

LA PRATIQUE D'INTENTIONNALITÉ

UN OUTIL DE LA THÉORIE U

Inspiré par Otto Scharmer (Théorie U, 2007) et adapté pour le Focusing (2010)
Solange St-Pierre

L'essence de la pratique d'intentionnalité, telle que proposée par Otto Scharmer dans le cadre de la théorie U, consiste à entrer en relation avec soi sans se laisser freiner et sans intellectualiser afin d'explorer où va notre vie en ce moment. Il s'agit de porter attention en soi et de laisser monter ce qui vient dans un flot libre et continu puis d'écrire librement ce qui vient.

Les propositions qui composent le processus sont formulées par une personne qui guide l'exercice en faisant la lecture du texte. Les propositions s'enchaînent l'une dans l'autre à un rythme lent afin de permettre à chacun d'avoir accès à sa propre expérience vécue autour des questions abordées. La personne qui guide l'exercice laisse des temps de silence d'environ deux ou trois minutes entre chaque proposition afin de laisser aux participants du temps pour écrire. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Certains espaces peuvent parfois sembler incomplets, neutres ou partiellement couverts et c'est bien comme ça. Lorsque que la proposition amène une zone de blocage ou de résistance, il est possible d'écrire à partir de là en nommant ce qui bloque ou résiste. Il s'agit simplement d'accueillir sans jugement ce qui se présente.

Il est possible de faire cette pratique d'intentionnalité en plusieurs étapes et même d'y insérer des espaces d'[écoute en Focusing](#). Le nombre de questions contenues dans une pratique d'intentionnalité peut varier selon le temps dont dispose ceux et celles qui la font et selon les circonstances. Celle-ci est composée de deux séries de six questions chaque pouvant être faite en deux temps.

Les participants sont d'abord invités à prendre un moment pour s'installer confortablement et descendre à l'intérieur d'eux pour se dire un petit bonjour amical et voir aussi comment ils se sentent à l'idée de faire cet exercice. Puis les propositions s'enchaînent comme suit :

Première partie

Ici et maintenant

LE PRÉSENT (1)

Ma première proposition concerne le présent. Voyez s'il est possible pour vous d'identifier les grands enjeux actuels de votre vie. Quels sont vos plus grands défis en ce moment? Quelles tâches importantes occupent actuellement votre vie? Que ce soit dans un domaine ou dans un autre... dans la sphère privée ou dans la sphère publique Voyez par exemple s'il vous est possible d'identifier quelques tâches actuellement importantes dans votre vie... 3 ou 4...

VOS RÉALISATIONS (2)

Voyez maintenant s'il vous est possible de porter un regard sur l'ensemble de votre vie en identifiant les réalisations qui, en ce moment, vous paraissent les plus importantes. Pouvez-vous

aussi nommer quelques-unes de vos compétences... des choses dans lesquelles vous reconnaissez avoir un bagage... ce que vous avez accompli... comme apprendre un instrument de musique... un sport... éduquer des enfants... votre parcours académique... amoureux... social... votre carrière... Voyez par exemple s'il vous est possible d'identifier spontanément quelques unes de vos réalisations... 3 ou 4 réalisations pour lesquelles vous ressentez une certaine satisfaction... une certaine fierté...

VOTRE ZONE D'ÉMERGENCE (3)

Tenant compte du présent actif et des réalisations passées, je vous propose maintenant de prendre posture au bord de ce qui cherche à émerger. Ce que vous n'avez pas encore fait et qui vous appelle... Il pourrait là encore y avoir 3 ou 4 aspirations qui attirent votre attention. Des choses que vous n'avez pas encore développées et vous souhaiteriez vraiment faire de la place pour ça dans votre vie. Il peut s'agir d'un talent, d'une habileté, d'une pratique ou d'une œuvre... Donnez-vous la permission d'accueillir ce qui vient sans trop freiner votre élan...

VOS EMPÊCHEMENTS ET VOS ÉLANS (4)

Il est possible qu'avec un élan vienne aussi un blocage ou un empêchement. Voyez si vous pouvez entendre ces voix critiques qui font écho en vous, les voix du jugement, du cynisme ou de la peur par exemple... Peut-être en connaissez vous certaines plus que d'autres... mais donnez-vous un moment pour les reconnaître... les nommer... En vous demandant intérieurement par exemple : Qu'est-ce qui bloque ou qui empêche? Qu'est-ce qui m'empêche de donner libre cours à cet élan que j'ai de... créer... partir... innover... dans un domaine ou dans un autre...

LA BRÈCHE OU LA PRÉSENCE À SOI (5)

Je vais vous demander maintenant d'écouter un autre son... celui de ce qui vous est devenu possible... Portez attention à votre vie des derniers jours ou des dernières semaines en vous demandant quels nouveaux aspects de vous-même vous avez remarqué ou découvert...

Y-a-t-il par exemple de nouvelles questions ou de nouveaux thèmes qui retiennent votre attention? Des sujets qui vous réjouissent? Des lieux qui vous attirent? Si quelque chose de nouveau pouvait ou devait s'ouvrir quelque part, qu'est-ce que ce serait?

VOTRE ENVIRONNEMENT (6)

Voyez maintenant le monde qui gravite autour de vous... les espaces et les communautés auxquelles vous appartenez. Il est possible que les personnes qui vous entourent, qui vous sont proches aient de vous une certaine idée. Peut-être attendent-ils quelque chose de vous...

Et plus largement, quels sont les espoirs du monde envers vous? Qu'est-ce qu'on attend de vous? Et vous qu'en faites vous? Lorsque vous vous observez dans un cadre ou un environnement quelconque... Qu'êtes-vous en train de faire?

Et encore plus largement, lorsque vous regardez l'ensemble d'une communauté ou collectivité dont vous faites partie... une organisation... un mouvement ou une mouvance qui vous entraîne... Qu'êtes-vous en train de faire ensemble à ce stade de votre parcours collectif de vie? Est-ce que ça goûte bon?

Si vous pouviez être exactement ou vous avez besoin d'être et faire ce que vous avez besoin de faire pour vous et pour le monde qu'est-ce que ce serait? Quel serait votre prochain pas?

Deuxième partie

Perspectives

VOTRE MARQUE, VOS TRACES (1)

Imaginez que vous puissiez passer en mode accéléré et voir maintenant l'ensemble de votre vie incluant la partie non encore vécue. Qu'est-ce que vous aimeriez voir? Quelles traces voudriez-vous laisser? Pour quelles raisons aimeriez-vous que l'on se souvienne de vous?

L'OBSERVATEUR EMPATHIQUE (2)

Si un observateur empathique pouvait se tenir près de vous en ce même point d'observation, que pourrait-il vous dire concernant ce qu'il voit de votre vie? Avec beaucoup d'empathie et une grande bienveillance quel serait son message?

L'INTENTIONNALITÉ (3)

Après avoir effectué ce déplacement et cette plongée sur l'ensemble de votre vie, voyez maintenant si votre perspective actuelle s'est quelque peu élargie... Pouvez-vous voir un peu plus loin que le prochain pas? Pouvez-vous porter votre regard sur les prochaines années par exemple...? Disons entre 3 et 5 ans? Peut-être que vous pouvez voir votre étape actuelle comme étant en voie de se compléter et entrevoir quelque peu votre prochaine étape... Quels sont les éléments clés de ce futur que vous voulez créer? Décrivez aussi concrètement que possible les images et les éléments qui surgissent en vous... Peut-être qu'un objet, une photo ou un lieu peuvent vous aider à vous ancrer dans cet espace souhaité et entraperçu...

SE DÉGAGER DES OBSTACLES (4)

Vous est-il maintenant possible de voir ce que vous devez abandonner pour pouvoir réaliser votre vision? Il ne s'agit pas de vous faire violence... je vous propose simplement de lâcher prise... À quoi devriez-vous renoncer? Avez-vous besoin d'enlever ce qui vous encombre? Des pensées... des habitudes... des croyances... Quels sont vos renoncements nécessaires?

FAIRE GERMER OU LAISSER GERMER (5)

Dans votre vie actuelle, quelles sont les sources à partir desquelles pourrait germer le futur? Où voyez-vous votre futur en train d'émerger? Pouvez-vous créer un espace imaginaire ou réel qui soit propice à son développement (ex : journal, mandala, cahier de collage).

Il s'agit de permettre simplement que quelque chose de nouveau et de frais puisse vivre en vous et autour de vous...

LES PERSONNES ET LES ACTIONS CONCRÈTES (6)

Quelles personnes autour de vous sont-elles susceptibles d'avancer avec vous? De vous aider à mettre en place ces nouvelles réalités? Quelles actions pouvez-vous entreprendre? Disons dans les prochains jours... les prochaines semaines... les prochains mois...

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](#). Si vous avez d'autres questions, veuillez contacter spadafore@presencing.com.



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

Autres références:

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