

LA MARCHÉ D'EMPATHIE

UNE PRATIQUE ISSUE DE LA THÉORIE U

Solange St-Pierre

Pour le hub Rencontres au cœur du Uⁱ (octobre 2016)

Une des racines importantes de la crise qui se joue actuellement au niveau économique, social et écologique se trouve, selon Otto Scharmer, entre nos deux oreilles. Parce que c'est la pensée qui crée le monde, la différence dans nos actions futures viendra de la qualité de conscience des individus qui vont poser ces actions. Les différents outils proposés dans la théorie U ont tous pour but de développer cette qualité de conscience dont Scharmer tente, par différents moyens, de nous donner un aperçu. La pratique de l'écoute profonde, qui s'intègre dans la marche d'empathie, première pratique proposée dans le parcours d'apprentissage du U, est à la fois l'étape la plus simple et l'étape de base de tous les processus en U. C'est en s'engageant dans la pratique de l'écoute profonde que l'on pourra, avec le temps, accéder à ce que l'on nomme l'expérience optimale ou l'«état de flow».

L'expérience optimale ou l'état de flow

Lorsque des gens consacrent du temps et de l'énergie à des activités sans y chercher de gratifications telles l'argent ou la reconnaissance sociale ils accèdent, par ces activités, à un état nommé expérience optimale état de *Flow*. Cet état, qui se manifeste lorsqu'il y a équilibre entre nos compétences et la tâche exercée, réfère à un état subjectif de profond bien-être dans lequel des émotions de joie ou même d'extase sont ressenties en lien avec la tâche accomplie. Avec l'intégration de la pratique, cet état pourra être ressenti à la fois de manière personnelle, dans un espace relationnel ou encore dans une situation de groupe. Scharmer en donne deux exemples. Dans le premier, il s'agit d'un orchestre. Au moment paroxystique, le rôle du leader (chef d'orchestre) est de baisser le bâton... Il n'est plus au centre... le groupe passe au niveau profond... le chef d'orchestre se retire et se positionne à la périphérie pour tenir l'espace et devient l'instrument par lequel l'action collective émerge. Le deuxième exemple, tiré du film [«La légende de Bagger Vance»](#), illustre l'état de flow auquel accède un joueur de golf au sommet de son art. Atteindre le *flow* se dit aussi « être dans la zone ». Afin de mieux cerner la [notion de flow](#) selon Otto Scharmer et qui découle en fait de la psychologie positive autant que des pratiques de pleine conscience, nous ajoutons ici un extrait du livre «Vivre, la psychologie du bonheur».

« Voilà ce que nous entendons par expérience optimale. C'est ce que ressent le navigateur quand le vent fouette son visage... C'est le sentiment d'un parent au premier sourire de son enfant. Pareilles expériences intenses ne surviennent pas seulement lorsque les conditions externes sont favorables. Des survivants de camp de concentration se rappellent avoir vécu de riches et intenses expériences intérieures en réaction à des événements aussi simples que le chant d'un oiseau [...]. Ces grands moments de la vie surviennent quand le corps ou l'esprit sont utilisés jusqu'à leurs limites dans un effort volontaire en vue de réaliser quelque chose de difficile et d'important. L'expérience optimale est donc quelque chose que l'on peut provoquer... Pour chacun, il y a des milliers de possibilités ou de défis susceptibles de favoriser le développement de soi (par l'expérience optimale). » ([Csikszentmihalyi, 2004, p24](#)).

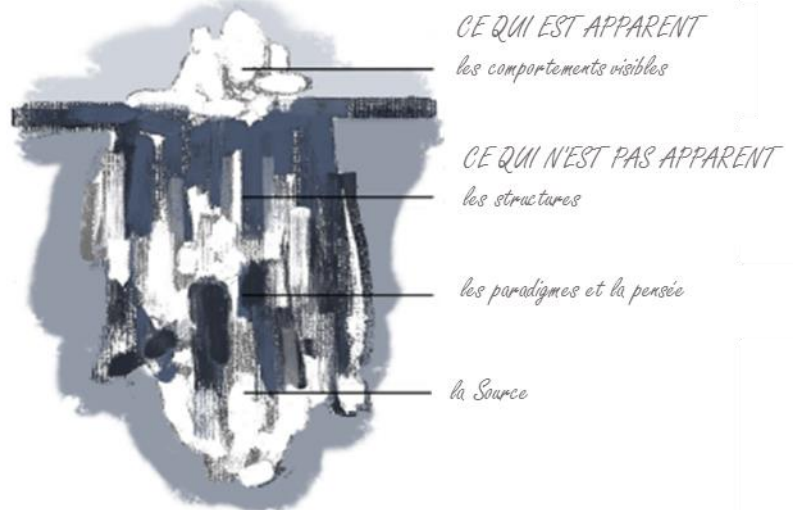
La pleine conscience et l'expérience optimale

La pleine conscience, élément clé de l'apprentissage des pratiques du U, est une sorte d'expérience optimale. La pleine conscience ne se pratique pas que quelques minutes chaque jour, c'est une pratique de chaque instant où l'on apprend d'abord à revenir à soi pour noter les émotions, les sensations ou les ressentis dont nous faisons l'expérience pour finalement développer une qualité de présence à soi et de conscience de soi dans toute situation. L'écoute profonde que l'on expérimente dans la marche d'empathie permet tout aussi bien d'être conscient de ce qui se passe en nous lorsque nous suspendons nos réactions habituelles que d'être profondément réceptif à ce qui vient de l'autre, produisant ainsi un sentiment de bien-être par le fait d'être juste là et pleinement là, dans l'acceptation et dans la bienveillance. La marche d'empathie, qui offre l'occasion d'approfondir la qualité d'attention pouvant imprégner l'espace relationnel, est une pratique de pleine conscience pouvant, avec le temps, être vécue comme une expérience optimale.

Le modèle de l'iceberg

L'accès que nous pouvons avoir, par la pratique de l'écoute profonde, à notre intériorité et à celle de l'autre, ouvre la porte à de nouvelles réalités. Dans le modèle de l'iceberg proposé par Scharmer, on dit que, dans notre état de conscience habituel, il n'y a que 10% de la réalité actuelle qui nous apparaît. Notre structure de pensée, nos paradigmes et nos présupposés nous restent invisibles. La source de nos schémas mentaux se situe à la base de l'iceberg et, si nous ne voyons pas la partie immergée, nous rejouons sans cesse les mêmes scénarios. L'ouverture de la conscience, qui se fait par l'écoute profonde de soi et de l'autre, permet d'accéder à la partie immergée.

La réalité courante - Modèle de l'iceberg



Comment procéder pour la marche d'empathie

Dans la marche d'empathie, l'écoute se fait en silence. Cette écoute permet de développer l'habileté de porter attention à des informations ou à des relations qui n'avaient pas encore été vues. Dans la marche d'empathie, deux (ou trois) personnes vont s'offrir un temps d'écoute pouvant varier de 30 à 40 minutes en divisant le temps de parole en parties égales. Lorsqu'une personne s'exprime, l'autre (ou les autres) l'écoutent sans l'interrompre et sans porter de jugement. On découvre alors que, lorsque l'on offre à quelqu'un du temps pour penser dans un espace de qualité, il en résulte de grandes découvertes, des intuitions étonnantes et un accès à la sagesse intérieure.

La marche d'empathie, comme toutes les autres pratiques de la théorie U, a pour but de développer une qualité de conscience qui se pratique par l'écoute de soi, l'écoute de l'autre et l'écoute du système en accédant à la pleine conscience et à l'état de flow par un acte volontaire. Elle a l'avantage d'être facile d'accès et simple d'application. Elle offre une occasion d'approfondir notre qualité d'attention et de compréhension et peut aussi s'accompagner de la tenue d'un journal d'écoute.



Marcher dans un parc en compagnie d'une autre personne ne requiert pas une organisation très élaborée. Une fois les consignes données, elles sont faciles à suivre. Il suffit en fait de se taire et d'écouter pendant que quelqu'un parle tout en portant pleinement attention à ce qui est dit et à la manière dont ça résonne en nous. La personne qui écoute est responsable de tenir le temps. Les contenus partagés sont entièrement libres. La marche d'empathie, qui consiste à s'offrir un temps d'écoute

empathique mutuel tout en marchant ensemble dans un cadre inspirant, est probablement la façon la plus simple d'introduire les gens à la théorie U.

Dans la marche d'empathie, l'intention d'approfondir notre qualité d'attention guide le développement de la pratique. Nous commençons par être en mesure d'identifier ce nous faisons de manière automatique pour ensuite choisir ce que l'on souhaite faire autrement.

ⁱ 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.



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