

## **Axe 1 . Partir en transition**

# **Biais cognitifs, mécanismes de défense, émotions : des freins et des leviers pour les transitions**

### **Objectifs de la formation**

L'objectif est d'amener les participants à :

- Comprendre les intérêts que présente la prise en compte des biais cognitifs, des mécanismes de défense et des émotions dans une démarche de changement
- Exprimer et partager leurs émotions face aux dérèglements à l'œuvre et comprendre à quelles conditions ceci permet l'engagement dans une action de changement transformatif
- S'approprier le concept de pouvoir d'agir et comprendre à quoi il tient, de quoi il est fait, pour le mobiliser

### **Objectifs pédagogiques**

1. Reconnaître et nommer certaines émotions, certains biais cognitifs et certains mécanismes de défense pour soi et chez les autres
2. Comprendre certaines théories de psychologie sociale, sciences de l'éducation et neurosciences et en tirer des enseignements pratiques pour s'engager et engager dans l'action de changement
3. Comprendre et mettre en place dans son collectif les conditions permettant de dépasser les freins que représentent les émotions, biais et mécanismes à l'œuvre et de s'en servir comme point d'appui vers les transitions
4. Mobiliser son propre pouvoir d'agir et celui des membres de son collectif

### **Public**

Toute personne, quel que soit son poste ou son statut (dirigeant-e, employé-e, animateur-rice, membre ou accompagnateur-rice de collectifs, formateur-rice, acteur-rice de la pédagogie, etc.), en entreprise, collectivité ou structure associative.

### **Prérequis**

En inter : un échange avec le groupe  
En intra : un échange préalable sur la composition du groupe.

### **Durée**

3 jours

### **Accès et ouverture de la formation**

À partir de 2 personne en intra  
À partir de 5 personnes en inter  
Maximum 12 personnes

### **Tarif**

1000 € jour en intra  
200 € jour / personne en inter

### **Modalités de formation**

Formation théorique et pratique (mises en situation)

### **Méthodes pédagogiques**

- Interactivité et réflexivité
- Dispositifs participatifs inspirés de l'intelligence collective
- Exploration et expérience
- Apprentissage intégratif
- Support papier et envoi numérisé des sessions

### **Évaluation**

Auto-évaluation  
Analyse réflexive

### **Accessibilité**

- Accessible à toute personne ayant validé les prérequis
- Référente handicap : Sonia Nessaïbia  
[coordination@accatone.com](mailto:coordination@accatone.com)
- Supports et documentation fournis

## **Contenu et déroulement**

### **Apports théoriques**

- Définition des émotions, leur place dans notre société
- Définition des mécanismes de défense : quelques exemples
- Définitions des biais cognitifs : quelques exemples

### **Connaître et expérimenter des outils issus des enseignements de la psychologie sociale, des sciences de l'éducation et des neurosciences**

Connaître certains concepts et leur fonctionnement dans l'engagement vers l'action de changement, expérimenter en ateliers participatifs et réflexifs

Les Questions Socialement Vives (QSV)

La motivation

La reconnaissance sociale

Le pouvoir du collectif, de la coopération et de l'entraide

L'éducation à, pour, au contact de et par l'environnement

### **Mise en situation inspirée des cas pratiques des participant.e.s**

Pouvoir exprimer et partager ses émotions : un cadre à respecter

Décrypter les mécanismes de défense et biais cognitifs à l'œuvre, en situation dans son collectif

Savoir comment les dépasser et les mobiliser comme leviers vers le changement en situation pratique