

Apports de forces

Contributions à l'existant et à tout ce qui nous incombe de faire advenir.

Créer une association, monter un projet collectif ou faire vivre une dynamique locale est une aventure exigeante.

On pense souvent que le simple « bon sens » suffit à bien s'entendre et à faire avancer les projets.

Et pourtant, sans méthode, le risque est de voir apparaître rapidement des réunions inefficaces, des inégalités, la fatigue d'un petit groupe qui porte tout ou des désaccords informels... finissant par user même les meilleures volontés.

Faire ensemble !

Ateliers formations 2026/27

Pour La Tanière, 10 place de l'église à Morogues

Apports de forces 

Accompagnement, conseil et formation à la coopération

carine@apportsdeforces.org 06 33 16 82 43

thomas@apportsdeforces.org 07 77 90 91 52

Vous êtes engagé·e dans une association, un collectif citoyen, une coopérative, un projet de tiers-lieu ou une municipalité ? Vous constatez des blocages, de la fatigue, des désaccords non résolus ou des difficultés à décider ensemble ?

Ces sessions mensuelles sont des formations concrètes et opérationnelles : vous y expérimentez des méthodes issues de l'éducation populaire politique et repartez avec des grilles d'analyse et des fiches-outils directement applicables dans vos groupes.

Elles ne se substituent pas à une intervention plus approfondie au sein de votre organisation, mais vous délivrent des outils opérationnels, éprouvés en mesure de soutenir vos pratiques collectives quotidiennes.

Tarif : 20 € + 2 € de cotisation à la caisse de solidarité par personne et par session.

- **Accessibilité & Entraide** : Le coût financier ne doit pas être un obstacle à votre participation. Contactez-nous pour trouver ensemble une modalité ajustée. Nous avons à coeur de rendre l'atelier le plus confortable et accessible pour tous et toutes. La caisse de solidarité finance les besoins spécifiques garantissant l'accessibilité de chacun·e (garde d'enfants, interprétariat / LSF, compensation de situations de handicap, transport solidaire).

D'octobre 2026 à Décembre 2027

N°	Date	Thématique de l'atelier
1	17 octobre	Découvrir d'autres façons de décider en groupe Cet atelier propose d'expérimenter des modes de décisions collectifs alternatifs (consentement, vote pondéré, élection sans candidat·e) pour dépasser le vote majoritaire classique, le consensus mou. À travers des mises en situation concrètes, il permet d'apprendre à distinguer les phases de réflexion des temps de décision et de définir des périmètres de souveraineté clairs. Chaque participant·e repart avec des fiches méthodologiques et des modèles de mandats opérationnels directement applicables avec son groupe.
2	21 novembre	Comprendre et agir sur les écarts d'implication dans un groupe Cet atelier propose de décrypter les mécanismes qui créent des déséquilibres d'engagement au sein d'un groupe. On y explore comment valoriser le travail invisible, lever les freins à la participation (garde d'enfants, formation, droit à l'erreur, adaptation des rythmes). Chaque participant·s repart avec une grille

N°	Date	Thématique de l'atelier
		d'analyse des niveaux d'implication à appliquer avec son groupe.
3	23 janvier	Acquérir de bonnes pratiques de paroles et d'écoute en groupe Cet atelier vise à apprendre à construire un espace de dialogue respectueux et centré sur l'essentiel, où chacun·e se sent légitime de s'exprimer tout en accueillant le désaccord avec empathie. À travers la pratique de l'écoute active et du cadre relationnel « Je Tu Nous », on y apprend à parler à partir de soi, à clarifier ses intentions et à réguler les temps de parole. Chaque participant·e repart avec un guide de signes non verbal de réunion et une trame méthodologique pour faciliter les échanges en groupe.
4	20 février	Prendre conscience des postures dans un groupe Cet atelier propose d'identifier les rôles informels et les étiquettes que l'on se colle parfois parmi les membres d'un groupe, souvent nourrie par des inégalités sociales (genre, classe, histoire personnelle). À travers des mises en situation, on y déconstruit les mécanismes de ces assignations pour apprendre à les déjouer. Chaque participant·e repart avec une fiche pour déjouer les rôles dans son groupe.
5	20 mars	Nos valeurs, de l'intention à la réalité. Cet atelier propose de regarder lucidement ce que l'on vise et ce que l'on peut réellement tenir, sans culpabilité ni illusion. En s'appuyant sur une grille de repères simples, on y apprend à évaluer nos marges de manœuvre réelles, à assumer nos arbitrages et à composer avec les contraintes du quotidien. Les participant·es repartent avec un outil pragmatique pour clarifier leurs intentions, poser des limites saines et ajuster pas à pas leurs manières de faire.
6	10 avril	Mener un débat et une controverse dans le respect de chacun·e Cet atelier invite à dédramatiser les désaccords en considérant le débat et la controverse non pas comme une dispute mais comme un moment d'information et d'apprentissage mutuel. À travers l'expérimentation de dispositifs vivants (débat mouvant, bocal à poissons,

N°	Date	Thématique de l'atelier
		chapeaux de Bono, grand débat), on apprend à aborder collectivement des sujets complexes dans le respect de chaque voix. Les participant·es repartent avec des fiches techniques prêtes à l'emploi pour animer des espaces d'échange stimulants et sereins au sein de leurs collectifs.
7	22 mai	Prendre soin des membres et du groupe Cet atelier propose d'aborder le soin du groupe sous un angle concret : celui de la construction d'un cadre d'accueil sécurisant, attentif aux émotions, aux contraintes de vie quotidienne et à l'autonomie de chacun·e. On y travaille spécifiquement sur la mise en lumière et la redistribution du travail invisible et logistique, le plus souvent porté par les femmes dans les groupes. Les participant·es repartent avec des repères et des outils simples pour concevoir un livret d'accueil et veiller au partage de la charge relationnelle et émotionnelle du collectif.
8	26 juin	Accueillir et intervenir sur les conflits Cet atelier propose d'aborder le conflit sans peur ni jugement, en apprenant à distinguer les désaccords stratégiques, idéologiques, les failles d'organisation collectives et les blessures interpersonnelles. À travers des mises en situation, on y expérimente la posture de tiers facilitateur pour poser un cadre d'écoute sécurisant et favoriser la réparation sans exclure.