.fr](mailto:guillaume.hardy@espace29.asso.fr)

[www.espace29.asso.fr](http://www.espace29.asso.fr)

SIRET : 337 605 562 000 125

N° Organisme de Formation (DATADOC) : 53-29-07228-29



Kerfad