

# PENSER ET STRUCTURER SON ACTION DANS LA COMPLEXITÉ

sessions initiation

**du mardi 17 au vendredi 20 mars 2026**

**ou**

**du mardi 16 au vendredi 19 juin 2026**

**horaires** - 9h30/12h30 & 14h/17h30

- 26 heures sur 4 jours -

**lieu** - Lyon - MJC du Vieux Lyon

**formateur** - Denis Varichon



Initier un projet seul.e ou à plusieurs, s'engager dans un contexte collectif, animer une équipe ou une structure, chercher à modifier ses conditions de vie... ou prendre place parmi les autres nous confrontent aux questions du "pourquoi" et du "comment".

Au-delà "d'un agir" impérieux, donner de la solidité et de la justesse à nos actes, à nos projets nécessite de se méfier de ce qui a des allures d'évidences, de se garder des solutions qui s'imposeraient d'elles-mêmes, des postures réductrices. Un des enjeux pour agir, être en mouvement, pourra être aussi de nous défaire des discours, des visions qui dans nos vies, nos groupes, nos contextes professionnels ralentissent les changements espérés, justifient l'immobilisme.

Au cœur de cette formation, la méthode de l'entraînement mental désigne un ensemble d'appuis, de connaissances et d'exercices issus des sciences humaines. Son objet est de nous aider à interpréter nos situations, à conduire et à organiser notre pensée, à positionner des choix en associant rigueur et souplesse pour donner corps à une éthique.

## ... quelques questions peuvent illustrer ces propos...

Quelles finalités derrière mes (nos) objectifs, mes (nos) actions ? Sur quelles idées, quels constats sont adossées mes (nos) actions ?

Comment se défaire d'une sensation de tourner en rond, par quoi commencer et comment prendre les choses dans l'ordre pour modifier une situation, l'améliorer ?

Comment s'appuyer sur la complexité pour sortir d'une classification binaire : bien/mal, vrai/faux, réussite/échec... qui rapidement nous bloque ?

Quels appuis pour résister à des langages, des discours dominants ?

Comment travailler la question de l'éthique sans s'enfermer dans une obéissance à la morale, à du normé ?

## objectifs pédagogiques - compétences développées

L'initiation à la méthode est un moyen, un contexte pédagogique pour s'entraîner à la rigueur intellectuelle, à la critique, à la construction de décisions. Et plus précisément pour :

- Analyser une situation, formuler des problèmes, rechercher des causes et des explications, et déterminer les différentes actions à mener - déployer la notion de choix, d'alternative.
- Mobiliser ses facultés, ses propres savoirs et expériences - utiliser de différentes manières ce que l'on sait et ce que l'on sait faire.
- Développer une aptitude à puiser dans des savoirs nouveaux ou inhabituels - se doter de références et d'appuis pour conduire sa pensée, élaborer des interprétations, des hypothèses.
- Détecter l'insuffisance de nombreux raisonnements : idées reçues et prêts à penser, dont la teneur appauvrissante voire discriminante n'est pas toujours manifeste, immédiatement visible. Identifier dans la complexité ce qui peut faire ressource et sens.
- Stimuler et soutenir différentes pratiques : écrire, parler, concevoir un projet, une action. Acquérir des moyens pour enrichir et mieux structurer ses interventions et animations.

### pour situer la méthode

L'entraînement mental est une méthode tournée vers l'action élaborée dans les années 1930 par le sociologue Joffre Dumazedier. Avec d'autres pédagogues et militant·es, il la développera au cours de l'expérience de l'école d'Uriage (1940-1942) puis avec les équipes volantes de la résistance du Vercors. Le mouvement d'éducation populaire Peuple et Culture en poursuivra la diffusion à partir de 1945. Dès cette période, les cercles d'entraînement mental réunissaient un public d'autodidactes soucieux d'acquérir, dans un délai limité, une formation méthodologique basée sur l'analyse de situations ayant de multiples facteurs.

Depuis ses débuts, sa pratique et ses développements sont sans cesse nourris par l'apport constant des sciences humaines, son usage dans différents contextes et l'échange entre les formateur/rices.

Cette méthode est toujours une ressource lors des interventions au sein des structures et des collectifs qui sollicitent le Crefad-Lyon.

*"Attentive aux conditions sociales d'exercice du travail intellectuel et aux inégalités culturelles, la méthode tente de susciter le désir et la capacité d'autoformation individuelle et collective."* Joffre Dumazedier 1987

## contenu et déroulement

Nous développerons et articulerons différents aspects amenés progressivement.

Chaque apport sera relié à des applications concrètes.

**Introduction** - Les grands principes et le positionnement de l'entraînement mental dans l'éducation populaire. Ses applications, ses ressources. Présentation générale des étapes de la formation.

*se familiariser avec le matériel  
(re)découvrir ses capacités et comment les mobiliser*

A travers une cartographie, nous situerons :

- l'utilisation de nos facultés - comment nous mobilisons des mécanismes, comment nous pouvons en prolonger la pertinence
- l'articulation des étapes pour conduire sa réflexion - identifier une structure de raisonnement et des déclencheurs pour se mettre au travail.

Nous travaillerons avec trois dimensions sans cesse sollicitées : la logique, la dialectique et l'éthique qui seront définies, explicitées et situées dans leurs usages. Ainsi nous verrons comment :

- avec la logique - organiser des éléments d'analyse et de constat : isoler et détailler des faits, les relier en terme de causes et de conséquences
- avec la dialectique - doter son esprit critique, donner un vis à vis à nos certitudes immédiates, faire apparaître les contradictions et la complexité
- avec l'éthique - se positionner comme sujet responsable (ce qui est acceptable) et désirant (ce à quoi j'aspire).

*repérer des enjeux, stimuler  
son agilité intellectuelle, "faire du lien"*

- Nous utiliserons une grille d'analyse/observation permettant de mieux se positionner en termes de statut, rôle, fonction, finalité, objectifs, cadre/principes.

- Nous nous entraînerons à distinguer/définir des notions, par exemple : urgent/important, besoin/désir, objectif/moyen, possible/souhaitable, concevoir/percevoir...

- Nous aurons recours aux sciences humaines concernant par exemple : la censure, l'auto-censure, le pouvoir... Ces éclairages nous aideront à lire les situations que l'on vit, à ouvrir des perspectives. Pour puiser dans ces savoirs, faire apparaître leur côté "praticable," nous continuerons d'utiliser l'entraînement mental qui offre des appuis pour se façonner une relation vivante avec les savoirs dits théoriques.

*produire de la connaissance  
sur une situation et agir sur elle*

Pour rester proches de "réalités", nous travaillerons avec des situations concrètes apportées par les stagiaires. Il s'agira de dégager des problèmes, d'identifier les causes, d'envisager des solutions et d'organiser des actions. Ces temps permettront de mieux comprendre le rôle des hypothèses et des déductions, et de faire apparaître les choix qui s'offrent à nous dans des situations qui paraissent bloquées.

Nous alternerons apports de la méthode, exercices individuels, en petits et grand groupe, éclairages par les sciences humaines, technique de lecture (arpentage).

Pour aller vers l'appropriation, nous encouragerons la reformulation, pour soi-même, des éléments travaillés. Nous ferons régulièrement des synthèses pour formaliser la progression du travail.

Nous prendrons soin de décomposer des mécanismes, de revenir sur les notions clé.

Nous nous arrêterons sur ce qui questionne chacun·e et sur toute partie qu'il serait utile de revisiter par d'autres biais.

Le groupe servira de chambre d'écho aux avancées et axes de travail de chaque stagiaire. Chacun·e pourra quitter la formation avec des perspectives concrètes, des aspects à travailler, des actions à mettre en place.

## publics concernés – pré-requis

Cette formation est destinée à toute personne, quel que soit son statut, son niveau scolaire ou niveau supposé de "culture générale".

Votre participation peut faire écho à un ou plusieurs enjeux :

- Dans le cadre de vos activités, il vous est demandé d'animer des réunions... d'inventer des dispositifs... de piloter des projets. Vous êtes engagé-e dans un contexte où le sens du projet est au cœur des débats... Vous ne vous sentez pas toujours armé-e pour cela.
- Vous ressentez des difficultés à vous organiser, à décider, à construire des choix dans le temps, vous vous sentez isolé-e dans des incertitudes.
- Pour différentes raisons, vous doutez de votre savoir, de comment l'employer. Vous avez des diplômes et/ou vous vous considérez autodidacte, vous recherchez du soutien pour (re)trouver du goût pour le fait d'apprendre, investir une relation aux savoirs vivante et créative.
- Vous voulez être davantage à l'initiative dans les contextes que vous vivez, augmenter votre influence sur le cours des choses... Vous êtes en recherche de cohérence entre des aspirations et des activités.
- Vous agissez ou souhaitez agir dans le domaine de l'éducation populaire, en saisir des enjeux, vous construire des outils, élaborer des démarches, travailler la question de l'émancipation.

***Vous êtes tenté-e mais vous vous demandez si vous vous sentirez à votre place, si c'est pour vous... Nous vous encourageons à nous contacter, un échange peut vous aider à vous positionner.***

---

## le Crefad-Lyon - l'Atelier d'éducation populaire

Le Crefad-Lyon est une association qui existe depuis 2001, Issue du mouvement Peuple et Culture, elle est membre du Réseau des Crefad qui réunit une quinzaine d'associations.

L'éducation populaire, telle que nous la pratiquons, c'est la création de conditions qui soient propices à la circulation et à la construction de savoirs, à l'émancipation, à l'autodéfense intellectuelle : repérage des dominations que l'on subit et que l'on exerce, repérage de ce qui freine les processus d'apprentissage, et actions pour davantage d'égalité de fait. Et cela, par et avec toutes et tous, partout et tout au long de la vie.

Nous agissons à travers un programme de formations, d'ateliers et réalisons des accompagnements et des formations sur mesure.

**Plus d'infos - [www.crefadlyon.org](http://www.crefadlyon.org)**

### formateur - Denis Varichon

Il collabore avec le Crefad-Lyon depuis 2005. Il en est permanent depuis 2016.

Après avoir suivi les cours de l'Ecole Supérieure de Communication de Lyon, il s'oriente au début des années 90 vers le domaine des négociations commerciales. Il se spécialisera dans la coordination de partenariats liés aux "innovations technologiques".

Après une vingtaine d'années, durant lesquelles sa défiance vis à vis de l'empreinte capitaliste grandit, d'abord stimulé par le fait de se consacrer à des activités alternatives, et surtout passionné par la co-construction, il s'implique dans le projet du café-lecture porté par le Crefad-Lyon.

Puis en 2013, il débute un cursus de formation au sein du Réseau des Crefad, intègre à cette période le groupe des passeur-es Entrainement Mental et devient formateur en 2015.

Il met aujourd'hui son expérience au service de démarches qui visent l'émancipation et le libre arbitre, et se concentre tout particulièrement sur une pédagogie de la connaissance à partir de la relation entre faire et penser.

Il anime des formations et des ateliers : Penser et structurer son action dans la complexité, Agir – l'action communautaire (autour de l'approche de Saul Alinsky), Décider collectivement... et réalise des interventions, des accompagnements auprès de structures, d'institutions et de collectifs.



## évaluation et suivi de l'action de formation

**Des temps quotidiens** collectifs sont prévus pour que les stagiaires puissent revenir sur les contenus proposés, poser des questions et exprimer d'éventuelles difficultés. **Un bilan final** permettra une évaluation par les stagiaires. Les critères utilisés pour le bilan : acquisition et appropriation des outils, des dispositifs, des processus méthodologiques et identification des applications concrètes envisagées selon les projets et les contextes professionnels des stagiaires en suivant une **démarche d'auto-évaluation**. Une **attestation de suivi de formation**, précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session, sera remise au bénéficiaire à l'issue de la prestation. **Les feuilles d'émargement** sont signées par demi-journée, par les stagiaires et le/la formateur/rice.

### Accessibilité pour les personnes en situation de handicap

Nous souhaitons faciliter l'accès à nos formations pour toutes les personnes. Les lieux dans lesquels nous intervenons sont majoritairement aux normes PMR. Cependant, il est indispensable de nous contacter pour en discuter préalablement.

**coût & financement** - Le Crefad-Lyon est un organisme certifié. Il est possible d'obtenir une prise en charge.

**Penser et structurer son action dans la complexité** - 26 heures réparties en 4 journées

En fonction de votre situation, plusieurs possibilités :

**Inscription/participation à titre professionnel** - coût - 1248 € TTC soit 48 €/heure TTC  
(financé par l'employeur - contribution opco)

Nous vous encourageons à activer vos droits, nous pouvons vous aider à faire le point sur les possibilités de financements.

**Inscription/participation à titre personnel** - coût - 275€ TTC - possibilité de régler en plusieurs fois - calendrier fixé ensemble

**Inscription/participation à titre associatif** - coût - 425€ TTC - destiné à la participation de salarié·es et/ou de bénévoles d'une association, d'un collectif ne pouvant pas activer le financement d'un opco, mais souhaitant, pouvant participer à la formation de leur membres.

### PENSEZ-Y et N'HESITEZ PAS !

Nous sommes conscient·es des difficultés que peuvent rencontrer les structures et les personnes. Nous souhaitons faire au mieux pour que l'argent ne soit pas un frein.

**Le principe général est que les montants des participations sont adaptables.**

Si le montant du coût dit personnel est la raison pour laquelle vous ne vous inscrivez pas, et/ou parce que les frais de déplacement sont trop importants, contactez-nous.

**Nous réservons des places dans toutes nos formations à des personnes à faibles revenus ou rencontrant une difficulté passagère (sans justificatif, il suffit qu'elles nous le disent), sur un principe de "montant à fixer ensemble".**

Pour toutes questions

- pertinence par rapport à vos projets, infos pratiques, coût ou financement -  
Contactez

Denis Varichon - 06 64 17 10 52  
crefadlyon@gmail.com

Pour plus de détails consulter nos pages : [www.crefadlyon.org/politique-tarifaire](http://www.crefadlyon.org/politique-tarifaire)  
[www.crefadlyon.org/tout-savoir-nos-formations](http://www.crefadlyon.org/tout-savoir-nos-formations)

**Crefad-Lyon (Centre de Recherche, d'Étude, de Formation à l'Animation et au Développement)**

Siège social - 84 rue Philippe de Lassalle 69004 Lyon

Association loi 1901 - N° RNA : W691058109 - SIRET : 441 221 991 00066 - APE : 9499Z

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° : 82 69 10193 69 - Certification QUALIOPI CPS RNCQ 0246 REV 03

Membre du réseau des Crefad