

# LE THÉÂTRE DE PRÉSENCE SOCIALE

## UN OUTIL DE LA THÉORIE U

Solange St-Pierre

Pour le hub Rencontres au cœur du U (mars 2017)

Bien que le théâtre de présence sociale ait des similitudes avec les constellations familiales et autres méthodes thérapeutiques, les racines en sont différentes. Il s'inspire de la pleine conscience et des arts de performance. Il a pour but d'étudier des situations complexes afin de percevoir la manière dont elles peuvent évoluer et se dénouer. Sa méthodologie est celle du travail de sculpture du champ social. Ce n'est pas de la psychologie. C'est une pratique qui permet le déploiement du processus créateur dans le cadre de la théorie U. Cette pratique est accessible à tous car tout être humain a la capacité de se ressentir lui-même, de ressentir les autres et d'accéder ainsi aux processus qui vont lui permettre d'explorer son environnement social. Comme pour les autres outils de la théorie U, cette pratique nous apprend à éviter les automatismes, qui nous font habituellement dévier vers l'analyse et vers le téléchargement de concepts connus. Nous commençons à percevoir l'angle mort en nous et dans notre champ social. Nous plongeons dans une réalité mouvante d'où émergera le futur.

### LE TRAVAIL DE SCULPTURE DU CHAMP SOCIAL

Arawana Ayashi<sup>1</sup> croit que la pratique de l'intériorité, plutôt que d'être une voie de retrait de la société, peut servir à développer une société éveillée et capable de compassion. Elle distingue, dans le travail de sculpture du champ social<sup>2</sup>, trois corps de pratique qui, selon elle, doivent se compléter: (1) Le corps dans sa dimension organique : il s'agit de s'ancrer dans la situation en ressentant bien notre connexion avec la terre et en étant pleinement conscients de ce que porte notre corps afin d'être totalement partie prenante de la situation, (2) Le corps social : il s'agit de définir un champ d'expérimentation pouvant inclure notre famille, notre groupe de travail, notre organisation ou la planète entière selon les circonstances et de nous y connecter. (3) Le corps spirituel : il s'agit de percevoir, au-delà du groupe ou de la situation, l'univers où nous vivons, notre inclusion dans le grand Tout et notre but noble. Selon Arawana, le travail de sculpture du champ social ne peut se faire que par une connexion profondément ressentie avec ces trois corps.

Avec le travail de sculpture du champ social, nous commençons à porter attention à ce qui est là pour en apprendre quelque chose de nouveau. Le tissu social devient source de créativité et d'innovation. Nous pouvons reconnaître l'action juste et voir le potentiel contenu dans chaque situation étudiée. Nous pouvons influencer notre environnement, en être influencé et développer notre conscience collective par la compassion et par l'accès à la Source. La pratique phénoménologique des processus en U, incluant le travail de sculpture du champ social, consiste à suspendre, rediriger et laisser venir. Toutefois, la particularité des pratiques de la théorie U est leur application au niveau collectif. Le travail de sculpture du champ social nous propose un cadre précis pour étudier et transformer notre environnement social.

---

<sup>1</sup> Arawana Ayashi <http://arawanahayashi.com> nous guide dans les activités de théâtre social. Elle vient de la tradition Shambhala. Elle a étudié en danse et en théâtre et accompagné des groupes d'action sociale.

<sup>2</sup>Vidéos du cours U.Lab 1x <https://www.edx.org/course/u-lab-leading-emerging-future-mitx-15-671-1x> .

## Première partie

### Exercices préparatoires

Dans le théâtre de présence sociale, l'attention est toujours volontairement dirigée vers le corps et vers l'espace. Nous portons attention à nos gestes et à nos postures. L'accès à la créativité est activé par les sens. Lorsque nous écoutons finement, que nous sentons la texture des choses et que nous mobilisons notre corps, notre sens corporel s'éveille à de nouvelles dimensions. Nos perceptions sensorielles, en restant ouvertes et disponibles à ce qui est présent dans un espace et une situation réels, vont nous donner accès au sens qu'ils contiennent. En développant notre sensibilité et notre capacité d'entrer en résonance avec notre expérience immédiate, nous apprenons aussi à faire confiance, de manière fraîche et nouvelle, à ce que nous ressentons profondément. Le travail de sculpture du champ social commence donc par une prise de conscience du corps, de ses sensations et de son ressenti afin d'apprendre peu à peu à percevoir l'intelligence du corps social dont nous faisons partie. Le travail s'inscrit aussi dans la bienveillance envers soi, envers les autres membres du groupe et il inclut un sens de connexion à l'Univers.

#### **EXERCICE 1 : SE DÉPLACER DANS L'ESPACE (10 minutes, solo)**

Le premier exercice consiste à ressentir, ici et maintenant, une certaine harmonie avec la vie qui se vit en nous et sur la terre où nous sommes. Nous sentons d'abord nos pas sur le sol, nous pouvons nous assoir ou nous lever en ressentant la connexion. Afin d'éviter de briser cette connexion, nous pouvons noter nos pensées et nos préoccupations lorsqu'elles se présentent, puis revenir à nos sensations. La sensation est le premier langage du corps. Dans cet exercice, il s'agit simplement d'alterner entre les positions debout, assis et couché. On passe d'une position à l'autre en bougeant lentement... on fait quelques pas... on se dépose au sol... on passe en position assise... Par cette observation du corps en mouvement, nous développons et affinons notre conscience corporelle. Nous prenons le temps de sentir comment ça se passe dans nos jambes... notre bassin... notre dos... nos bras... notre cou... notre tête... notre visage... Le corps peut aussi être juste là pendant un long moment sans avoir à faire quoi que ce soit. Fermer les yeux nous permet peut-être d'être mieux connecté au corps et à son ressenti. Mais il est aussi possible de faire face à un mur, de regarder par terre ou de s'arrêter devant une fenêtre.

#### **EXERCICE 2 : DANSER SANS MUSIQUE (10 à 20 minutes, solo)**

*«Isadora Duncan reste debout immobile, parfois pendant un long moment. Elle sent des pas de danse à partir desquels elle pourrait se déplacer, mais ils ne lui semblent pas justes. Elle ne sait pas encore ce qui serait juste. Elle «cherche», dit-elle dans une sorte d'au-delà, elle cherche, elle attend, le sens de ce qui serait juste, prête à le laisser venir. Cette recherche, cette attente, ce regard et cet ancrage est une sorte d'action... une interaction avec le sens juste, un nouveau genre de sensation qui viendra dans un lieu nouveau.»* E.T. Gendlin, *A Process Model*, P. 216

Cet exercice est une danse sans musique où il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de danser. Il y a alternance entre le mouvement et la tranquillité. Le corps et l'esprit sont en partenariat mais, tout comme pour les pas de danse d'Isadora Duncan, c'est le corps qui initie le mouvement. Prenez d'abord un moment debout immobile. Puis laissez votre corps initier chaque mouvement.

### EXERCICE 3 : EXPLORER UN BLOCAGE (15 minutes par personne, triade)

Nous commençons la pratique du théâtre de présence sociale par l'exploration d'un blocage. Cet exercice permet à chacun de regarder une situation de sa vie où il y a des forces extérieures ou intérieures contradictoires qui retiennent et bloquent le mouvement. Il s'agit d'abord de prendre un moment pour bien ressentir la texture et la qualité de ce que l'on porte puis de l'exprimer en prenant une posture corporelle. Avec notre corps, nous donnons une forme au blocage. C'est la sculpture 1. Le blocage est un téléchargement. Nous répétons ce que nous savons déjà. En incarnant physiquement et consciemment cette place dans notre vie où nous nous sentons bloqués nous en apprendrons quelque chose de nouveau. Les forces qui nous tirent ou nous poussent dans des directions différentes peuvent se ressentir dans le corps. Les sensations et les mouvements contenus dans la forme sont mis en lumière et intensifiés par l'attention qu'on leur porte. Nous ne cherchons pas à sortir du blocage. Nous descendons plutôt dedans. Sachant qu'il est une mine d'or d'information contenant en germe ce dont nous avons besoin, nous l'écoutons avec curiosité. Nous passons un moment en sa compagnie afin de percevoir ce qui est. Lorsque des idées ou des solutions se présentent, nous les laissons passer et nous revenons au ressenti. Qu'est-ce qui se passe dans les épaules? Dans le bas du corps? Comment ça se ressent? Il y a alors de l'information qui émerge. Cette façon de «rester avec» est primordiale. Nous prenons donc quelques minutes pour ressentir le blocage. Nous savons qu'il n'est pas permanent, qu'il contient une faille, qu'il tend vers quelque chose. Le blocage porte une vision du monde qui n'est pas obligée de rester figée. Nous restons disponibles à ce qui cherche à émerger.

Lorsque notre corps se met en mouvement, c'est la remontée du U. Il s'agit de suivre le mouvement jusqu'à ce qu'il soit complètement développé et parvienne à une sorte de point d'arrêt. C'est la sculpture 2. La sculpture 2 est une cristallisation. On peut prendre un moment pour ressentir cette nouvelle posture. Elle contient de l'information. Il y a peut-être une avancée dans une certaine direction, de la lumière sur la situation, une direction de croissance. La forme a quelque chose à nous dire. Ce point d'arrêt peut nous apprendre quelque chose. Dans cette pratique, il s'agit de suivre ce qui émerge moment par moment.

Pour bien explorer le blocage, il est possible de faire le passage de la sculpture 1 à la sculpture 2 à quelques reprises. La sculpture 2 peut aller dans différentes directions chaque fois que l'on répète la séquence. Le blocage contient beaucoup d'information que nous pouvons apprendre à décoder. Nous pouvons parfois nous sentir fatigué, anxieux ou simplement mal. Nous pouvons ressentir la colère ou la joie dans notre corps. Mais nous tentons ici d'accéder à un niveau plus subtil afin de ressentir physiquement la transformation entre le blocage et les nouvelles possibilités qu'éveille le passage de la sculpture 1 vers la sculpture 2. Le corps et la pensée forment un système. Ils travaillent ensemble. Il est possible d'amener ce système vers une transformation en incarnant dans notre corps la sensation du blocage et en ressentant où ça a besoin d'aller. Le mouvement sera alors organique et naturel. Puis il sera possible d'accéder, par une pratique réflexive, à ce que porte ce mouvement.

Chaque personne exprime à tour de rôle son blocage en l'illustrant par une posture corporelle de type sculpture 1 et un mouvement ressenti jusqu'à la sculpture 2. Elle reçoit ensuite, de la part de ses partenaires, des commentaires de type (1) J'ai vu et, (2) J'ai senti. Les partenaires doivent aussi ressentir le blocage en eux. Il y a ensuite partage en groupe ou écriture dans le journal. La manière dont nous allons parler du blocage est aussi importante que la posture.

#### EXERCICE 4 : LA SCULPTURE SOCIALE DU BLOCAGE (15 à 20 minutes en équipes de cinq)



Il est possible que l'exercice de ressentir un blocage dans sa vie ouvre, pour certaines personnes, sur des ressentis difficiles. Mais Arawana affirme avoir pu constater au cours de ses nombreuses années de pratique que le cercle de ceux qui vivent le processus peut porter ce qui émerge. Le cercle a la capacité de contenir. Les gens qui sont là ne sont pas des professionnels de l'accompagnement. Mais le travail qui se fait dans cet environnement s'inscrit dans une posture de bienveillance qui va au-delà de tout type de

relation d'accompagnement. Tout comme dans la pratique du Focusing, il est toutefois important d'apprendre à ne pas entrer dans les sphères de l'analyse, de l'interprétation et du conseil. C'est pourquoi il est tout particulièrement important pour cet exercice de ne mettre dans l'espace que les éléments (1) J'ai fait (ex : je me suis laissé tomber par terre), (2) J'ai vu (ex : j'ai vu les choses sous un autre angle) et (3) J'ai senti (ex : J'ai senti un poids sur ma poitrine).

Dans cet exercice, le blocage est incarné par les participants du groupe afin de permettre à la personne en processus d'étudier son expérience. Il y a donc quatre personnes qui composent la sculpture avec la personne en processus. Au départ, la personne en processus indique à chacun comment se positionner pour incarner les différentes forces du blocage. C'est la sculpture 1. Le blocage n'appartient plus alors uniquement à la personne, il devient une sculpture sociale. Il est important pour tous de prendre le temps de bien sentir le champ. Il s'agit de laisser aller ce qui interfère avec la profondeur du ressenti. Il ne s'agit pas de pensée logique. On ne sait pas pourquoi les forces vont dans un sens ou dans un autre. On les ressent simplement.

À un certain point, après quelques minutes d'observation du champ, de l'espace et du ressenti, un mouvement commence à émerger du groupe de manière collective. Les forces en présence commencent à se modifier. Le mouvement émerge lentement et chacun l'accompagne en pleine conscience. Puis il s'arrête. C'est la sculpture 2. Dans cet exercice, la personne amplifie son expérience et parvient à sentir qu'elle fait partie de son système. Mais tous doivent ressentir profondément le système de forces et attendre que le mouvement émerge, se dessine puis arrive au point d'équilibre de la sculpture 2. La personne ayant initié la sculpture prend alors un moment pour écrire. Cette sculpture l'informe sur un aspect de sa situation. Puis il y a un partage sur l'expérience vécue par chacun à partir de commentaires de type (1) J'ai fait, (2) J'ai vu et, (3) J'ai senti. Il s'agit toujours pour tous de porter attention à ce qui cherche à se déployer.



## **Deuxième partie**

### **La sculpture du champ social**

Pour étudier un phénomène social par la pratique du U, nous traversons bien sûr les phases de la suspension, de la redirection et de l'émergence. Le U contient toujours ces trois mouvements mais ils peuvent être subdivisés en parties plus fines (voir l'article [«les 7 mouvements du U»](#)). De plus, lorsqu'il s'applique dans un contexte particulier, le processus en U s'adapte afin de contenir les trois phases d'une manière cohérente et productive. Le travail de sculpture du champ social est particulièrement utile dans la phase de la descente du U car, selon Otto Scharmer, ce processus rend visible la possibilité d'une transformation profonde du champ social que nous pourrions autrement ne pas percevoir. Son but est de permettre aux différents acteurs d'une situation ou d'un système social de partager leur compréhension du futur émergent. La pratique de sculpture du champ social permet aussi de cristalliser en peu de temps et d'une manière particulièrement effective tout ce qui a déjà été fait comme investigation. Souvent, il y a beaucoup de données dans une situation complexe et il est difficile de les mettre ensemble pour faire collectivement du sens. Le travail de sculpture du champ social crée immédiatement un langage collectif et une perception partagée de là où l'on est. Il ouvre ainsi un sentier potentiel vers une nouvelle direction. Tous voient ce qui se passe. Puis le groupe entre en conversation de manière générative. La sculpture du champ social offre un point d'ancrage stable dans un système complexe et mouvant, une fondation sur laquelle il sera possible de construire.

#### **PROCESSUS DE LA SCULPTURE DU CHAMP SOCIAL**

##### **BÂTIR UN CONTENANT POUR LE PROCESSUS DE SCULPTURE DU CHAMP SOCIAL**

Comme nous l'avons vu dans la première partie, ce qui est important dans la pratique du théâtre de présence sociale est d'abord la pleine conscience du corps. Il est important aussi qu'il y ait des joueurs, des personnes en retrait pour tenir l'espace, des facilitateurs et des personnes responsables de la récolte. Il s'agit de co-créeer un événement qui inclut toutes les personnes présentes. Chacun doit avoir accès à ce qui est ressenti en lui. Il est important pour les personnes qui font la sculpture que toutes les personnes présentes dans la pièce ressentent leur corps, leurs pieds au sol et leur dos en appui sur la chaise. L'intelligence est dans le corps. Il y a une connaissance dans le corps de chacun et aussi une connaissance implicitement contenue dans le corps social. Le ressenti doit aussi inclure un sens global de la situation, du mouvement qu'elle porte, des frontières qu'elle met en scène et de la présence de chacun des joueurs jouant un rôle dans le système. Il peut y avoir des pensées qui traversent le champ personnel des joueurs mais ils auront toujours comme point de référence ce qui se passe dans leur corps. La co-création de l'espace peut commencer avant la rencontre proprement dite de l'ensemble de la communauté. Le ou les facilitateurs désignés pour accompagner le processus vont devoir penser les différents rôles avant le début de la sculpture. Pour ce faire, ils ont besoin de connaître le système, les différents acteurs qui en font partie ainsi que les personnes qui y jouent des rôles clés. Il est important de déterminer la manière dont on pourra plus tard rendre compte du processus (notes, enregistrement, vidéo, photos). En situation d'autogestion du système, les facilitateurs seront désignés par la communauté en fonction de leur compréhension du processus utilisé, du système étudié et des enjeux actuels ayant conduits à cette exploration.

## PRENDRE LA POSTURE

Dans cette méthode de sculpture du champ social, chaque personne incarne un rôle inscrit sur un carton et visible par tous. La représentation se déroule lentement et en silence sauf pour l'appel des rôles et pour les phrases en JE. Lorsque le rôle est nommé, une personne s'avance avec l'intention de le porter et de l'incarner. Afin que tous soient dé-identifiés de leurs rôles habituels, les rôles seront toujours attribués à ceux qui ne les portent pas dans la réalité. Chaque personne qui prend un rôle commence par trouver sa place dans l'espace. Elle prend ensuite une forme qui incarne une qualité de ce rôle (assis, couché ou debout). Il y a un choix de niveau et de distance. Il y a aussi une direction où la personne fait face. La personne entre, trouve sa place en lien avec le centre, la périphérie et les autres porteurs de rôle. Le porteur de rôle peut se demander : «Est-ce que je suis plus grand, plus petit, plus au centre ou plus d'un côté ou de l'autre? Est-ce que je sens que j'ai du pouvoir ou si je me sens plutôt faible et vulnérable?» C'est ce qu'il va incarner dans l'espace afin que ce soit visible pour tous. Il ne s'agit pas d'un jeu de rôle. Il est nécessaire de ressentir le rôle avec empathie, de s'y identifier totalement et de l'incarner. Lorsque la personne a pris son rôle, sa posture, sa place dans l'espace et sa direction, elle nomme en une phrase en JE (Ce que je fais, ce que je vois, ce que je sens) ce que cette forme a à dire. Tous les rôles sont attribués selon le même processus et entrent en scène à tour de rôle. Il y a ensuite un temps où chacun est invité à raffiner ou à modifier sa posture avec l'intention de représenter la réalité actuelle. L'ensemble des postures représente la sculpture 1 du champ social, c'est-à-dire le système dans son état actuel.

## LÂCHER PRISE ET ACCÉDER À LA SOURCE

Lorsque la sculpture 1 est complétée, toutes les personnes présentes prennent quelques minutes pour bien ressentir leur posture en tenant compte de l'ensemble du champ. Plus l'accès au ressenti est profond et mieux se dessinera ensuite le mouvement. La perception sensorielle peut rester ouverte et donner accès au sens qui y est contenu. Ce qui est développé dans cette approche est la sensibilité et la résonance. C'est aussi la capacité de faire confiance à ce qui est ressenti sans se rabattre sur ce que nous en pensons. Selon Arawana, «Voir c'est oublier le nom de ce que nous voyons. Entendre c'est aussi oublier le nom de ce que nous entendons. Ça exclu aimer ou ne pas aimer. Savoir si c'est bon ou pas. C'est l'esprit du débutant qui se vit avec curiosité et toujours de manière fraîche et nouvelle». Après ce temps de centration sur le ressenti de la posture et du champ, les personnes porteuses de rôles commencent à se déplacer lentement selon le ressenti de ce que l'espace leur demande. Après 4 ou 5 minutes, le groupe arrive à un point de stabilité qui sera la sculpture 2.

## CRISTALLISER

La sculpture 2 est une cristallisation du processus en émergence. Elle offre un point de stabilité sur le futur émergent. En un premier temps, chaque personne ayant un rôle dans la sculpture du champ social, nomme son rôle et énonce en une phrase en JE comment il perçoit maintenant sa posture (ce que je vois (esprit ouvert), ce que je ressens (ouverture du cœur), ce qui se produit (ouverture de la volonté). Cet exercice offre plus d'authenticité que toutes les analyses et les interprétations qui auraient pu être faites à propos du système. Les personnes qui ont observé la sculpture prennent un temps pour exprimer aussi leur sens global du processus et leurs observations en JE. Les facilitateurs et les personnes qui ont contribué à la récolte participent aussi à cette étape de récolte du ressenti car leur corps a bel et bien fait partie du Tout. Après un

temps de récolte, de silence, d'écriture ou de dessin, chacun quitte son rôle pour revenir en périphérie du cercle. L'espace au centre de la pièce reste alors ouvert avec tout le potentiel qu'offre cette ouverture.

### OUVRIR UN DIALOGUE GÉNÉRATIF

Lorsque la phase de représentation du système est complétée, le groupe entre dans une phase réflexive qui se poursuit sous forme de [conversation générative](#). On parlera du parcours effectué de la sculpture 1 vers la sculpture 2. L'emphase portera sur les données réelles recueillies. Qu'est-ce qu'on a noté, vu ou fait? Les questions ci-après peuvent aider la conversation à porter fruit :

- Où le mouvement a-t-il pris naissance dans la sculpture 1?
- À partir de quel moment a-t-on pu sentir la transformation de la sculpture? Où ce processus de transformation a-t-il pris naissance?
- Qu'est-ce que chacun a pu observer de l'évolution de son attention dans le temps?
- De quelle manière le sens de l'Espace, du Temps, du Soi et de l'autre s'est-il transformé au cours du processus?
- Si ce processus était un film, quel en serait le titre?
- Qu'est-ce qui a étonné chacun dans son rôle (joueur, facilitateur, personne qui prend les notes et personne qui soutient le processus)?
- Quelle sont les différences significatives entre la sculpture 1 (réalité actuelle) et la sculpture 2 (réalité émergente)? Quels sont les 3 éléments qui ont le plus changés?
- Quelle prochaine étape devient possible à partir de cette expérience?

Lors de la partie réflexive, le groupe va donc regarder la sculpture sous différents angles et à partir des postures incarnées par les différents rôles. Où la personne allait? Comment elle se sentait? Que percevait-elle des autres? Qu'est-ce qui inspirait ses déplacements? Où pouvait-elle sentir de l'inconfort? Les gens font ce retour ensemble en étant connectés à leur sagesse corporelle. Puis on regardera le système dans sa globalité. Comment chacun a ressenti la sculpture 1 (point de vue des différents rôles et point de vue des observateurs)? Comment se ressentait le mouvement? Quelle perception globale habitait chacun en regard de la sculpture 2?

### RÔLE DES FACILITATEURS DANS LE PROCESSUS DE SCULPTURE DU CHAMP SOCIAL

Le premier rôle des facilitateurs dans le processus de sculpture du champ social est de procurer un contenant sécuritaire. Il n'y a pas de grandes explications. Le théâtre de présence sociale, tout comme le Focusing, est une approche expérientielle. On doit la vivre pour comprendre ce qu'elle est. Plutôt que d'avoir une longue explication théorique, on apprivoise ce type d'expérience en pratiquant en petits groupes quelques exercices préparatoires. L'exercice de l'étude d'un blocage est une manière d'introduire les gens à la pratique du théâtre de présence sociale.

Une autre tâche importante pour les facilitateurs est celle du travail préparatoire de spécification des rôles. Il est IMPORTANT, dans le contexte de la théorie U, de toujours inclure des rôles qui représentent les trois éléments clés que sont : l'environnement (écologie), les groupes ou les individus marginalisés (social) et les possibilités futures les plus élevées du système (spirituel). Pour identifier les rôles, les facilitateurs vont rencontrer tout le groupe ou les personnes clés

identifiées par le groupe afin de voir le système de leur point de vue. Les rôles peuvent comprendre des aspects tangibles et des aspects intangibles (ex : le conseil d'administration, les ressources humaines, l'organisation et le lieu physique des rencontres sont des aspects tangibles tandis que le but Noble ou le sens du futur en émergence sont intangibles).

Finalement, à l'étape de la sculpture, les facilitateurs vont s'assurer que le climat et le rythme favorisent l'accès à l'intériorité. Ils proposeront, par exemple, une centration guidée avant de commencer à nommer les rôles. Ils pourront ensuite offrir la parole à une personne, identifiée au préalable, et qui va décrire la situation au groupe afin que tous entrent dans la réalité du système. Ce partage d'une durée d'au plus 10 à 15 minutes est semblable à l'exposé de situation fait le porteur de cas dans le [cercle de coaching \(ou cercle de codéveloppement\)](#). Ensuite les facilitateurs vont appeler les rôles en commençant par ceux qui semblent avoir le plus de pouvoir ou d'impact dans le système. À l'étape des sculptures un et deux, le silence et la lenteur sont requis. Le facilitateur n'intervient pas. Il ne suggère aucun ajustement. Il rappelle simplement aux participants de porter attention à ce qui est ressenti en eux et porté par le système.

Les facilitateurs tiennent aussi l'espace lors de la partie réflexive. À l'étape de la conversation, lorsque chacun exprime ce qu'il a ressenti, les facilitateurs restent vigilants à ce que le niveau de conversation soit génératif et que le groupe ne glisse pas vers l'analyse ou vers l'interprétation. Ils rappelleront au besoin la consigne de l'expression en JE. Ils offriront aussi leur contribution sous la forme de phrases en JE (Ex : je sens une fébrilité dans le groupe, j'aimerais proposer un moment de silence).

## La théorie U propose une démarche expérimentielle



*La sculpture du champ social est une phase possible de cette démarche.*

*Bâtit un contenant pour le processus du théâtre de présence sociale.*

*Prendre la posture en personnifiant les différents rôles qui forment le système. C'est la sculpture 1*

**CO-INITIER**

**CO-SENTIR**

**ALLER À LA SOURCE**

**CO-ÉVOLUER**

**CRISTALLISER**

*Le groupe entre dans une phase réflexive qui se poursuit sous la forme d'un dialogue génératif, on voit le système dans sa globalité et on s'inspire de la démarche de sculpture du champ social pour imaginer les prochains pas à réaliser concrètement.*

*La cristallisation du processus offre un point de stabilité sur la vision du futur en émergence. C'est la sculpture 2*

*Les premières phases du processus ouvrent un accès vers la profondeur du Champ et vers la connexion de chacun avec lui-même, avec l'autre et avec le système.*



## Troisième partie

### Exercices complémentaires

#### EN COMPLÉMENT AU PROCESSUS U.LAB, LE TRAVAIL DE RIA BAECK

La représentation spatiale telle que présentée par Ria Baeck<sup>3</sup> lors de son passage à Montréal le 7 janvier 2017 diffère du processus U.Lab sur certains points. Les processus proposés dans cette approche découlent du travail des constellations familiales et de son évolution vers une pratique systémique en organisation. Selon Ria Baeck, pour faciliter et même pour participer à ce type de processus, il est nécessaire d'avoir une certaine aisance avec les émotions. Les exercices qu'elle propose se font en dyade ou en petits groupes et requièrent, selon elle, une capacité de vulnérabilité et d'authenticité. Chaque participant doit savoir recourir à son propre sens de sécurité. Le groupe dans son ensemble doit aussi s'engager à respecter en tout temps la possibilité pour un des participants de ne pas participer à l'un ou l'autre des exercices. Selon Ria Baeck, pour travailler avec les gens et avec la complexité des systèmes on a besoin de plus de conscience corporelle et d'un accès plus profond au ressenti.

#### MIEUX COMPRENDRE LES PRINCIPES DE LA REPRÉSENTATION

Afin de bâtir un contexte propice à l'exploration d'un système par la représentation spatiale, Ria Baeck précise en quoi consiste le principe de la représentation. Lorsqu'une personne s'engage à représenter un élément du système, elle entre dans les souliers de cet élément qui peut être une personne, un groupe de personnes (ex : les clients, le conseil d'administration, les apprenants, etc.) ou encore quelque chose d'abstrait comme une organisation, une émotion, un produit ou un service. La représentation n'est pas un jeu de rôle. Elle consiste essentiellement pour une personne à mettre sa capacité de ressentir l'espace, les situations et les interactions au service d'une situation. Le sens corporellement ressenti peut comprendre des sensations physiques, des émotions, des images et d'éventuelles expressions qui pourraient s'adresser à d'autres éléments du système. Le travail de représentation spatiale s'adresse à des groupes qui travaillent avec la complexité et de manière systémique. Avant de contribuer à des processus visant à incarner de vastes systèmes, il y a une phase préparatoire où les participants vont commencer à incarner des problématiques plus personnelles en travaillant en petits groupes.

#### EXERCICE 1 (RB) : REPRÉSENTER QUELQUE CHOSE POUR QUELQU'UN (12 minutes, dyade)

Le premier exercice proposé consiste à ce qu'une personne étudie son expérience d'une situation qui lui pose problème ou qui l'interpelle dans sa vie en utilisant une autre personne pour représenter cette situation ou un élément de cette situation (ex : les communications interpersonnelles interférant avec les communications dans la communauté). La personne qui fait la représentation peut connaître ou non le thème de l'exploration. La personne qui étudie son expérience place la personne qui représente la situation dans une posture qui lui semble juste. Elle se place ensuite en relation avec l'objet de son exploration, voit ce qu'elle ressent puis se

---

<sup>3</sup> Ria Baeck, qui est psychologue de formation, est connue pour sa participation aux activités de l'Art de l'accueil (Art Of Hosting ou AOH). Elle a aussi facilité des processus de groupe et exploré la manière dont ils évoluent vers ce qu'elle nomme «la présence collective». Ses écrits font souvent référence à E.T. Gendlin dont elle semble connaître la philosophie ainsi que les pratiques qui en découlent. L'approche du «4D Mapping» nous la traduisons en français par «Représentation spatiale».

déplace dans l'espace pour voir comment son ressenti de la situation se transforme, bouge, évolue ou s'intensifie. Il est possible de modifier la posture de départ de la personne qui incarne la représentation mais tout le processus se passe en silence pour les quatre ou cinq premières minutes. Lorsque le temps d'exploration est terminé, il y aura un bref échange entre les partenaires de la dyade pour parler du ressenti de l'un et de l'autre. Puis on échange les rôles.

Cet exercice permet aux participants de réaliser que l'acte de représentation est intime et engageant émotionnellement. Sans même savoir ce que l'on représente, la posture de représentation permet de capter corporellement les dimensions implicites de la situation. L'intention n'est pas de transformer la situation. Il s'agit plutôt de ressentir le phénomène pour en apprendre quelque chose de nouveau. Il s'agit de voir et de ressentir ce qui est. Tout comme dans le Focusing, il s'agit, pour la personne qui étudie son expérience, de passer un moment en compagnie de quelque chose qui n'est pas tout à fait clair pour en apprendre quelque chose. De plus, le feedback de la personne en représentation ajoutera un élément potentiellement révélateur (ex : «C'était douloureux et je me sentais paralysée», «Je me sentais désaxée», etc.).

#### **EXERCICE 2 (RB) : UN SYSTÈME DE TROIS ÉLÉMENTS (15 MIN. CHAQUE, ÉQUIPES DE QUATRE)**

Cet exercice consiste à représenter un système en symbolisant trois de ses éléments. Nous entreprenons ce travail en étant conscients que la complexité d'un système ne pourra jamais se réduire à quelques éléments. L'idée est de simplement ajouter plus de corporel et plus de ressenti afin d'ouvrir de nouvelles possibilités dans notre compréhension du système. La représentation est toujours partielle. Elle n'est qu'une vision parmi toutes les visions possibles. Elle contient toutefois des informations, des signes, un mouvement ou une direction. Ce qui émerge peut nous éclairer sur des points précis, ou, au contraire, nous permettre d'entrer plus profondément dans la complexité pour en apprécier toute l'étendue.

Dans cet exercice, la personne en processus va identifier trois éléments d'une situation qu'elle souhaite représenter. Chaque élément sera attribué à une personne en lui donnant une posture et en plaçant la personne/élément en lien avec les autres personnes/éléments du système. La personne en processus va ensuite se déplacer autour de sa représentation du système. Elle pourra faire des ajustements sur les postures. Elle pourra demander comment ça se ressent pour les personnes qui représentent les éléments. À partir du moment où la représentation est créée, l'information vient de l'espace et des relations entre les éléments par le biais du ressenti des acteurs et de celui de la personne en processus. L'exercice est plus productif si les commentaires se limitent au ressenti et aux perceptions en évitant l'interprétation.

Les éléments qui peuvent être représentés dans cet exercice sont très variés. Il peut s'agir de personnes, de groupes de personnes, de fonctions, de relations, d'objets ou d'émotions. En voici quelques exemples : (1) l'école - les élèves – les professeurs, (2) la peur, le doute, la confiance, (3) moi, ma partenaire, nos clients, (4) la maison, le travail, la famille

Cet exercice permet d'apprivoiser l'acte de représentation afin de mieux le comprendre. Il permet aussi de commencer à étudier les relations qui existent entre les éléments d'un certain système (une organisation, un milieu de travail, un projet en cours, une situation de vie ou même notre propre système interne avec ses propres contradictions et ses différentes parties). La mise en représentation concerne toujours une situation réelle qui nous préoccupe et qui nous concerne et que nous souhaitons étudier avec curiosité. Pour la personne en processus, il n'est pas

nécessaire de raconter son histoire ou sa situation si elle ne le souhaite pas. La représentation pourra fonctionner uniquement à partir du ressenti de la posture et de sa relation avec les autres parties du système. Un des éléments du système peut aussi être la personne en processus. Voici quelques suggestions pour la mise en jeu :

- Donner plus d'espace à une personne/élément ou rapprocher un élément d'un autre
- Demander à une personne/élément de regarder dans une autre direction
- Étudier ce qui se produit lorsque deux éléments se regardent en demandant, par exemple, ce que l'un aurait besoin de dire à l'autre
- Demander à un des éléments de dire ce qui est évident (ex : je suis le patron, je te vois, je suis triste de te voir partir).
- Demander à chaque élément du système ce qui se passe pour lui lorsqu'un changement survient. Est-ce mieux ou pire?

Quelques minutes sont réservées pour un partage sur l'expérience entre tous les acteurs du système et avec la personne en processus (durée à déterminer par le groupe à même les 15 minutes prévues). Cet exercice a une durée totale de 60 minutes (4 fois 15 minutes afin de permettre à chaque personne d'être en processus).

### **EXERCICE 3(RB) : ÉTUDIER LE RÔLE DU FACILITATEUR (30 MINUTES, ÉQUIPES DE 5 OU 6)**

Cet exercice a pour but de permettre au facilitateur d'étudier son expérience en tant qu'accompagnateur du processus. Dans cet exercice, une personne jouera le rôle du client, une personne sera le facilitateur et les autres personnes seront des éléments du système.

Le facilitateur doit d'abord être conscient qu'il s'agit de la perspective du client concernant la situation et que la réalité est toujours beaucoup plus vaste que cette perspective. Il est possible que l'exercice de représentation offre une autre vision de la situation, qu'il ouvre sur une perspective plus large ou qu'il révèle une dynamique cachée.

Le but de l'exercice est d'étudier les relations et les dynamiques entre les éléments à partir du ressenti corporel de chacun et de ce qu'il ressent en relation avec les autres. Il ne s'agit pas de chercher une solution. Le plus grand changement viendra peut-être de ce qui va se transformer au niveau du ressenti de chacun et du ressenti global de la situation.

Dans cet exercice, les participants ne doivent pas se représenter eux-mêmes. De plus, pour représenter certains éléments du système, on pourra utiliser des objets (une chaise, un pot, un carton, etc.). Lorsqu'il s'agit d'une pratique entre pairs concernant une situation vécue à l'interne, il y a un risque car la situation porte déjà une charge. Le facilitateur a une tâche supplémentaire d'être le gardien du climat et d'attribuer les rôles en répartissant la charge émotionnelle avec équilibre (ex : les protagonistes d'un conflit peuvent être représentés par des objets plutôt que par des personnes. Les personnes qui se sentent impactées peuvent choisir d'être observateurs).

Voici quelques éléments pouvant guider le travail du facilitateur :

- Le facilitateur doit au départ d'abord décider s'il va choisir un rôle de consultant externe ou s'il va faciliter un processus dans un groupe dont il est partie prenante.

- La tâche du facilitateur consiste à accompagner le client ou le porteur de cas s'il s'agit d'une pratique entre pairs. Il peut lui demander ce qu'il fait, ce qu'il voit, comment il perçoit un blocage de la situation, s'il ressent les possibilités d'amélioration, etc.
- Le facilitateur, en suivant son «client» entre avec lui dans la représentation et devient ainsi partie du système à travers le point de vue du client.
- Le facilitateur peut aussi nommer ce qui retient son attention ou demander à celui qu'il accompagne s'il manque quelque chose pour que le système lui semble complet.

La représentation est un travail systémique et phénoménologique. Pour étudier une situation de manière systémique il faut dépasser la perspective de la cause et de l'effet pour inclure les dimensions plus larges du système et voir plus loin dans le temps et dans l'espace. En phénoménologie, c'est le ressenti et la perception des différents acteurs au moment présent qui est source d'information. Il ne s'agit pas d'analyser. Il s'agit de voir, de ressentir et de percevoir. Lorsqu'une situation est étudiée en présence de personnes qui n'ont pas de rôle de représentation mais sont là en tant qu'observateurs, leur perspective peut aussi être considérée. Dans cet exercice il est important pour les personnes qui font la représentation de se placer en posture d'ouverture en étant au service de la situation avec leur ressenti et non avec leurs émotions usuelles et leurs automatismes. L'ancrage corporel est important pour tous. Chaque personne présente a aussi pour tâche de tenir l'espace. Lorsqu'une personne est déclenchée elle le dit car le plus important est de savoir où on est.

Cet exercice étant effectué dans le but de permettre au facilitateur d'étudier sa propre posture, le retour sera d'abord fait par le client indiquant au facilitateur comment il a perçu son accompagnement. Le client ou le porteur de cas pourra ensuite nommer la manière dont il a pu percevoir la situation en étant observateur privilégié du système.

### **Référence :**

Le *Presencing Institute* utilise une licence *Creative Commons* pour tous les matériaux U.Lab sur son site. Cela permet de copier, distribuer et transmettre des contenus, ainsi que de les remanier, de les adapter et de construire à partir de ce qui est offert sur le site et ce, même pour des raisons commerciales. Cette licence est souvent comparée à celle des logiciels libres (*open source*) ou *Copyleft*. Cette licence implique que tous les nouveaux travaux basés sur ceux offerts par le *Presencing Institute* porteront la même licence, de sorte que tous les dérivés pourront également permettre une utilisation commerciale.

Dans les conditions suivantes, le *Presencing Institute* nous demande de: (1) Indiquer comme source le travail de l'Institut mais sans suggérer que l'Institut souscrit à notre publication, (2) Distribuer l'œuvre résultante sous la même licence ou sous une licence compatible si nous choisissons de modifier, transformer ou adapter la création d'origine, (3) Faire clairement mention de la licence d'origine utilisée par le *Presencing Institute* et ajouter un lien vers la page <http://presencing.com/permissions> Pour en savoir plus, s'il vous plaît visitez [le site Web Creative Commons](http://creativecommons.org). Si vous avez d'autres questions, veuillez contacter [spadafore@presencing.com](mailto:spadafore@presencing.com).



(CC BY-SA) Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions

### **Autres références:**

Baeck, Ria, <http://www.collectivepresencing.org>

Gendlin, E.T., *Gendlin on line*, [www.focusing.org](http://www.focusing.org)

Scharmer, C. Otto, *Theory U, Leading from the Future as It Emerges, Prototyping*, Berret-Koehler, 2009