

# L'entraînement mental

cet outil propose une approche complexe des situations et vise à orienter les discussions vers l'analyse collective puis vers des actions. Il s'agit plutôt de se doter d'une posture dans la discussion. Il n'y a pas de méthode à suivre à proprement parler et il y a autant d'usages de l'entraînement mental qu'il y a de praticiens et même de séances d'entraînement mental.

Animation : 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 m<sup>n</sup> chacune. 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.

## Vigilance **logique**

Mon raisonnement respecte-t-il les règles basiques de la "logique" qui m'évitent notamment de tout confondre : fait, problème, analyse ; besoins, désir, demande ; possible, probable, souhaitable ; information, description, théorisation ; morale, déontologie, éthique ; paradoxe, opposition, contradiction ; élucidation et argumentation ; indépendance et liberté ; description et définition ; buts, objectifs, finalité ; réel et réalité ; tactique et stratégie ; errance, erreur, faute ; éducation, instruction, formation ; obstacle, difficulté, problème... ? Etc.

Les buts que je vise et les objectifs que je m'assigne servent-ils bien la finalité qui singularise mon projet d'action ? Y a-t-il cohérence entre les termes, les notions, les concepts que j'utilise dans mes études de situations ou de pratiques ? Quels sont les référentiels théoriques que je sollicite ce faisant ? En d'autres termes, puis-je identifier les théories dont j'emprunte les concepts pour exprimer mes propositions ? Ces théories auxquelles j'ai recours sont-elles compatibles entre elles ?

Les différents moments de mon raisonnement s'articulent-ils entre eux sur le mode d'un ensemble cohérent ? Dans les méthodes de raisonnement à partir desquelles je procède, quelles sont les opérations mentales basiques que je pratique (énumérer, décrire, comparer, distinguer, classer, définir, puis situer dans le temps, situer dans l'espace, etc.) ? Quels sont les opérations que j'écarte ou que j'oublie ? En quoi consistent les principes de base dits "d'identité, de non-contradiction et de tiers exclu" qui déterminent les conditions formelles de tout raisonnement logique valide ? Etc.

## 2. Vigilance **dialectique**

Dans l'étude des situations concrètes telles que je l'entreprends, est-ce que je tiens compte de la complexité, de l'hétérogénéité et surtout du caractère radicalement contradictoire de l'agir humain, tant dans l'action individuelle que collective ? N'ai-je pas tendance à penser ces situations trop comme "état" et pas assez comme "processus" ? Suis-je porté à préférer le raisonnement binaire disjonctif - *ou ceci, ou cela...* - à la pensée ternaire associative - *et ceci et cela...* - toujours curieuse du "tiers exclu" dont la prise en compte libère des schémas mentaux habituels ? Quelle place fais-je au contexte et à la genèse des situations ou phénomènes que je tente d'élucider ?

Ai-je un regard moralement négatif sur les contradictions du sujet, du citoyen, du travailleur ? En quoi ce regard négatif sur les contradictions de l'autre m'interdit-il de penser "positivement" ses contradictions et de comprendre ce "négatif" qui le ronge, au plus profond de sa vie et de ses actes ? Quelle différence faire entre écart, différence, opposition, contrariété, paradoxe et contradiction ? Qu'est-ce qui fait la différence entre une contradiction "dialectique" et une autre qui ne l'est pas ? Comment, par exemple, penser l'affirmation et la négation, l'autonomie et l'hétéronomie, l'amour et la haine, l'idéalisme moral et le cynisme politique en tant que radicalement liés ?

Et s'il n'y avait de "problèmes" que de "contradictions", dialectiques, en tant qu'elles déchirent les hommes, les groupes, les sociétés que tout pulse dans la vie tout en les retenant de vivre ?

*« L'origine ne désigne pas le devenir de ce qui est né, mais bien ce qui est en train de naître dans le devenir et le déclin. L'origine est un tourbillon dans le fleuve du devenir. »* Walter Benjamin

## 3. Vigilance **éthique**

Est-ce que je m'autorise à cette liberté de pensée, à cette liberté de conscience nécessaires au questionnement de la morale, de la déontologie, du sens du devoir tels qu'habituellement prescrits, comme allant de soi, dans mon milieu d'origine, d'appartenance ou de travail ? Pourquoi la question morale très sérieuse du "Que dois-je faire ?" (... pour être à hauteur d'idéal) doit-elle sans cesse prévaloir sur cette autre question, éminemment éthique et bien plus humaine : "Qu'est-il bon de faire ?" (... pour n'en point trop rajouter en matière de traunderie et de perversité) ?

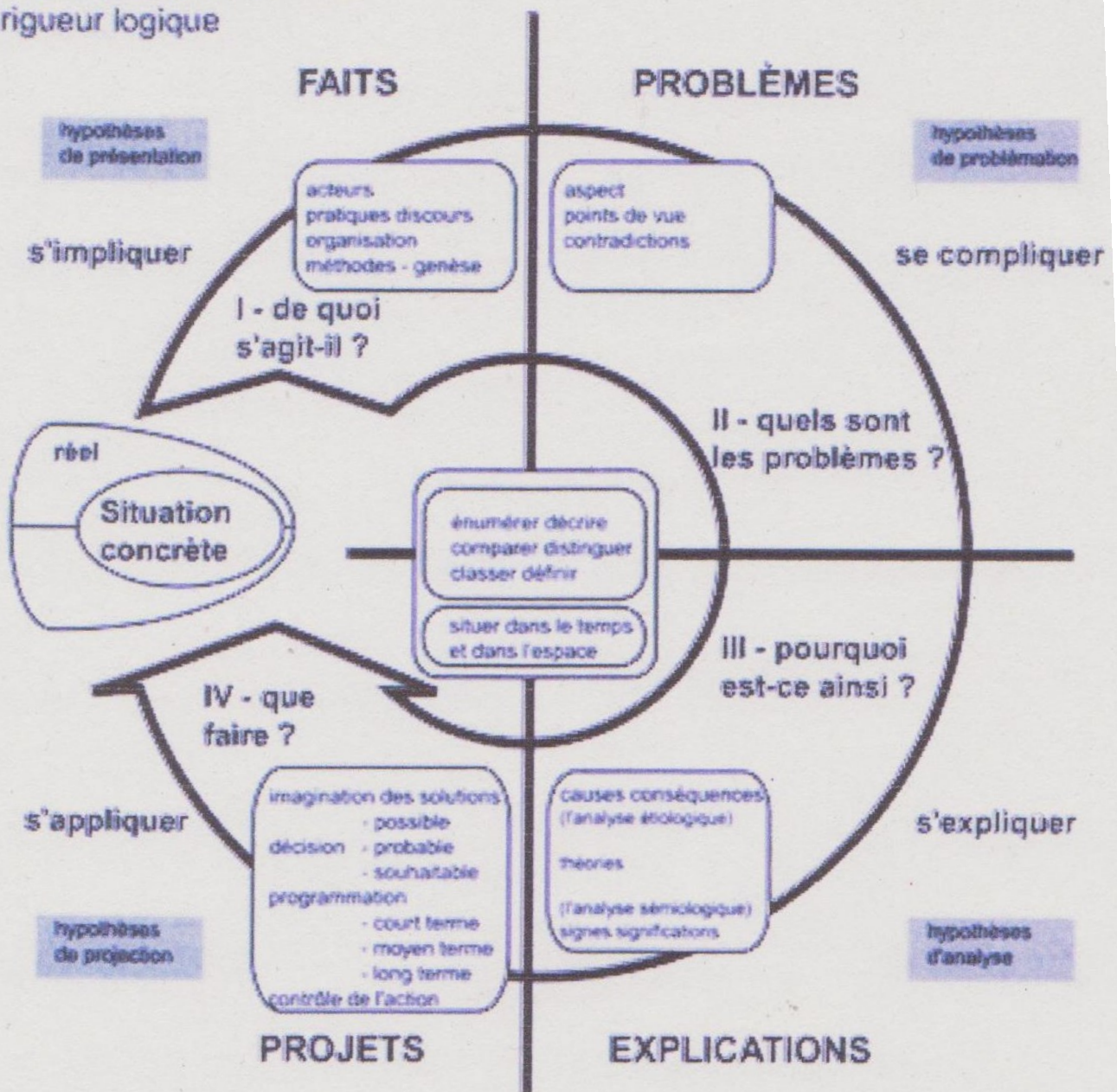
Quelle place faisons-nous à cette part tranchante de notre héritage philosophique qui inaugure l'éthique, non comme ensemble des principes assurant le socle de la morale mais comme questionnement sans feinte (héritage grec) et sans fin (héritage juif) des valeurs morales, toujours présentées par la collectivité de vie ou d'origine comme inquestionnables ?

Là où la morale prescrit et proscrie en général sans discussion, l'éthique, par le travail de la pensée et par le débat auquel elle invite, questionne et propose... La différence est de taille. Lorsque cette différence est acceptée, elle permet d'entrevoir de manière plus précise la relation entre éthique et morale, donc de mieux définir la "responsabilité" du milieu, distinctement de la mienne propre dans ce même milieu, ou d'en choisir un autre, si cela me permet "d'être le moins salaud possible".

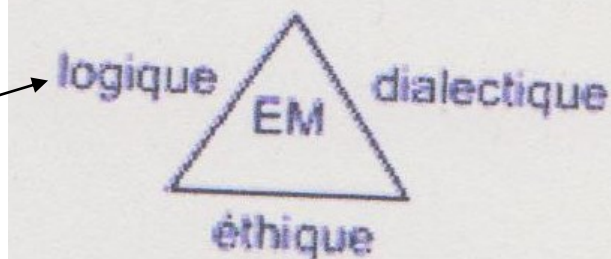
# LA FRAGMENTATION EN QUATRE TEMPS (1)

ATTENTION : la fragmentation en quatre temps ne représente que l'une des trois dimensions de l'Entraînement Mental :  
la rigueur logique

logique



Défi de la rationalité



Défi de la complexité  
(il faut se laisser déranger, qu'elle nous titille)

Défi de la responsabilité