

D'où je m'inspire...

Préface & contexte

« Comment mets-tu en lien tes inspirations et ton offre ? ».

Ce document a été écrit en réponse à cette question.

Finale­ment, c'était très inté­ressant à faire pour moi, car je suis progres­sive­ment devenue quel­qu'un d'autre par la pratique et j'ai changé de métier, sans que cela ne soit jamais un choix défini, ni que je ne le voie vraiment. J'ai suivi les besoins du terrain...et me suis passionnée pour les toutes les dynamiques humaines. Car si quelque chose bloque, c'est toujours là...

Ce travail d'écriture, que j'ai eu plaisir à faire, m'a permis de remonter le fil et de m'approprier mon parcours, encore d'une autre manière. C'est finalement amusant d'imaginer que « tu fais un truc et que tu cherches à définir ce que c'est » et dans quelle case cela rentre... C'est pour ça aussi que mon offre est compliquée à cataloguer et que quelque part, elle ne peut pas l'être complètement. Je peux dire ce qui m'anime et qui je suis, plus facilement que ce que je fais... car cela varie en fonction des besoins.

Ce document est dense, c'est une sorte de « modélisation des choses évidentes » mais que l'on ne voit pas forcément et que l'on ne ressent parfois plus. Un peu comme une équation que, sans fin, on déploie pour résoudre à l'essentiel et qu'on redéploye pour recomprendre l'essentiel...

Inspirations multiples

J'ai trouvé des inspirations dans différentes approches que j'expire et que j'hybride librement, sans dogmatisme. Toutes convergent et consistent à acquérir plus de **conscience et de recul**, à se doter d'**outils** et d'**espaces permettant d'identifier et de traiter les tensions** de toutes sortes, tout en restant ancré dans le concret, dans les **faits** et dans l'**opérationnel**.

Je mets en pratique ces inspirations dans mon travail de facilitation, de résolution de conflits, de coaching individuel et collectif. En résumé, j'aide à « faire prendre la mayonnaise et les gens à se comprendre, à se décoder, à se traduire », j'aide à voir et à débloquer. Le fil d'Ariane c'est l'authenticité, l'intime, le vrai.

Comment j'habite l'espace...

La facilitation et la méthode d'analyse des pratiques professionnelles (APP)

De mes formations et accompagnements en matière d'animation/coopération/intelligence collective (Jürg Bichsel, Marc Thiébaud - *cooperer.org*), je garde la facilitation comme un art, une sorte de magie. Un art qui ne s'apprend qu'en expérimentant et en ressentant. Je garde le travail avec les métaphores, la créativité et la méthode d'analyse des pratiques professionnelles (APP). Celle-ci permet d'utiliser la force du groupe et toute sa subjectivité pour finalement aboutir à beaucoup d'objectivité. Un travail « entonnoir » qui aide à canaliser les étapes et les énergies pour arriver à un résultat et que l'éléphant n'accouche pas d'une souris. Canaliser la force du feu d'artifice. Soigner 4 dimensions pour favoriser la coopération du tétraèdre de Marc Thiebaud et Jürg Bichsel et amener REFLEXIVITE et RECUL pour réguler et améliorer le fonctionnement du groupe.

- SENS PARTAGE Dans quelle mesure sommes-nous toujours au clair et au diapason sur nos buts et priorités ?
- ORGANISATION et METHODES Comment préparons-nous et assurons-nous efficacement le dispositif, le cadre, les étapes et le processus de travail de groupe ?
- RELATIONS et CLIMAT Comment soignons-nous notre communication de groupe, la circulation de la parole, le développement de la confiance mutuelle et de nos synergies ?
- IMPLICATION DES INDIVIDUS Quelle place et valorisation chacun trouve-t-il dans le travail de groupe ? Comment est-ce que chacun s'y investit ?

La gouvernance partagée

La facilitation est également l'élément clef de la **gouvernance partagée**. Sans une bonne facilitation et une juste utilisation des espaces, le système peut s'avérer encore plus rigide que celui dont on souhaite s'éloigner.

De ma formation en **holocratie** à Paris avec **Bernard-Marie Chiquet**, et de mes différents contacts, essais et lectures en matière de gouvernance partagée (**Université du Nous, Gouvernance cellulaire, ...**), je garde des outils améliorant considérablement le fonctionnement des séances, qui gagnent en efficacité et en clarté. Une méthodologie axée sur les petits pas concrets et sur l'idée d'essayer..., un mode de gestion qui ne souhaite pas se débarrasser des tensions, qui sont nécessaires pour faire avancer, mais qui se dote d'outils et d'espaces pour les traiter. Je garde également un processus responsabilisant, qui permet de choisir plutôt que de subir, et dans lequel on apprend à formuler des demandes. J'y ai trouvé beaucoup d'outils mais ne vois pas là une nouvelle église. Je suis convaincue qu'il faut fuir le dogmatisme et créer des fonctionnements hybrides par petits pas, en fonction du contexte historique et de la culture d'entreprise.

Les outils de la gouvernance partagée sont dans la même ligne que ceux de l'APP et complémentaires à ceux-ci. Je veille à rester dans le concret, dans le possible, et à ne pas entraver l'opérationnel. Les séances de rêves ont, elles aussi, leur place, mais c'est un espace à part.

J'accompagne les groupes pour se former à l'auto facilitation (voir réalisations).

A l'intérieur de soi

De **Peter Senge chez SOL**, je garde que « *l'on ne peut rien regarder d'extérieur à soi, sans regarder à l'intérieur de soi* ». « *Pourquoi les gens prendraient-ils donc le risque de s'y aventurer ?* ». « *Seulement pour quelque chose qu'il leur tient vraiment à cœur* » (*only if they really care for something*).

Cela ramène à l'importance du sens partagé, de la confiance, du recul.

Toutes ces notions et outils se complètent et se retrouvent dans un cycle perpétuel. Présence, recul, confiance, communication, alignement personnel, c'est un travail permanent mais c'est ok si on en a conscience et c'est passionnant. C'est ça la vie.

Trouver l'équilibre, comme à cheval, c'est le chercher en permanence. Dès que l'on prend les choses pour acquises, elles se figent et l'« authentique » disparaît.

Varier les outils pour ouvrir des portes et prendre conscience

Ma proposition, c'est de varier les outils et les focus pour permettre d'ouvrir des portes et d'explorer.

Comme le dit [Anthony de Mello](#), « *on ne peut agir que sur ce dont on a conscience* ». Et on ne peut prendre conscience que par soi-même. Toute tentative de faire prendre conscience à quelqu'un de quelque chose qui n'est pas demandé ne fera que de renforcer ses défenses. De mon travail avec Jürg Bichsel en communication, je garde de nombreux outils pour [favoriser les feedbacks](#) (*ateliers communication et feedbacks, outils d'autoévaluation entre pairs*) et [réduire les angles morts](#) que nous avons tous, ainsi que la journée *Face à face révélateur* qui permet des prises de consciences grâce à l'apport du cheval.

Prendre peu à peu conscience de nos schémas et [découvrir l'espace entre le stimulus et la réponse](#) ([Stephen R. Covey](#), [Viktor E. Frankl](#)). Voir ce qui est en notre pouvoir, choisir de répondre plutôt que de réagir ([response-ability – capacité à répondre](#)) (*journée sur le pouvoir et différents ateliers en lien avec le rapport au pouvoir*).

Cela nécessite aussi de prendre conscience de nos émotions. Apprendre à observer, à reconnaître, à nommer et à laisser passer. Ressentir une émotion n'est pas être l'émotion ([Vipassana - S. N. Goenka](#), [Somatic experiencing](#), [Anthony de Mello](#)).

Comprendre avant d'être compris et soigner les liens

Aux inspirations mentionnées s'en ajoutent beaucoup d'autres. On ne cesse de « *réinventer la roue* » et c'est normal, car il faut découvrir par soi-même, expérimenter et redécouvrir en permanence pour garder vivant. On peut remonter à [Aristote](#) et à sa légendaire « *théorie de la persuasion* » : [ETHOS PATHOS LOGOS](#). Cela décrit les étapes pour pouvoir faire entendre nos arguments.

En 1^{er} : Ethos, c'est le lien. Pour que vous acceptiez de m'écouter, je dois être digne de votre confiance, être crédible. Que ce soit dans le cadre de séances, de médiation ou d'activités à part entière, [mettre du soin à favoriser, développer et entretenir les liens](#) est primordial. C'est le lien qui rend les choses possibles. Pathos, logos c'est le « [comprendre avant d'être compris](#) » de Covey. Comprendre d'où l'autre parle, son besoin. Demander comment c'est dans son pays (*car nous avons tous un pays intérieur, moins évident à voir qu'un pays géographiquement séparé mais la différence n'est pas moins importante qu'entre celui qui vit en Suisse de celui qui vit en Australie, seulement là, c'est clair car visible*), avant de planter le drapeau de notre propre pays et de chanter l'hymne national. Mettre du soin à voir avec le cœur ce qui est impossible à voir pour les yeux, comme le disait si joliment Antoine de St-Exupéry.

Quittancer

Pour rendre visible et faire exister : Ecouter vraiment, sans préparer notre prochaine phrase et verbaliser, reformuler ce que l'on a compris en pratiquant [l'écoute active](#). Tant que l'autre ne se sent pas réellement entendu et que l'on n'a pas quittancé la réception de son message (*émetteur – récepteur*), il continuera d'émettre, puisque le message n'a pas été délivré, et restera sourd à ce que moi j'émetts. Accueillir avant de justifier. On retrouve [la communication non violente de Marshall Rosenberg](#) en trame de fond partout (*un peu comme la TVA dans la comptabilité LOL*). Tout peut se dire, si l'on parle de soi et si l'on parle dans le bon espace. J'offre dans mes prestations ce SAS souvent nécessaire pour processer les

informations, les trier et pouvoir les orienter là où elles pourront être traitées.

La permaculture

Accueillir et sortir de la lutte (sans pour autant se transformer en paillason). Transformer les contraintes en opportunités, c'est une des choses que je retiens de la permaculture. Il n'y a pas de mauvaise herbe, toute plante a sa place. Prendre soin du sol et favoriser la complémentarité et l'entraide entre les végétaux. Une invasion de limaces peut être l'opportunité de transformer les limaces en œufs avec le concours du canard.

Des approches assez fun pour créer le lien et changer d'angle

C'est un puzzle, différents angles de vues. Toutes ces approches ont pour objectif d'amener conscience, réflexivité et recul. On ne peut pas travailler sur tout en même temps, donc changer d'angle, de porte et faire des petits pas.

Pour ce faire et accentuer les focus, je prends parfois inspiration dans le théâtre image et l'improvisation théâtrale ou chez les chevaux qui nous ramènent sans cesse dans l'instant et nous offrent un miroir non déformant et non jugeant. Ces approches-ci sont assez fun et permettent en outre de développer le lien et de faire une forme de ce que l'on appelle aujourd'hui le team building (*ateliers créativité et Face à face révélateur*).

Utiliser ces outils et... en même temps... ne pas se figer, laisser émerger. La Bible n'est pas la foi...

Les apports du chamanisme et du langage symbolique

Je vois dans les pratiques chamaniques une possibilité de favoriser l'émergence. Fondation pour les études chamaniques, Ulla Straessle, Carine Roth.

De mes expériences et séminaires chamaniques, je garde le cercle sacré, sacraliser l'ouverture et la fermeture d'un espace container...y

assurer la sécurité, l'inclusion. On y retrouve l'APP mais avec un supplément d'âme. Ces pratiques permettent de nous connecter aux autres, de considérer chacun pleinement et encore une fois, de favoriser le lien (le GRAAL), de trouver des réponses dans les forces de la nature, dans le langage symbolique oublié (*qui est le seul langage universel Erich Fromm*). Elles permettent aussi de s'inspirer des connaissances des anciens, de la roue médecine et de son questionnement, de trouver son Nord, de donner, d'abandonner, de réclamer. Les échanges dans le cercle, tout comme les **histoires apprenantes**, permettent de donner **du corps et du sens à nos propres histoires**, à **ancrer le positif** (atelier en rapport). Du counseling chamanique, je garde la force de la question, la confiance en l'intuition.

Les médiations

De mes expériences et formation en **médiation**, je garde de ne pas chercher à se mettre d'accord mais de chercher à se comprendre, de séparer la personne et ses besoins, qui sont sacrés, de ses comportements. Je sépare les espaces, aide à verbaliser et à reformuler. J'offre des temps individuels importants pour décanter et préparer les rencontres. Je veille aussi à voir ce que l'on peut mettre en place pour que les personnes puissent faire face aux tensions qui surviendront encore. Je garde aussi que parfois cela n'est pas possible et qu'il faut trouver une manière digne pour chacun d'arrêter si les priorités ne concordent pas.

Métaphore musicale

Toutes ces pratiques, c'est comme faire de la musique. Chacun choisit librement son instrument et est responsable de l'accorder. Une belle coopération, c'est un peu comme un concert de jazz où chacun est virtuose et écoute les autres pour savoir comment jouer et quand il est bon ou non de faire un solo et dans quel ton. Certains ensembles musicaux ont besoin d'un chef d'orchestre, de partitions. Certains musiciens doivent commencer par faire leurs gammes...

C'est un chemin de vie qui s'étend bien au-delà du travail, mais c'est ça la vie, saisir les opportunités qui nous sont données pour grandir et s'ouvrir.

L'humour et la relativisation

Sans oublier l'humour et la relativisation. Apprendre à rire de soi, sans dérision. Je citerai ici la technique **360 degrés** et les apports de **Paul Watzlawick** (Les ateliers impliquant du théâtre)

Travailler à agir sur ce qui est en notre pouvoir, accepter ce qui ne l'est pas et faire la différence entre les deux...

Je terminerai par Anthony de Mello qui, alors qu'il se dit « *qu'il devrait songer à mettre en pratique ce qu'il prêche* », se reprend pour se dire que non... « *il ne doit prêcher que ce qu'il met en pratique* » ... Je m'y emploie du mieux que je peux, car il n'y a que ce qui est authentique qui m'anime.

Et le rapport avec les chiffres dans tout cela ?

Par rapport à tout cela, quel donc est le lien avec les chiffres ? Les chiffres sont une clé de lecture factuelle aidante. Dans un divorce, c'est toujours au niveau des chiffres que ça coince, mais il n'est pas possible de régler les chiffres sans mettre en mots les émotions et les besoins. Un besoin non reconnu fera sa demande sous forme chiffrée... Les chiffres sont aussi aidants pour identifier nos choix, stratégies et priorités passés et futurs. Les chiffres sont simplement une autre représentation de la réalité. J'utilise donc les chiffres dans mes coaching et accompagnement de divorce et offre en outre un accompagnement « coaching comptable » pour comprendre et maîtriser ses chiffres. Savoir d'où ils viennent, où ils vont, les impacts et comment construire des tableaux de bord permettant le pilotage.

Travail en réseau

Je m'appuie sur un réseau de collaboration pour les éléments qui ne sont pas dans mon domaine de compétences et/ou pour lesquels le travail à plusieurs est favorable. Mon réseau m'est également précieux pour sans cesse me remettre en question, partager les représentations, les expériences et continuer d'avancer.

Postface

Commentaire d'un ami après lecture de ce texte : *c'est comme un tissage, ou plutôt un réseau de canaux, où on peut circuler, découvrir des bâtiments et des places, le voir à d'autres moments sous un autre angle, depuis derrière, et puis y revenir par un autre chemin.*

Une métaphore en appelle une autre...

Arrivant ici en Australie, au début j'utilisais le GPS pour tout. Puis tu trouves un chemin et d'abord tu passes toujours par la même place, pour ne pas te perdre, et puis ... sans t'en rendre compte une carte se crée... et puis... tu vois où aller... tu vois les connexions, les rues transverses, te situes dans l'espace et bientôt tu ne réfléchis plus... tu sais... mais par contre tu ne regardes plus... et tu oublies que tu es en Australie...

Conclusion de la conclusion

Ce document croise les visions, fait dialoguer les concepts et les pensées... moi je n'invente rien, je connecte tout au plus ... Tout a déjà été dit et redit mais chacun doit redécouvrir par lui-même réinventer sa propre roue.... Prendre du recul sur ce qui se passe et voir, ressentir, être présent. C'est un cycle : voir pour être présent, mais être présent pour voir, ressentir et faire confiance etc... c'est un alignement perpétuel... On n'arrive jamais nulle, part c'est un voyage permanent...d'où les espaces, les pas et les outils de navigation qui favorisent tantôt un aspect, tantôt un autre.

Recommandations

Modèles mentaux et croyances collectives, Scenarios et jeux de pouvoir : Jean-Philippe Challandes ([70](#)) [Jean-Philippe Challandes | LinkedIn](#)

Quêtes de vision, marches médecines, rites de passage : Carine Roth [CEUX D'ICI - Ceux d'ici \(ceuxdici.ch\)](#)

Communication visuelle : Epsilon, Sophie Ménard [www.epsilon.ch](#)

Design Thinking: Valérie Bauwens [Design-thinking, innovation, intelligence collective, co-création, Lausanne \(human-centricity.com\)](#)

Hypnose ericksonienne: Guido Albertelli [Libérer la vie! - Guido Albertelli](#)

Bernard-Marie Chiquet IGI Partners : [L'Excellence en Holacracy - iGi Partners](#)

David Hertz Wakan Spirit in Business and Life accompagnement et formations avec conscience et intuitions: [HOME - www.wakan-sib.com](#)

Marc Thiébaud [Formaction | Apprendre pour agir - agir pour apprendre](#)