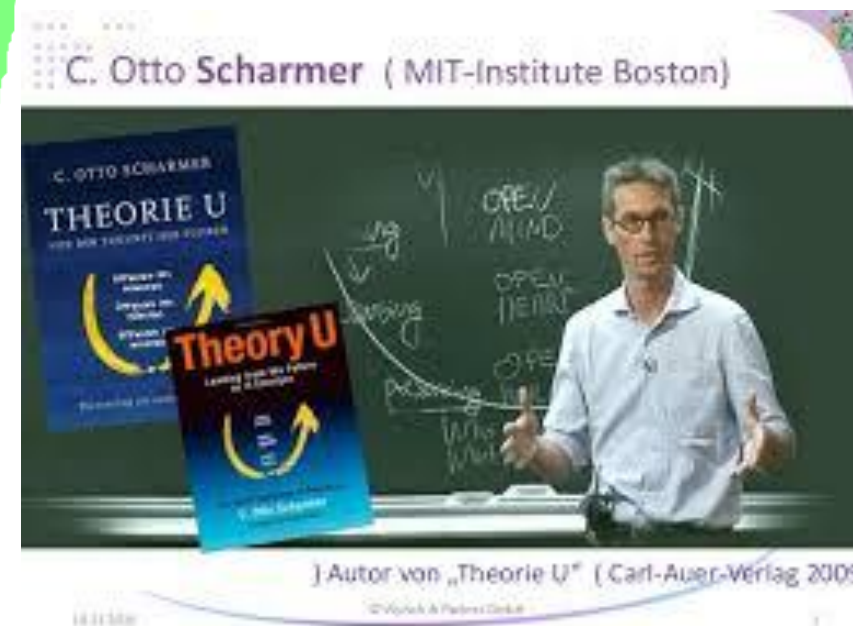




# LA THÉORIE U

## Brève introduction

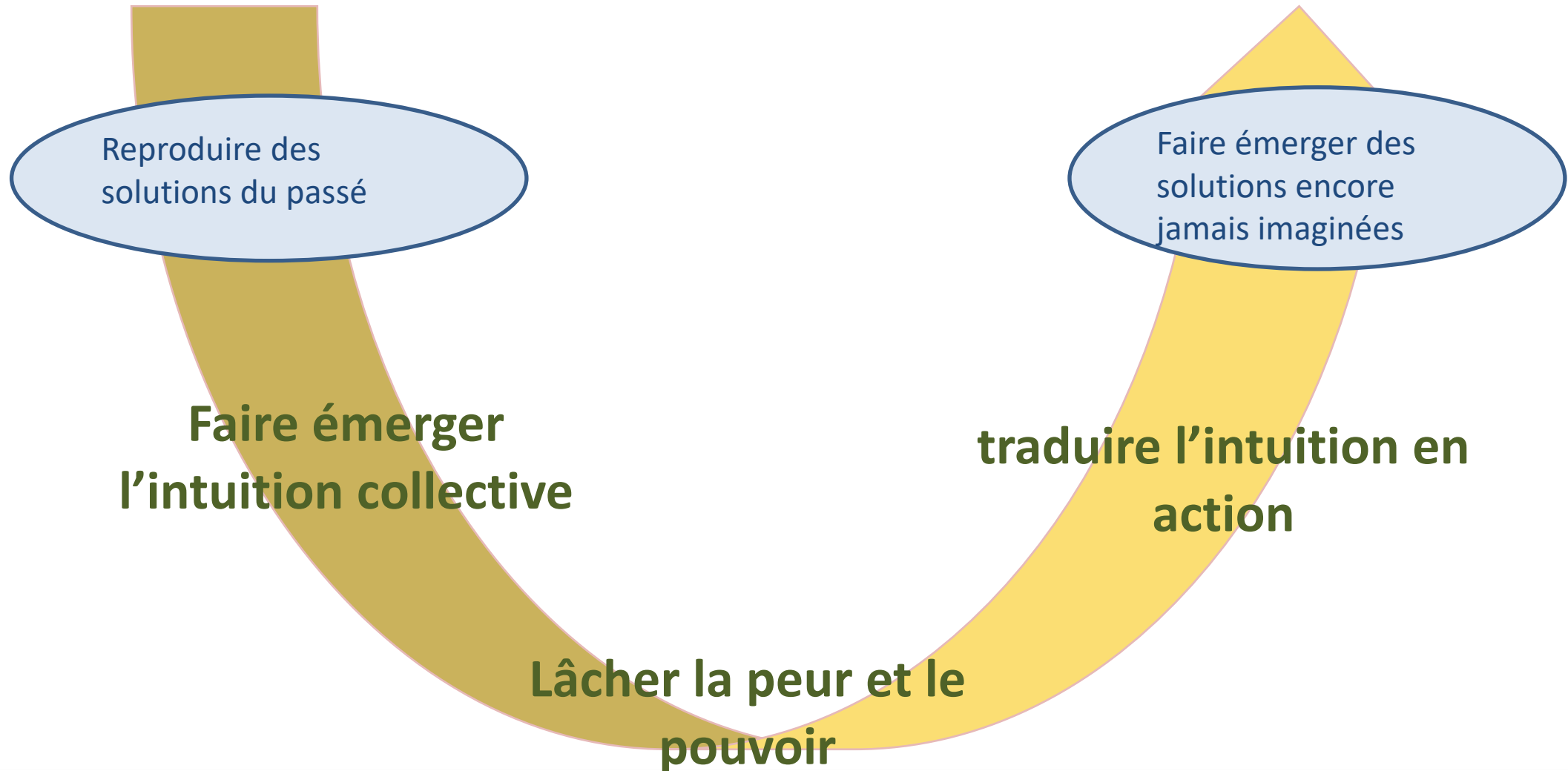


# Questionnaire U



- Au cours des derniers jours et des dernières semaines, qu'avez-vous remarqué à propos de vous-même?
- Qui ont été vos «anges gardiens» (aides) dans votre parcours de vie jusqu'à présent?
- quelles sont tes plus grandes sources de joie et d'énergie aujourd'hui?
- qu'est-ce qui te frustre le plus aujourd'hui ?
- dans la société et ton environnement actuel : que vois-tu en train de mourir et sur lequel il faut lâcher-prise ?
- et que vois-tu en train de naître et qu'il faut soutenir ?
- en quoi ta présence au monde et ton action contribuent-elles aujourd'hui à faire émerger le neuf ?
- en quoi ta présence au monde et ton action contribuent-elles à entretenir l'ancien système ?
- En fonction de ce qui précède, quelle serait aujourd'hui ton « intention de vie » ?
- Imagine-toi au soir de ta vie, ayant réussi à concrétiser ton intention de vie: que diras-tu à ce moment, de ton fonctionnement de 2025 ?
- quelle est la plus petite « micro-action signifiante » que tu peux entreprendre avec tes ressources actuelles pour avancer dans ce sens?
- Qui peut t'aider ou te soutenir sur ce chemin ?

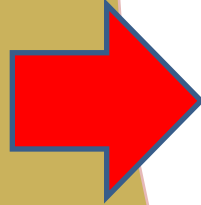
# Le chemin du U



# Faire émerger l'intuition collective



Downloading =  
reproduction de  
solutions connues  
ou téléguidées



**co-initier** =  
mission/vision  
intention - accepter le  
détour

**co-observer**: regard neuf - écouter les pts de  
vue - vision large du système

**OPEN MIND**

**co-sentir** : écouter l'émotion - comprendre  
les pts de vue - marcher dans les  
chaussures - donner de la reconnaissance

**OPEN HEART**

**co-présence** : se connecter à l'intuition collective  
- écouter le besoin du système - ouvrir des espaces  
de créativité

**OPEN WILL**

# Le chemin du U



Reproduire des  
solutions du passé

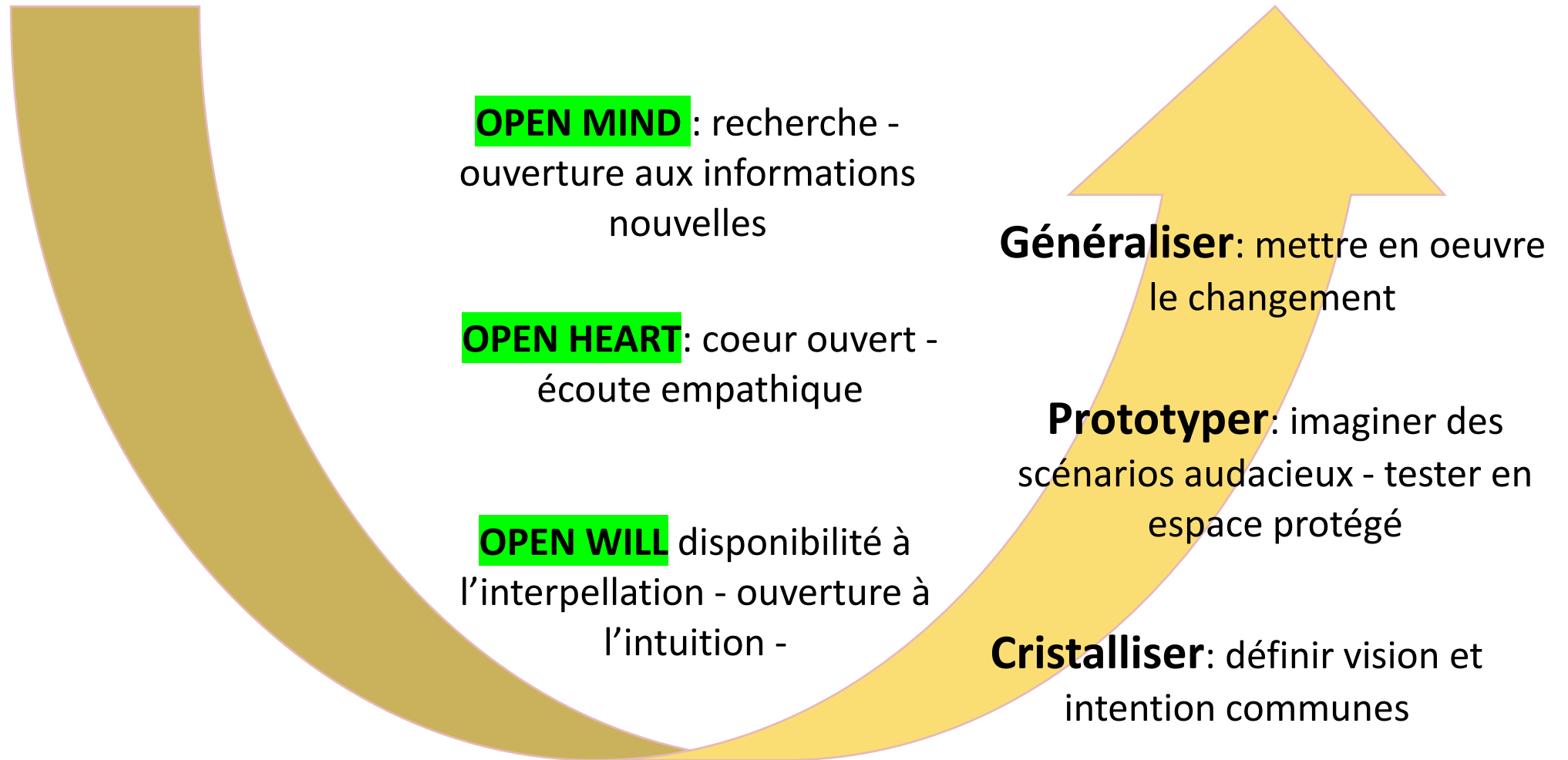
Faire émerger des  
solutions encore  
jamais imaginées

**LET GO**

- Faire silence - se recueillir avant d'agir
- Voir les situations de manière tellement différente que le « jamais vu » puisse émerger
- Lâcher (un peu) la peur, le pouvoir, le contrôle

**LET COME**

# Traduire l'intuition en action



# Le processus en U



**Reproduire**  
les vieux modèles

**Réaliser** en  
opérant à partir du tout

**suspendre**

**standardiser**

Voix du  
jugement

**Voir**  
avec des yeux neufs

*Open  
mind*

**Prototyper** le changement en  
reliant tête, cœur et mains

**réorienter**

**mettre en œuvre**

Voix du  
cynisme

**Sentir**  
à partir du champ social

*Open  
Heart*

**Cristalliser**  
vision et intention

**laisser partir**

**laisser venir**

Voix de  
la peur

**Presencing**  
être connecté à la source

*Open  
Will*

Quel est mon être ? Quelle est mon œuvre ?



# Le U : un processus, cinq étapes



## 1. Co-initier

révéler une intention commune  
s'arrêter et écouter ce que les autres  
vous appellent à faire

## 2. Co-sentir

observer, observer, observer  
se connecter avec des gens et des  
lieux pour sentir le système dans sa  
globalité

## 3. Presencing

se connecter à la source d'inspiration et de désir  
faire silence et permettre à la connaissance intérieure d'émerger

## 5. Co-évoluer

incorporer le changement dans les  
écosystèmes  
qui permettent d'agir à partir du tout

## 4. Co-crérer

prototyper le changement  
dans des cas concrets pour faire advenir le  
futur en le faisant



# QUELQUES OUTILS



- Cadre de sécurité
- Empathy walk
- Open mind : photolangage
- Open heart : je vois chez toi
- cartes de forces
- carte d'empathie
- Open will: cohérence cardiaque
- silence respi
- questionnaire U
- Feedback apprécitif
- Chaises révélatantes
- Vision-mission
- Les "questions puissantes"
- Question brulante-question puissante
- "moi à ta place"
- Coaching circle
- 3D Mapping
- SPT
- Stuck exercise

# Questionnaire WOW



- Rappelez-vous un changement qui a été important ou décisif pour vous
- Quelles ont été les étapes, les principaux moments de ce changement ?
- Par quelles émotions êtes-vous passé(e) au cours de ce changement ?
- Y a-t-il eu un « point de bascule » ou de non-retour ?
- Qu'est-ce qui s'est passé en vous à ce moment ?
- Qu'avez-vous « lâché » et qu'avez-vous « laissé émerger » ?

# Otto Scharmer, visionnaire social



- Un monde de moins en moins « soutenable » : nous créons collectivement des effets que personne ne souhaite individuellement
  - Fracture écologique
  - Fracture économique
  - Fracture spirituelle
- Un nouveau monde émerge
- Des « créateurs de futurs » réalisent leurs intuitions
- Nous avons besoin d'une grammaire et d'outils pour suivre leur voie

# L'intuition de Scharmer



- Otto Scharmer a observé que quand on manque de lucidité sur les « angles morts » de la pensée, on reproduit des solutions connues mais inadaptées à la complexité spécifique d'une situation
- Plutôt que prendre le chemin direct vers une solution connue, les innovateurs prennent du recul. Ils choisissent de faire un détour pour regarder la situation autrement, s'enrichir des ressentis, émotions et intuitions des acteurs du système. Ils s'ouvrent à des solutions inattendues qui émergent de l'intelligence collective du groupe.

# « L' ANGLE MORT » du changement



- Une vision à la surface des choses...
- Accrochés à nos croyances et nos certitudes ...
- Non conscients de nos enjeux, aprioris et préjugés ...
- Peur de perdre nos sécurités
- Écoute à partir de son propre point de vue...



- Reproduction des solutions du passé...
- Refuge contre l'incertitude et l'imprévisible
- Besoin de contrôle
- Lutte des egos
- Majorité c/minorité

# La Théorie U



**La recherche d'Otto Scharmer:** observation de la façon dont opèrent les leaders les plus innovateurs , de la feuille blanche à l'intuition d'une nouvelle réalité



La Théorie U est une représentation des niveaux de conscience individuelle et collective sur le chemin de création d'un futur durable



**Utilité de la Théorie U :** modéliser – mobiliser l'intelligence collective pour générer des transformations durables à partir d'une vision du futur souhaitable.



# S'appuyer sur la Théorie U: La posture de l'intervenant



- Je ne dois pas tout comprendre au problème
- Je ne dois pas trouver moi-même la solution
- Je me rends attentif aux différentes intelligences
- Je suis responsable des conditions d'émergence
- J'utilise ce qui est là
- Je demande l'autorisation

# Les concepts



- Libérer la parole : CADRE DE SÉCURITÉ
- Savoir pour quoi on est ensemble: MISSION - VISION - INTENTION
- Éveiller les intelligences multiples: COEUR-CORPS-ESPRIT
- Chaque personne compte: RENDRE VISIBLE LA RICHESSE DU GROUPE
- Créer le dialogue génératif : OPEN MIND / OPEN HEART / OPEN WILL







# Le cercle de soutien (coaching circle)



- Un participant « client » présente une situation qui lui pose question
- 3' silence
- Feed back des membres du groupe: une émotion – une métaphore – un geste –
- intégration par le client
- Dialogue génératif
- Brain storming : « moi à ta place... »
- Choix par le client et approfondissement (plan d'action) avec un coach choisi dans le groupe





# Les « questions puissantes » pour une communication générative : OPEN MIND – OPEN HEART – OPEN WILL



DE ...	VERS...
JUGEMENT: que penses-tu de... ?	SENS: qu'est-ce qui t'amène à poser cette question ?
RATIONNEL: analyse : acteurs et fonctionnement	RESSENTI: que ressens-tu ? Quelle est l'émotion présente?
CURIOSITÉ: qu'est-ce qui s'est passé ?	PROSPECTIVE: comment ça se passerait si... ?
INDIVIDU : comment vois-tu le problème ?	ENVIRONNEMENT: comment d'autres le voient-ils?
VISION ÉTROITE: quelle est la meilleure solution ?	VISION LARGE: quelles sont les différentes options ?
ACTION EFFICACE: que veux-tu / dois-tu faire?	ACTION JUSTE: quelle solution respecte ton écologie et celle du système ?

A ÉVITER: questions interro-négatives – curiosité - conseils et jugements – pourquoi – et moi et moi



# Les questions du 3D System Sculpting



## 4) NORD (vision et intention)

- Si cette situation devait t'apprendre quelque chose, qu'aurait-elle à te dire ?

## 3) OUEST (prise de conscience)

- Qu'est-ce qui est en train de disparaître ou se terminer?
- Qu'est-ce qui est en train d'émerger ou de naître ?



## 1) EST (relations et émotion)

- Qu'est-ce que tu aimes – qui te donne de l'énergie?
- Qu'est-ce qui te déplaît / te dérange– te fait perdre ton énergie ?

## 2) SUD (courage)

Quels sont les challenges ou les défis qui apparaissent ?  
Quelles sont les vérités difficiles qui s'imposent à toi ?