

PROGRAMME DE FORMATION

CONSTRUIRE DES RÉUNIONS PAS RELOUES

ORGANISATION COLLECTIVE, ÉDUCATION POPULAIRE, ACCOMPAGNEMENT, (DÉ)FORMATION CONTINUE

16 JUIN 2026

2 DÉCEMBRE 2026

9H30-13H / 14H - 17H30

7H EN PRÉSENTIEL

PÉRIGUEUX - DORDOGNE

TARIF OPCO : 400€

TARIFS SOLIDAIRES POSSIBLES



PROGRAMME DE FORMATION : CONSTRUIRE DES RÉUNIONS PAS RELOUES

NOTE ÉCRITURE INCLUSIVE

Nous appliquons des règles d'écriture inclusive afin de ne pas contribuer à l'invisibilisation des femmes et personnes minorisées de genre : points médians (réduits au minimum), suffixes neutres ("organisataires", plutôt que organisateurs et organisatrices), pronoms neutres (iel, elleux, celleux...).

Afin de faciliter la lecture aux personnes porteuses de troubles « DYS », vous trouverez ce document intégralement écrit avec la police de caractères OpenDyslexic, sans points médians, avec application de règle d'accord à la majorité et à la proximité, en suivant [ce lien](#).

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Le premier enjeu est de **lutter contre la perte d'énergie des collectifs**. Nous avons tous et toutes **1000 anecdotes de réunions démotivantes**, improductives, inconséquentes, voire déprimantes. Pris dans nos routines, nous ne remettons pas en question les schémas qui conduisent à ces échecs chronophages et énergivores.

Le deuxième enjeu est d'**améliorer la qualité des échanges**. Une réunion mal ou pas animée mène systématiquement à une inégale répartition de la parole. Et **plus l'inégalité de parole est forte, moins les décisions sont bonnes**. Le problème comme le dit Mehdi Moussaïd, chercheur en sciences cognitives :

**"AUTANT IL EST FACILE DE FAIRE TAIRE LES BAVARDS,
AUTANT IL EST DIFFICILE DE FAIRE PARLER LES TIMIDES"(1)**

A partir de cas concrets, nous identifierons les mécanismes de sabotage des réunions (inconscients ou volontaires) pour mieux les déjouer. Nous analyserons les ressorts de l'engagement pour redonner l'envie de participer. Nous verrons comment poser un cadre qui favorise la prise de parole. Et enfin, nous manipulerons une boîte à outils pour structurer simplement des réunions efficaces et soutenables, et partager équitablement la parole.

PROGRAMME DE FORMATION : CONSTRUIRE DES RÉUNIONS PAS RELOUES

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Construire des réunions efficaces et agréables pour améliorer la qualité des temps collectifs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les freins et leviers à l'élaboration de réunions de qualité,
- Caractériser les éléments d'une posture juste,
- Structurer un temps de réunion de A à Z.

CONTENU DE LA FORMATION

- Co-construction par l'absurde : comment rater une réunion à coup sûr ?
- Rapports de pouvoir et de privilèges dans les réunions : comment limiter la reproduire les violences sociales dans nos espaces collectifs
- Les 5 ressorts de l'engagement
- Outils, aides à penser :
 - Communication non-violente
 - La Posture en 3D
 - Schéma déroulé idéal d'un temps de travail collectif
 - Boite à outil : Tous et toutes à parts égales

PUBLIC

Toute personne salariée, bénévole, administratrice, militante, gestionnaire de structure organisatrice de réunions.

EFFECTIF

4 à 16 personnes en présentiel.

PRÉ-REQUIS

Comprendre le français à l'oral et à l'écrit, et être capable de s'exprimer en langue française à l'oral et à l'écrit.

EVALUATION

En préalable à toute inscription définitive, un échange téléphonique ou par mail sera mené par l'un.e des formatrices afin cerner les besoins et attentes des futures stagiaires.

À l'issue de la formation en présentiel, un questionnaire de satisfaction à chaud sera communiqué aux stagiaires. L'évaluation finale se fera sous forme de différentes mises en situation.

CADRE ÉTHIQUE

Cette action de formation s'appliquera à elle-même les principes de l'éducation populaire : Dé-hiérarchisation des savoirs, pédagogie non directive, autogestion du groupe, temps de paroles libres, création d'un cadre qui favorise la créativité et qui permette l'expérimentation, définition collective des contenus, la co-évaluation du parcours de formation, primauté du processus sur le résultat.

Cette démarche implique alors pour nous d'incarner une posture propre aux pratiques d'éducation populaire que nous défendons :

- Avoir une posture d'allié.e.s pour cheminer ensemble vers plus d'émancipation;
- Reconnaître les collectifs et personnes accompagnées comme premières expertes des situations qu'elles vivent et veulent vivre. Ce sont elles qui pensent, connaissent et construisent. La formation prendra donc appui sur des expériences de terrains amenées par les stagiaires;
- Reconnaître que la neutralité politique n'existe pas : nos pratiques et nous-mêmes sommes toutes et tous situé.e.s politiquement, conditionné.e.s par nos éducations, nos parcours de vie et le système socio-économique dans lequel nous vivons, bien souvent inconsciemment et malgré nous.
- Donner à voir et à comprendre les influences systémiques délétères qui en découlent et qui peuvent être à l'œuvre dans nos organisations, nos comportements et nos schémas de pensées (validisme, sexisme, racisme, classisme, etc.) afin de mieux s'éduquer à les déjouer et ne pas les reproduire;
- Confronter savoirs chauds (expériences) et savoirs froids (sciences dites « dures » et sciences sociales, données statistiques);
- Construire des contextes permettant l'émancipation sociale individuelle et collective;
- Privilégier l'humain sur le programme, le vécu sur le prévu;
- Cultiver le droit voire la nécessité d'expérimenter et de faire des erreurs pour s'émanciper.

MÉTHODES ET OUTILLAGES PÉDAGOGIQUES

La formation s'adaptera au fur et à mesure de l'évolution des propositions des stagiaires, dans des allers-retours permanents entre apports théoriques, outillages méthodologiques, et cas pratiques. Elle alternera ainsi travail en groupes, en individuel, et en plénière, partages et analyses d'expériences (savoirs chauds), apports théoriques, universitaires, scientifiques (savoirs froids).

Les ressources mobilisées puiseront dans les travaux existants de collectif féministes et des guides pour construire des protocoles contre les VHSS, ainsi que la réglementation en vigueur. Les outils et pratiques utilisés viennent de l'éducation populaire, des pédagogies critiques et émancipatrices et de l'Entraînement Mental.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES ET DOCUMENTATION REMISE

- Sur toute la durée de la formation, les formateurs présenteront et mettront à disposition ouvrages, rapports d'activités, témoignages d'expériences, et de nombreuses documentations permettant d'éclairer et/ou d'approfondir l'apprentissage.
- Des fiches ressources viendront aider les stagiaires à s'approprier les contenus tout au long de la formation.
- Une plateforme collaborative (libre) en ligne réunira les versions numériques des documents et permettra au stagiaire d'ajouter des ressources complémentaires.
- Un groupe de discussion privé et sécurisé sera mis à dispo pour permettre aux stagiaires d'échanger également en dehors des temps de formation pour faciliter l'entraide.
- Un certificat de réalisation de la formation sera remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

COÛT ET FINANCEMENTS

Le prix de base de la formation est de 400€.

Il est applicable si vous pouvez bénéficier d'une prise en charge via vos droits à la formation : Plan de développement des compétences si vous êtes une personne salariée, Aide Individuel à la Formation si vous êtes inscrit-e à France Travail, ou via l'AFDAS si vous êtes intermittent-e.

Si vous ne pouvez pas bénéficier de ces prises en charge, nous proposons des tarifs à prix conscient que vous pouvez consulter sur notre site internet :

👉 <https://lafrontale.org/notre-politique-tarifaire/>

ACCESSIBILITÉ

Vous présentez des besoins qui nécessitent de travailler sur l'accessibilité de cette formation ? Nous vous invitons à contacter directement les formateurs au 06 76 39 07 18, ou notre référent handicap :

- Thibaut LEDEUX
- t.ledeux@coopalpha.coop/06 51 40 45 57

LA FRONTALE, COLLECTIF D'ÉDUCATION POPULAIRE

Les cultures capitaliste, patriarcale, coloniale (et autres saletés dans le genre) sont si présentes, qu'elles intoxiquent mêmes les gens qui veulent y résister ! Des centres sociaux aux espaces militants et autonomes, en passant par les éco-lieux et autres alternatives, nous sommes toustes plus ou moins touché-es par les abus de pouvoir, la mise en concurrence, la tyrannie de l'urgence, l'exclusion des moins performants... Et quand nous ne copions pas la culture caca-pipi-taliste, nous sombrons dans son exact opposé, le revers de la même pièce : radicalisme rigide, quête de pureté, exclusion des moins conformes...

Au sein de La Frontale, nous souhaitons mettre la lumière sur ces angles morts, et sur les cultures qui permettent de bâtir des organisations puissantes, émancipatrices et joyeuses. Des cultures de coopération et de lutte qui nous aident à arracher des victoires aux classes dominantes. Des cultures qui nous permettent de construire des mondes égalitaires, créolisés et en paix avec le.s vivant.e.s.

La Frontale est hébergée par CoopAlpha, une coopérative d'activités et d'emploi qui regroupe environ 150 entrepreneurs organisé.e.s en pôles métiers, dont une trentaine de formataires au sein de Coop'Alpha Formation. Organisme de formation certifié Qualiopi.

Grâce à cette coopérative, nous bénéficions d'une équipe d'appuis, d'une veille légale et d'un réseau de professionnels de qualité.

C'EST QUI LES FORMATAIRES ?

Pour cette formation, les trois formataires à l'animer sont **Valentine MARTIAL-MANDEIX**, **Gaëtan GUYET** et **Amaury MILLOTTE**.

Aucune de nos expériences ne peut se résumer en une ligne, mais les rendre visibles peut vous donner des repères, vous pouvez en savoir plus sur elleux [en suivant ce lien](#).

ON FAIT QUOI ?

De la formation professionnelle, mais pas que ! On a aussi créé :

- Des ateliers d'éducation populaire ouverts à toustes : ce sont des espaces d'expérimentations, d'apprentissages collectifs et de rencontres.
- De l'organisation collective : on aide des collectifs à se créer et à être autonomes pour mener des actions visant à réduire et empêcher la reproduction des oppressions systémiques et des violences. S'organiser collectivement sert aussi à se rencontrer, se connaître, faire réseau et entrer en solidarité les un.e.s avec les autres, notamment entre personnes minorisés.
- De l'accompagnement : on répond aux demandes de structures qui ont besoin d'aide extérieure pour une problématique spécifique liée à nos thèmes de prédilection.

PROGRAMME DE FORMATION

ORGANISATION COLLECTIVE, ÉDUCATION POPULAIRE, ACCOMPAGNEMENT, (DÉ)FORMATION CONTINUE



coucou@lafrontale.org

[collectif.lafrontale](https://collectif.lafrontale.org)



www.lafrontale.org

Collectif La Frontale



Enseigne hébergée par Coop'Alpha - Coopérative d'Activité et d'Emploi

RCS Périgueux 482371481

SCOP Anonyme à capital variable

Siret 482 371 481 00094

N°OF 72330705833 - *Cet enregistrement ne vaut pas agrément d'État*