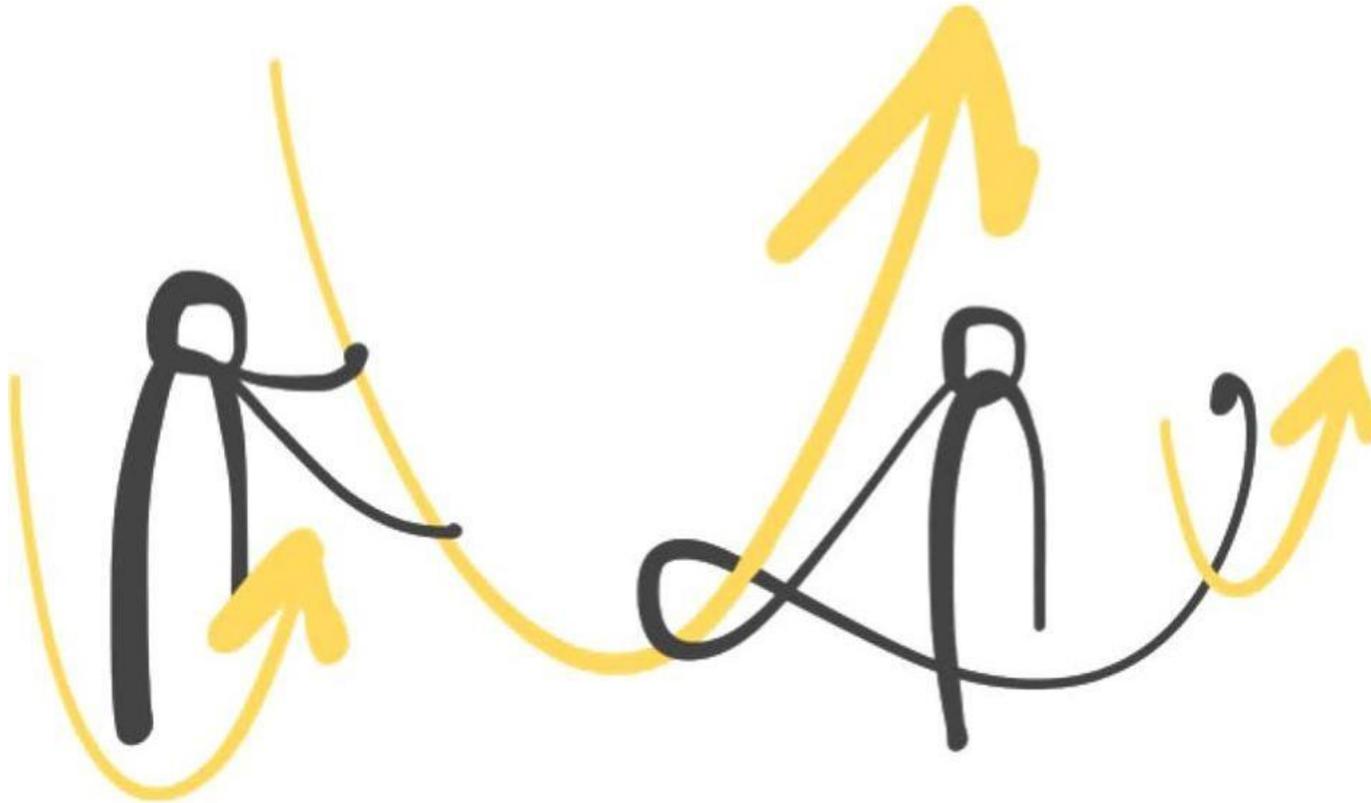


1- PRATIQUEZ, NE PRECHEZ PAS



utilisez l'outil d'évaluation des niveaux d'écoute chaque jour et/ou passez quatre minutes chaque soir pour vous demander quand durant la journée vous vous êtes engagés dans un niveau 3 d'écoute (esprit et cœur ouverts) et niveau 4 (esprit, cœur et volonté ouverts). Si vous ne pouvez pas identifier une seule phase d'écoute profonde, notez-le également. Si vous faites cet exercice pendant un mois, votre efficacité en tant qu'écouter va augmenter de façon spectaculaire – sans dépenser le moindre dollar en formation ou coaching. Le seul impératif est la discipline de se concentrer sur ces quatre minutes d'inventaire chaque jour.

2 - CEINTURE NOIRE en OBSERVATION et ECOUTE



Prenez quatre minutes chaque soir et passez votre journée en revue comme si vous vous regardiez de l'extérieur. Observez comment vous avez interagi avec les autres, et ce que les autres voulaient que vous fassiez ou vous suggéraient de faire. Faites-le sans jugement. Observez simplement. Avec le temps, vous allez développer un observateur intérieur qui vous permet de vous regarder à partir du point de vue de quelqu'un d'autre.

3- CONNECTEZ-VOUS à L'INTENTION, OPEREZ comme UN INSTRUMENT

Peter Senge et Robert Fritz, compositeur, cinéaste et consultant organisationnel, ont mis au point cette pratique, qui s'appelle l'Exercice de Tension Créative. Dans sa forme classique, elle marche comme une méditation guidée en trois étapes : tout d'abord demandez 1) Qu'est-ce que je veux créer ? et 2) A quoi ressemble la réalité actuelle par contraste ? Puis 3) Visualisez les deux images côte à côte, comme juxtaposées sur un double écran, et notez la tension créative entre les deux.

Nous avons trouvé utile de modifier légèrement l'exercice dans le contexte du U : pendant la première étape, focalisez-vous sur votre état futur dans votre parcours – et sur ce que le futur émergent vous appelle à faire. Pendant la seconde étape, ne vous concentrez pas seulement sur la façon dont la réalité actuelle diffère du futur souhaité, mais essayez de savoir où dans la réalité existante se trouvent les graines du futur. Enfin, dans la troisième étape, représentez la tension créative dans un espace tridimensionnel. Déplacez-vous entre les pôles. Entrez dans les éléments en graines (avec votre esprit et votre cœur), faites attention à cultiver leur sol et évoluez avec elles jusqu' à l'état souhaité, puis retournez de là vers la réalité actuelle, et ainsi de suite.



4- QUAND LA REALITE S'OUVRE (QUAND LA BRECHE S'OUVRE) SOYEZ TOTALEMENT PRESENT



La pratique la plus importante à ce stade est l'écoute. Ecoutez non pas seulement votre voix intérieure mais aussi ce que d'autres personnes autour de vous vous disent vraiment. Une fois que vous avez ressenti l'invitation à votre appel – lorsque un « messenger » se montre avec une invitation à quelque chose que vous ne pouvez pas ne pas faire – répondez « oui » d'abord puis seulement ensuite réfléchissez à la façon de le faire (suivez votre sentiment d'abord, puis apportez votre esprit rationnel).

5- FAITES CE QUE VOUS AIMEZ, AIMEZ CE QUE VOUS FAITES

Le chemin pour accéder à sa propre créativité inclut les stades suivants :

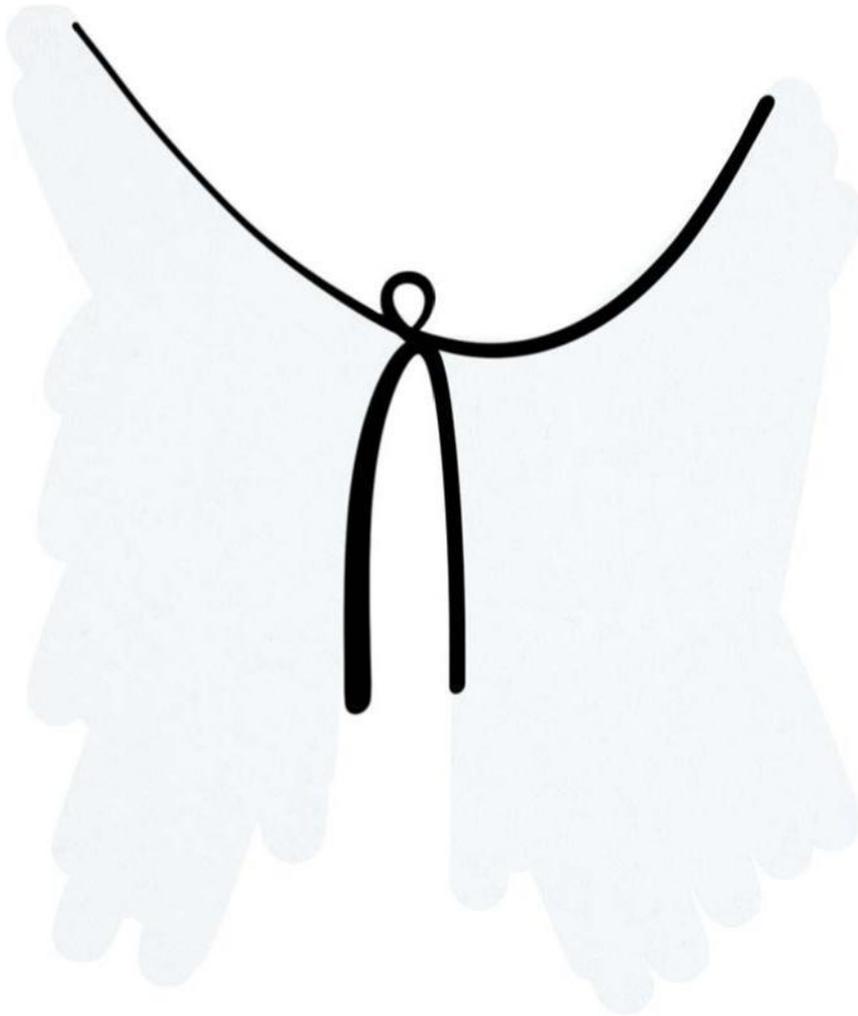
1. Le sentiment qu'il ne se passe pas grand-chose autour de soi
2. Le fait de s'ennuyer
3. Remarquer une impulsion qui émerge des alentours ou à l'intérieur de vous
4. Rester avec cette impulsion
5. Faire un mouvement avec elle pour l'amener à la réalité « comme elle le désire » (Buber)

Il est difficile d'apprendre à faire ces choses quand vous êtes bridé par un système serré d'activités extérieures, de récompenses et de contrôles. Il en est de même pour les compagnies : une grande partie du système de motivation et de récompense des entreprises est plus dysfonctionnel qu'utile parce qu'il impose une culture du comportement motivé par la récompense plutôt qu'une culture qui consiste à faire les choses justes parce qu'elles sont justes. Et donc la pratique ici consiste à créer des environnements qui permettent aux gens de faire ce qu'ils aiment et d'aimer ce qu'ils font. Les deux volets sont importants. Aimez ce que vous faites : appréciez pleinement ce que la vie vous offre.

Faites ce que vous faites avec amour – et vous serez surpris de ce que la vie vous donne en retour.



6 - DIALOGUE AVEC L'UNIVERS



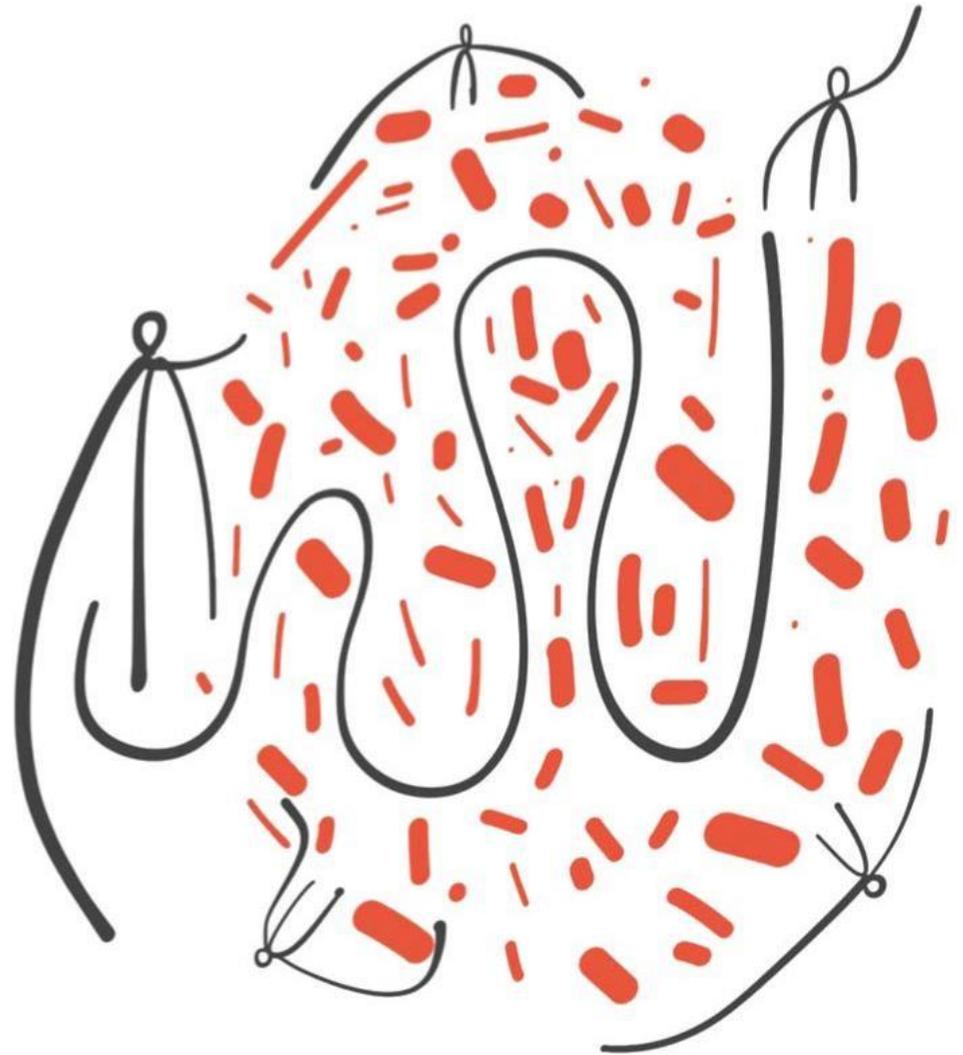
Voici une pratique qui peut vous aider à vous connecter à une perspective plus large :

1. Prenez trois minutes à la fin de chaque jour pour noter par écrit les suggestions que le monde vous a faites pendant la journée, sans les juger bonnes ou mauvaises.
2. Écrivez une ou deux questions centrales qui découlent de ces observations et qui sont en relation avec des défis actuels dans votre travail.
3. Le matin suivant, prenez cinq à dix minutes pour noter les idées qui vous viennent à l'esprit au sujet de ces questions centrales (et ces observations) que vous avez notées la nuit précédente. Laissez-vous aller avec le flux de l'écriture quand un courant d'idées apparaît.
4. Complétez cet exercice de « journaling » en explorant les prochaines étapes possibles : qu'est-ce qui serait nécessaire pour continuer à étudier/tester/prototyper ces possibilités ?

Cette pratique est un endroit sûr pour explorer de nouvelles idées ou des problématiques ; elle développera de façon significative votre capacité à lire des signaux faibles et à faire évoluer vos concepts.

7- CREEZ un CONTENANT de NIVEAU 4

De nombreuses années se passent souvent entre la formulation d'une idée initiale et finalement le passage à l'action pour l'amener à la réalité. Et donc, que faut-il pour survivre à cette période ? Il faut une poignée de personnes qui vous connaissent et vous soutiennent et maintiennent des intentions similaires. La pratique ici consiste à former et à maintenir votre espace contenant initial, la poignée de personnes qui se connectent à votre intention et vous apportent l'endurance pour continuer d'avancer.



8- EQUILIBRE entre DIRE et FAIRE

PRATIQUE MATINALE



- Levez-vous tôt (avant les autres), allez dans un endroit silencieux qui vous convient (ce peut être idéalement un endroit dans la nature, mais vous pouvez trouver d'autres lieux qui marchent pour vous), et permettez à votre connaissance intérieure d'émerger.
- Utilisez un rituel qui vous connecte avec votre source : cela peut être une méditation, une prière, ou simplement un silence intentionnel dans lequel vous entrez avec un cœur et un esprit ouverts.
- Souvenez-vous de ce qui vous a amené dans cet endroit de votre vie où vous vous trouvez en ce moment-même : Qui est votre Moi ? Quel est votre Travail ? Pour Quoi est-ce que vous êtes là ?
- Engagez-vous envers ce que vous voulez servir. Focalisez-vous sur le résultat que vous voulez servir (le plus grand Tout). Focalisez-vous sur ce que vous voulez accomplir (ou être au service de...) en ce jour que vous commencez en ce moment-même.
- Appréciez d'avoir reçu l'opportunité de vivre la vie que vous avez en ce moment-même. Soyez en empathie avec tous ceux qui n'ont jamais eu toutes les opportunités qui vous ont conduit là où vous êtes maintenant. Ressentez les responsabilités indissociables de ces opportunités, celle que vous avez envers les autres, envers tous les êtres, toute la nature – et même l'univers.
- Demandez de l'aide pour ne pas perdre votre chemin ni en être détourné. Vous seul pouvez découvrir votre futur chemin. L'essence de ce chemin est un cadeau qui ne peut venir au monde uniquement qu'à travers vous, votre présence, votre meilleur moi futur. Mais vous ne pouvez y parvenir seul, c'est pourquoi vous demandez de l'aide.

9- IDENTIFIER la CASSURE

Faites un voyage apprenant pour explorer la cassure – l'ouverture vers le futur – là où le système actuel se heurte à un mur qui demande des nouvelles façons profondes d'opérer. En explorant cette cassure institutionnelle ou systémique, recherchez des individus qui d'un côté sont les parties prenantes du problème en cause et qui d'un autre côté apportent les qualités de cœur nécessaires pour explorer des possibilités émergentes.



10- UTILISER un LANGAGE DIFFERENT avec des INTERLOCUTEURS DIFFERENTS



Cela commence vraiment par votre propre contexte. Sélectionnez vos interlocuteurs-clés et ayez avec eux une discussion sur un mode de dialogue dans lequel vous vous mettez à leur place et regardez votre rôle à partir de leur point de vue. Avant chaque interview, prenez votre moment de calme pour définir votre intention afin de vous ouvrir. Voici un jeu de quatre questions que les personnes qui arrivent dans de nouvelles organisations avec des rôles de leadership ont utilisé pour ressentir le contexte (modifiez-les si nécessaire) :

- Quel est votre objectif le plus important, et comment puis-je vous aider à le réaliser ? (En quoi avez-vous besoin de moi ?)
- Quels critères allez-vous utiliser pour évaluer si ma contribution à votre travail a été un succès ?
- Si je pouvais changer deux choses dans mon domaine de responsabilité au cours des six prochains mois, lesquelles créeraient le plus de valeur et de bénéfice pour vous ?
- Quelles sont – s'il en existe – les tensions historiques et/ou les barrières systémiques qui ont créé des difficultés pour les personnes tenant mon rôle ou ma fonction pour répondre à vos demandes et vos attentes ? Qu'est-ce qui peut se mettre en travers de notre chemin ?

11- SOYEZ OUVERT à ETRE CHANGE EN PREMIER

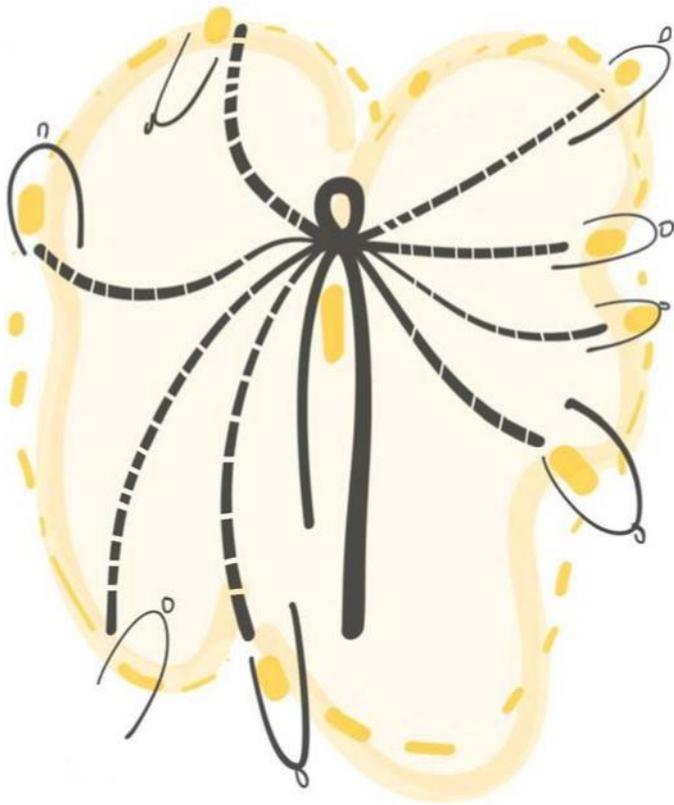
Sans la capacité de suspendre votre voix du jugement, tous les efforts pour pénétrer le lieu avec le plus de potentiel seront vains. Suspendre votre VDJ signifie faire taire (ou accueillir et changer) l'habitude de juger en fonction des expériences et des schémas du passé de manière à ouvrir un nouvel espace d'exploration, de questionnement et d'émerveillement. Prenez un objet (comme une graine) ou une situation, et observez avec une attention entière pendant au moins cinq minutes. Lorsque vous remarquez que votre mental vagabonde vers d'autres idées et pensées, corrigez-en le cours et revenez à votre tâche de pure observation.



12- CO-INITIER à travers un LEADERSHIP LOCAL à partir du CŒUR

Checklist pour co-initier ou créer l'étincelle d'une intention commune parmi divers acteurs-clés :

- L'intention de servir l'évolution du tout.
- Faites confiance à votre « intelligence du cœur » lorsque vous vous connectez aux autres ou en explorant des possibilités qui pourraient sembler sans relation avec la question stratégique du moment. Ayez l'esprit ouvert à d'autres manières de cerner le vrai problème ou l'opportunité (chaque acteur clé va souligner une variable ou un aspect différent).
- Reliez-vous avec les autres professionnellement et personnellement : tentez de vous connecter avec leur plus haut sens futur de leur but (Moi et Travail), et pas seulement avec leur rôle ou leur responsabilité institutionnels.
- Lors des réunions du groupe noyau, invitez des sponsors exécutifs et des décideurs clés qui ont un intérêt profond professionnel et personnel à explorer et mettre en œuvre l'idée en jeu.
- Incluez des activistes inspirés dans le groupe noyau : des personnes qui donneraient leur vie et leur âme pour que cela fonctionne. Sans cette passion personnelle et cet engagement, rien de radicalement nouveau ne va jamais naître.
- Incluez des personnes ayant peu ou pas de voix dans le système actuel.
- Incluez une équipe de soutien compétente (au degré nécessaire) pour construire une infrastructure qui permet aux choses d'arriver.
- Formalisez le lieu et le contexte pour rassembler cette constellation de personnes qui va co-inspirer le chemin à prendre.



13- UTILISEZ DES PARCOURS EN IMMERSION afin de vous aider A VOIR LE SYSTÈME à partir de SES BORDS, et DES MECANISMES de PERCEPTION COLLECTIVE pour VOIR LE SYSTÈME à partir du TOUT

Demandez-vous : en fonction du futur que vous voulez créer, quels sont les personnes et les lieux à plus haut potentiel susceptibles de vous apprendre le plus sur ce futur et la manière de le faire fonctionner ?

Les journées d'immersion sont généralement plus fructueuses lorsqu'elles sont conduites en face à face, ou en petits groupes de cinq personnes maximum. Il s'agit de suivre la personne, de s'entretenir avec elle et, si possible, d'observer les activités en cours. La préparation et le debriefing se font d'une façon disciplinée, structurée, et au fur et à mesure. Chaque membre de l'équipe d'observation tient un journal ; chaque équipe a une caméra et un espace web pour faire en temps réel sa documentation et un partage en ligne au sein de l'équipe ; pour accélérer le processus, les équipes devraient aussi recevoir du soutien stratégique et opérationnel pour organiser leur voyage apprenant.



14- DES ESPACES CONTENANTS QUI SOUTIENNENT L'EQUIPE AU SOMMET ...et LES LEADERS EMERGENTS



Voici une checklist pour conduire un atelier de lancement, l'évènement de lancement qui va rassembler pour la première fois tous les membres de l'équipe de prototypage et les connecter avec le groupe noyau de champions qui a initié et sponsorise l'initiative. Comme toujours, il existe plus d'un schéma pour faire de cet atelier un succès. Mais cette liste de résultats souhaités peut être utile pour tester ce que vous avez conçu. Pour créer de la convergence et de l'engagement, clarifiez :

- Le Quoi : ce que voulez-vous créer
- Le Pourquoi : en quoi est-ce important
- Le Comment : le processus qui va vous y conduire
- Le Qui : les rôles et les responsabilités des acteurs impliqués
- Le Quand, et le où : la feuille de route

Buts additionnels :

- Découvrir une base commune en partageant le contexte et l'histoire qui nous ont amenés ici.
- Allumer une étincelle d'inspiration pour le futur que l'équipe veut créer.
- S'exercer à des « mini-formations » en entretiens dialogués et aux meilleures pratiques d'immersion.
- Organiser les voyages d'immersion en identifiant les personnes-clés, les organisations et les contextes qui nécessitent d'être explorés et visités (une liste ciblée des lieux à plus haut potentiel).
- Donner aux participants une expérience qui incarne un avant-goût du futur que le projet veut créer.

15- PROTOTYPER en AGISSANT à partir du MOMENT PRESENT

Tout comme les ennemis intérieurs dans le chemin vers le bas du U sont les VDJ (Voix du jugement), VDC (Voix du cynisme), et VDP (Voix de la peur), les ennemis dans la remontée du U sont les trois vieux modes opératoires :

- L'action aveugle, sans conscience ni sens de l'improvisation
- La réflexion sans fin et sans volonté d'agir (analyse paralysante) et
- Parler, parler sans connexion ni à la source ni à l'action (bla-bla-bla)

Les trois ennemis partagent la même caractéristique structurelle : au lieu d'équilibrer les intelligences de la tête, du cœur et de la main, l'une des trois domine (la tête dans la réflexion sans fin, le cœur dans le relationnel sans fin, et la volonté dans l'action irréfléchie).

Une pratique qui accède à cette source plus profonde d'intelligence intégrerait quatre activités :

1. Se concentrer (clarifier l'intention)
2. Une immersion totale dans la tâche à portée de main
3. Interrompre le flux, changer le contexte, se relaxer et faire attention à ce qui émerge (déplacer le centre de l'attention)
4. Remarquer, rester avec, et suivre l'étincelle qui commence à émerger – puis la prototyper rapidement (faire des itérations successives)



16 - CO-EVOLUER le SYSTÈME en UTILISANT DES PROTOTYPES comme DES GRAINES QUI RELIENT MICRO et MACRO...



Le processus de prototyper des microcosmes stratégiques est en lui-même un mini U qui commence en clarifiant l'intention, en formant une équipe de travail ; en effectuant des parcours en immersion pour entrer en contact et s'engager avec d'autres praticiens, partenaires, et lieux pertinents ; en se réunissant et en partageant tout ce qui a été appris ; en réfléchissant et en écoutant la source intérieure d'inspiration et de connaissance ; en cristallisant ensemble le prochain pas à faire ; puis en revenant pour impliquer d'autres acteurs dans les étapes pratiques suivantes. L'astuce est de parcourir le U non pas une seule fois, mais de nombreuses fois, peut-être même quotidiennement.

17 – NE LAISSEZ JAMAIS TOMBER. VOUS N'ETES PAS SEUL.



Partagez vos questions et connectez-vous sur www.presencing.com/ulab/overview avec d'autres qui sont dans un parcours similaire pour transformer les institutions, la société, et soi