

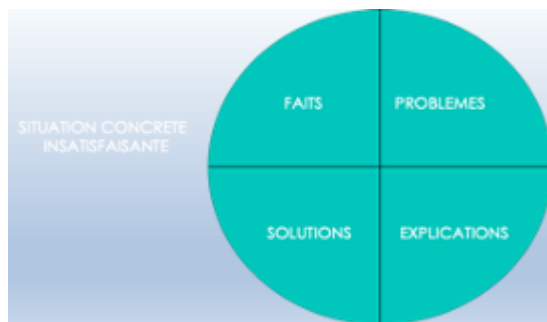
Entraînement mental

Cette technique poursuit le désir d'utiliser collectivement une manière de réfléchir à une situation-problème qui permette de sortir des écueils classiques d'une discussion : *arriver tout de suite aux solutions sans poser les problèmes, imposer son point de vue, ne pas séparer les faits (qu'on ne peut changer) des problèmes (sur lesquels on peut agir), décider sans mesurer les implications de cette décision...*^[1]

Elle permet d'aborder des situations [complexes](#) en structurant sa pensée. Sa maîtrise demande de la pratique, mais ses effets sur notre appréciation de la réalité peuvent être incroyables.

Déroulement : tout d'abord, il s'agit de formuler la difficulté rencontrée en une phrase impliquant une ou plusieurs personnes présentes (dont le sujet sera « je » ou « nous »). Puis de découper le temps disponible en 4 phases distinctes d'au moins 15 mn chacune.

Déroulement



- La première consiste à poser le plus de faits possibles décrivant la situation (les émotions ressenties font partie des faits).
- La deuxième à lister tous les problèmes, difficultés ou contradictions différents que les membres du groupe voient dans cette situation.
- La troisième à trier dans ces problèmes pour en arriver à ceux qui semblent au cœur de la difficulté rencontrée et de s'expliquer, chacun à sa manière, les causes de ces problèmes, par nos savoirs et nos expériences passées.
- La quatrième à proposer des actions permettant d'agir sur ces problèmes.

Sources

1. [↑](#) "Boite à outils à l'usage des formateur-rices avides d'éducation active", CEMEA, Pays de la Loire

http://wiki.niskacolades.org/Entra%C3%AEnement_mental