

Cadre théorique Tilde



TITRE:
PROGRAMME TILDE

EDITION:
juin 2023

PROJET DÉVELOPPÉ PAR :



Deep Democracy Denmark



LES PERSONNES IMPLIQUÉES DE CHAQUE ORGANISATION :

-) [Altekio \(Spain\)](#): Conchi Piñeiro, Anna Pujol
-) [Xena](#): Emiliano Bon, Emiliano Bon, Sergi Barrientos Reyero
-) [Associazione Comunitazione](#): Maria Beatrice Leone, Giancarlo Quaranta, Giulio Ferretto
-) [Altekio Cultural Association \(Swiss\)](#): Lucila Valsecchi Lucero, Jordi Cornet Auge
-) [Deep Democracy Denmark](#): Karin Bagge, Sine Andersen, Nina Rermand Bjerregaard,
-) [Impuls](#): Benjamin Rodrigues Kafka, Bettina Lobenberg

CE PROJET EST SOUTENU FINANCIÈREMENT PAR :



REMERCIEMENTS AUX PERSONNES ET ORGANISATIONS QUI COLLABORENT AVEC NOUS SUR CE PROJET :

ASSOCIATIONS LOCALES liées à la MIGRATION :

Associazione Babele, Muhabet, Commissione per la Rappresentanza delle Persone Padovane con Cittadinanza Straniera, DRC (Dansk Flygtning Hjælp Roskilde) Danish Refugee Council Roskilde, VSK Ballerup (Language school), Trampoline House, Dialogue Across Cultures (Dialog på Tværs), Finclusive, Cooperativa Il Sestante, Archivio delle Memorie Migranti, Marchesi Living Lab, Rete Coesa, École de l'Accueil, AWO Berlin Mitte, Jumen

ORGANISATIONS CULTURELLES ET ARTISTES

Atelier Gardens Berlin, Rachele Venturin (tessere culture onlus), Ayham Majid Agha (artistic director of the Hanging Gardens of Oberlandstrasse festival), Zakaria Mohamed Ali (journalist and documentarist), Emanuele Greco, Francesco Ridolfi, Band DNA (music), Martino Cargnel (music), La Cour de l'Avenir

Autres collaborateurs

Elena Massanes, Yuliya Fillipovska, Paule Yao, Kate Jobe



Attribution 4.0 International
(CC BY 4.0)

Indice

Cadre théorique du Tilde	03
1.1 Processus de travail	04
1.2 Bases théoriques	06
1.3 Démocratie profonde	17
1.4 Phases du conflit	18
1.5 Forums ouverts	22

Cadre théorique du Tilde

Process work et deep democracy ¹

Ce qui suit est une présentation, une porte d'entrée vers certains des principaux aspects théoriques de Process Work et de la Démocratie profonde. Comme nous parlons d'un nouveau paradigme, d'une différente façon de comprendre la réalité telle que nous la vivons habituellement, d'analyser les dynamiques sociales. Nous ne prétendons pas que ces informations vous apporteront une compréhension totale du Process Work et de la Démocratie Profonde. Au contraire, nous souhaitons à travers cette présentation créer de nouvelles questions, et vous rendre plus curieux de poursuivre vos propres recherches sur cette incroyable perspective de la vie !

¹ Ce texte a été élaboré par Anna Pujol, partenaire du projet TILDE.

1.1 Processus de travail :

Développement continu



Nous trouvons l'origine de ce que nous appelons actuellement le Travail de processus (Process Work ou, comme on commence à l'appeler à l'institut de Portland, la "pratique de la prise de conscience") dans la pratique thérapeutique développée par Arnold Mindell au cours des années 1970.

Arnold Mindell, physicien quantique et psychologue jungien de l'époque, établit qu'il existe une relation directe entre les rêves nocturnes et les symptômes corporels. C'est le début de l'idée du "Dreambody".

Les mêmes énergies qui apparaissent dans nos rêves se manifestent également par des symptômes corporels, nous en faisons l'expérience à la fois pendant le sommeil et dans l'état de veille.

En explorant en profondeur nos rêves et/ou nos symptômes corporels, nous accédons à des parties de nous-mêmes auxquelles nous ne nous identifions pas, et que nous marginalisons dans notre vie quotidienne.

Mindell et ses collègues développeront ensuite le paradigme de la psychologie orientée vers les processus.

Ses racines incluent le taoïsme, le zen, l'alchimie, le chamanisme, la physique quantique, Jung, entre autres.

À un niveau plus profond, le Process Work suit la sagesse de la nature en tant que principe téléologique².

Tout comme le taoïste suit le flux du TAO, le Process Work suit le flux du processus avec la conviction que chaque nuisance est la porte d'entrée vers de nouvelles façons d'être dans le monde, vers notre "moi" le plus complet.

Il est important de souligner que le même cadre théorique est utile à tous les niveaux de relation. Les mêmes bases d'analyse sont utiles pour les conflits internes, les relations interpersonnelles, les dynamiques qui se produisent au sein des groupes, des sociétés et du monde.

² La téléologie (du grec τέλος, fin, et λογία, discours, traité ou science) est la branche de la métaphysique qui se réfère à l'étude des fins ou des buts d'un objet ou d'un être, ou littéralement, à la doctrine philosophique des causes finales. Viquipedia.

1.2 Bases théoriques

a. Niveaux de réalité

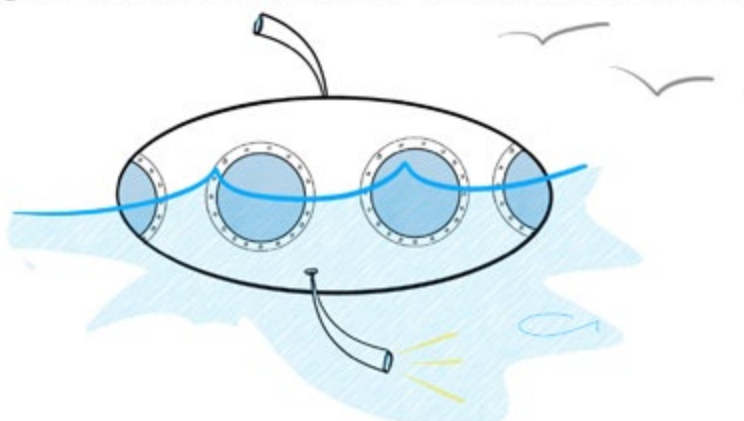
A partir du paradigme du Process Work, et dans le but de suivre le processus, nous ajoutons à notre réalité quotidienne des informations sur des réalités qui nous sont normalement plus imperceptibles.

Lorsque nous entrons dans un groupe, il existe une réalité objective que nous “connaissons” : combien de personnes sont présentes dans la pièce, quel âge elles ont, quelle est la couleur de la pièce, combien de temps nous allons rester ensemble... Il s’agit d’un niveau de réalité “contrastable” que nous pouvons compter ou voir.

Mais il y a des réalités qui ne sont pas aussi visibles, ou qui sont plus difficilement consensuelles, on entre dans des mondes plus “invisibles”.

Nous entrons dans le monde des perceptions et des rôles subjectifs (le temps convenu est-il trop long ou trop court ? le nombre de personnes est-il adéquat ou manque-t-il quelqu’un ?), les expériences sont subjectives, différentes pour chaque personne assise.

We navigate in a visible world, as well as an invisible one



both happen and we perceive them simultaneously

Et dans le monde des atmosphères de groupe (Quel type d'atmosphère y a-t-il autour de vous ? Ressentez-vous de la nervosité dans l'environnement ou respirez-vous la paix ?...)

Le travail sur les processus met l'**accent sur les niveaux visibles et invisibles.**

Mindell, dans son livre DDOOF, distingue trois dimensions, trois niveaux de conscience différents.

Réalité consensuelle :

“C'est le monde que les gens considèrent comme réel. (...) c'est le monde des personnes et des événements, des chiffres et des faits. “

Mindell DDOOF

Dans la réalité consensuelle, si nous parlons de l'augmentation de la température de la planète, il existe des études scientifiques qui nous disent qu'elle a augmenté de 1,5°C en moyenne depuis la période industrielle.

Si je souffre d'une augmentation de température, si j'ai de la fièvre, la réalité consensuelle est celle qui met des degrés à mon inconfort. C'est également elle qui me pousse à aller chez le médecin si je pense que c'est un problème.

• Le monde des rêves :

“C'est le monde des signaux corporels, des rôles, et des folles fantômes, auxquelles les personnes ne s'identifient pas, et qu'ils projettent dans le monde en tant qu'agents externes (qu'ils soient présents ou non). Le jeu de rôle est un aspect crucial du monde des rêves.

Mindell DDOOF

Dans cette réalité, chaque personne a une expérience subjective de la réalité consensuelle.

La réalité corporelle de la fièvre sera ressentie par chaque personne de manière différente. Sur un plan subjectif, je définirais la fièvre comme un état altéré de “sommolence et de stupéfaction”, alors que pour une autre personne, son expérience peut être la sensation que la pression dans sa tête augmente et qu'elle va exploser.

De même, en référence au changement climatique, l'expérience de l'augmentation de la température mondiale peut être perçue différemment pour chaque personne. Certaines personnes le vivront avec crainte, tandis que d'autres personnes ne s'inquiéteront pas du problème.

Dans les groupes, les expériences subjectives sont regroupées en **rôles** : nous avons besoin de l'expérience subjective de nombreuses personnes pour comprendre en profondeur chaque rôle. Avec une seule expérience subjective, nous ne pouvons pas comprendre le rôle de la peur face au changement climatique : nous avons besoin de nombreuses expériences individuelles pour avoir une idée complète de ce que ce rôle signifie.

Dans les groupes, nous tenons compte du fait qu'**un rôle est plus qu'une personne. Et qu'une personne est plus qu'un rôle**. Chacun/une d'entre nous peut jouer n'importe quel rôle au monde des rêves. L'expérience de la peur est inhérente à l'être humain, et nous pouvons tous nous y identifier. Tout comme nous avons tous la capacité de négliger certains problèmes à certains moments. En même temps, les gens ont une grande diversité intérieure ! Ces expériences (ou les rôles d'un groupe) sont la **porte d'entrée du Monde des Rêves**.

L'un des objectifs de Process Work c'est de faire prendre conscience aux gens de l'information que les expériences subjectives apportent. Pour pouvoir accéder à ces informations, nous devons amplifier l'expérience (voir ci-dessous quelques détails sur la manière de procéder).

En poursuivant l'exemple précédent, en entrant dans l'expérience de la fièvre au monde des rêves, je me rends compte que j'entre dans un état inhabituel en moi : Je suis comme dans un brouillard épais qui avance lentement vers tous les côtés. Une fois que nous avons accès à ces informations, **l'étape suivante consiste à les relier avec mon quotidien, avec la réalité consensuelle**.

L'information, l'état, la façon d'être au monde des rêves est quelque chose d'important dans ma vie quotidienne. Je suis une personne qui a généralement un rythme élevé, j'aime avoir beaucoup d'activités et de projets dans ma vie.

J'aime quand je suis résolutif et concentré sur un aspect spécifique. Pour moi, aller lentement et me laisser aller partout est une nouvelle façon d'être dans le monde que je trouve intéressante. De cette façon intégrer cet aspect du monde des rêves dans ma vie quotidienne, ainsi que prendre soin de moi et aller chez le médecin dans la Réalité Consensuelle. Si je pense que c'est important, cela peut m'aider à avoir une santé plus globale dans ma vie quotidienne.

Ces deux façons d'être dans le monde : "être rapide et concentré" et "être flou et bouger lentement" sont des aspects auxquels de nombreuses personnes peuvent certainement s'identifier dans différents domaines de leur vie. **Ces rôles, ou manières d'être dans le monde, sont des expériences partagées**.

• Niveau d'essence :

“Il s'agit des tendances énergétiques fondamentales, des principes et expériences universels, communs et profonds (tels que la lutte pour la survie, la mort ou la quête de l'immortalité).

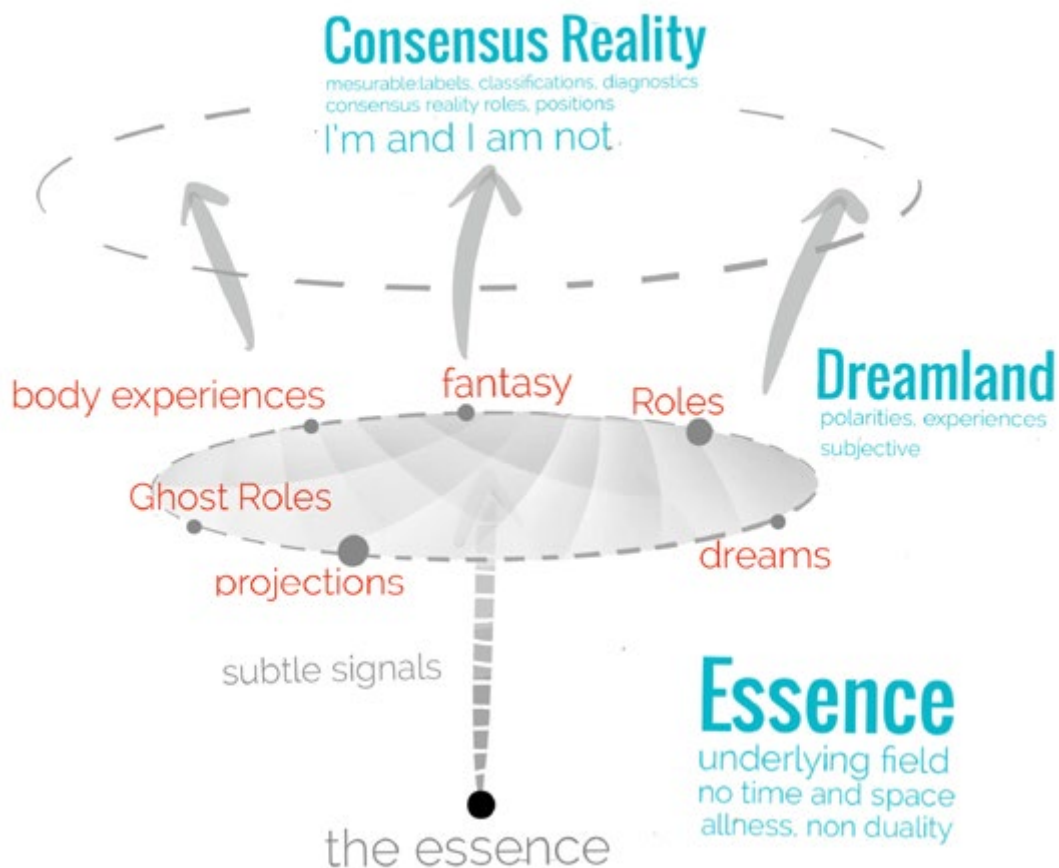
Mindell DDOOF

Parfois, nous pouvons trouver, à partir de ces expériences, des tendances plus profondes : des expériences essentielles pour l'être humain. Si je donne plus d'espace à ce brouillard qui avance doucement et disparaît. Si je me permets d'aller au fond de moi-même je pourrai peut-être me dissoudre complètement. Le brouillard devient brume et il devient de moins en moins dense... rien ! Je ne suis rien et je fais partie du Tout.

Rien... le Tout... cesser d'exister pour être tout... la mort et l'immortalité...

C'est une expérience qui fascine et préoccupe l'humanité depuis la nuit des temps.

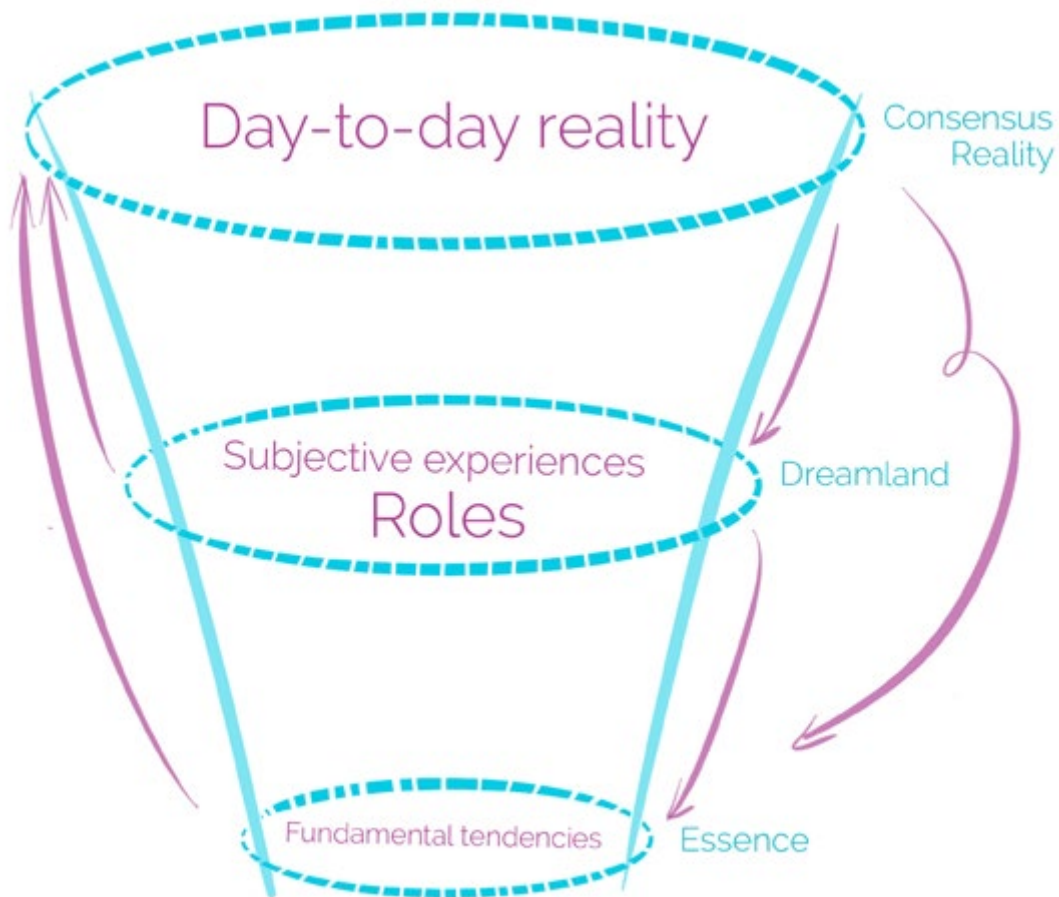
Et, comme pour les informations provenant du monde des rêves, nous devons renforcer, en tant que facilitateurs, la relation avec la réalité consensuelle. Avec le Monde Rêves, nous devons renforcer, en tant que facilitateurs, sa relation avec la réalité consensuelle.



b. Processus

Le processus est “*le flux de l’expérience*” (Mindell, 2002, p. 50). Suivre le flux de ce qui se passe d’un moment à l’autre, donner de l’espace à ces trois niveaux de réalité et améliorer la relation entre eux, c’est ce que nous appelons suivre le processus.

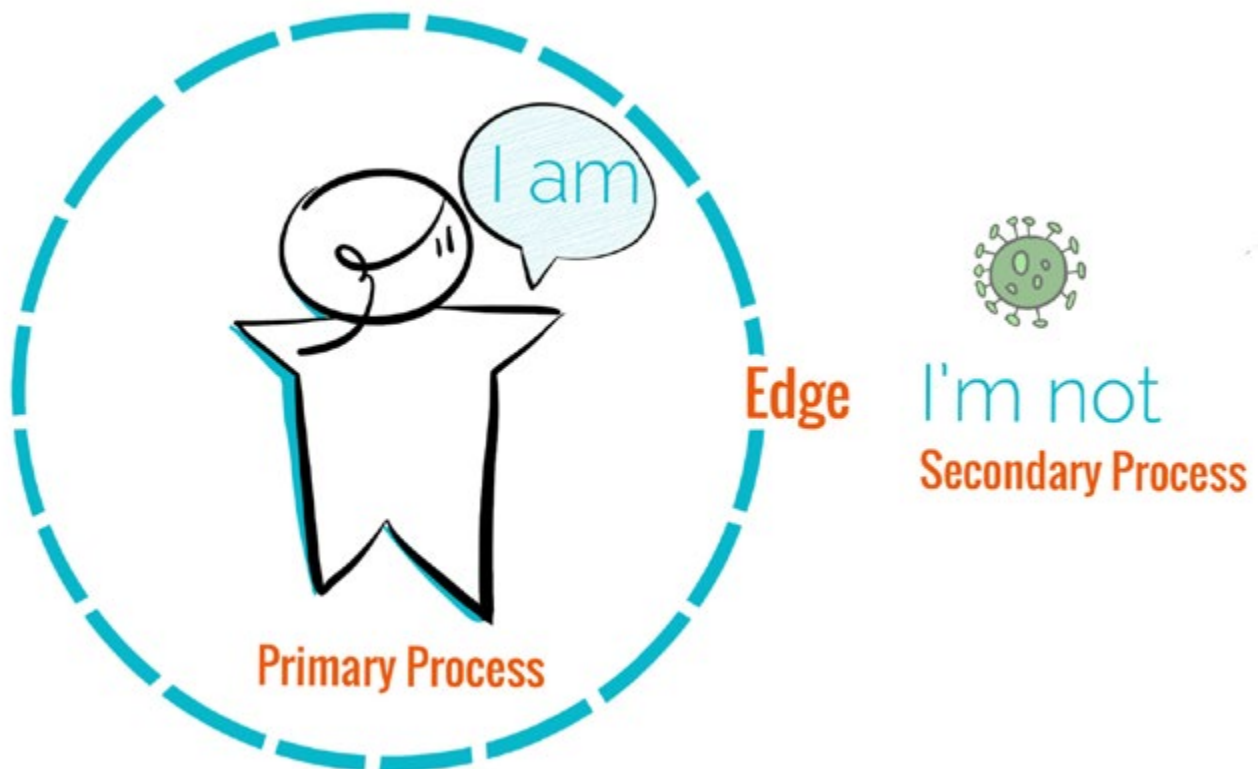
A niveau graphique.



On peut résumer ces trois niveaux et faire une “photo” d’un processus à un moment donné. Sachant que cette “photo” variera à l’instant suivant, au fur et à mesure que le processus évolue et change.

Les flèches de ce graphique représentent le flux d’informations entre les différents niveaux de réalité.

c. Processus primaire et secondaire/ U & X/ Rôles et rôles fantômes



À chaque moment spécifique (en tant qu'individus, couples, collectifs, sociétés...), nous avons tendance à nous identifier davantage à certaines expériences de notre réalité qu'à d'autres. Nous parlons de **processus primaire** lorsque nous nous référons aux expériences auxquelles nous nous identifions à un moment donné. Ces expériences étant proches de notre identité, nous les appelons aussi *énergie U*³.

En ce moment là, il y a des expériences que **nous marginalisons**, qui sont éloignées de notre identité primaire. Des expériences auxquelles **nous avons du mal à nous identifier**. Ces expériences font partie de notre **processus secondaire**. Nous parlons alors de⁴ l'énergie X.

³ U signifie "Vous". Qui vous êtes à chaque instant.

⁴ X se réfère à "ex-", quelque chose dont vous vous êtes séparé. Ex-partenaire.

Pour reprendre l'exemple de la hausse de température, je m'identifie intérieurement comme étant celui qui souffre de cette hausse de température, et la fièvre me semble plus éloignée de mon identité. Le langage nous aide à réaliser ce qui est plus primaire et plus secondaire pour une personne à un moment donné. Nous avons l'habitude de dire "j'ai de la fièvre", ce qui implique que mon "moi" quotidien, auquel je m'identifie, est "sans fièvre". La fièvre est donc quelque chose "qui m'arrive", elle est loin de ma vie quotidienne, elle est secondaire pour moi.

La même chose se produit au niveau du groupe et de la société : il existe des manières d'être au monde, des styles de communication, des expériences auxquelles il est plus facile de s'identifier. Les rôles que nous accueillons le plus facilement en tant que société sont les plus primaires.

Il y a d'autres rôles dans les groupes qui sont plus "secondaires", qui sont plus difficiles à accepter. Il s'agit des rôles ou des attitudes qui sont parfois critiqués entre les couloirs.

Quand nous parlons de **rôles fantômes**. Il s'agit des rôles qui sont difficiles à nommer. Auxquels personne ne s'identifie au sein d'un groupe ou d'une société. Nous les nommons généralement **comme s'ils étaient extérieurs au groupe**, comme s'il s'agissait de quelque chose qui nous arrivait, qu'on subit.

Par exemple, au niveau du changement climatique, beaucoup d'entre nous trouvent qu'il est plus facile de s'identifier au rôle de "souffrant" du changement climatique, qu'au rôle du "créateur" de l'augmentation de la température globale. Sur le plan social, il nous est plus facile d'accueillir le premier rôle. Il est plus primaire pour nous. Par contre, s'identifier au rôle polluant est plus secondaire. La fumée polluante, ou la mort qu'elle génère, est encore plus éloignée de nos identités. La fumée et la mort sont des rôles fantômes dans ce processus.

Les rôles fantômes sont une partie très importante des processus et doivent être **amenés consciemment dans les débats** (s'identifier à eux, les habiter, les explorer). Parce que si nous ne le faisons pas, ils restent comme une ombre planant sur le groupe, et nous ne pouvons pas nous relier ou apprendre d'eux. Ainsi, entrer profondément dans l'expérience de la mort et dialoguer avec ce rôle est l'une des étapes importantes de ce processus.

d. Systèmes de croyances



Du à nos systèmes de croyances internes nous calignons certaines parties de nous-mêmes, comme celles qui font partie de notre identité, et les autres comme des “aspects qui ne vont pas avec nous”. La conséquence de cela c’est que nous marginalisons les parties que nous ne considérons pas comme opportunes. Nos systèmes de croyances sont à la base de la structure de nos processus primaires, secondaires et périphériques.

Joe Goodbread explique dans son ouvrage “Radical intercourse” comment, dans de nombreux cas, *“l’expérience de nous-mêmes est formée en grande partie par le conflit entre nos premières figures de rêve”. Comprendre les figures de rêve comme une figure (provenant de nos rêves nocturnes ou de nos rêves éveillés) c’est ce qui personnifie un aspect de notre personnalité.*

Ainsi, notre personnalité est en partie structurée par des conflits entre différents types d’énergies provenant de nos premières expériences, de notre famille ou de nos cultures.

Nos systèmes de croyances nous ont permis de survivre, de nous adapter à notre environnement, et de générer des changements importants. En même temps, elles nous causent une limitation d’accès à nos parties marginalisées, qui **amenées à la conscience, peuvent être très utiles dans notre vie quotidienne, nous rendant plus libres et plus complets.**

e. Signaux et doubles signaux



Les expressions de ces expériences auxquelles nous ne nous identifions pas, font partie de notre communication involontaire. Lorsque nous communiquons, à un moment donné, nous pouvons être plus conscients de nos messages verbaux, que de notre posture, du ton de notre voix, de notre apparence. Nous pouvons être plus attentifs aux mots que nous utilisons qu'au ton de notre voix.

Cette communication plus inconsciente peut se traduire par l'émission de **doubles signaux**. C'est des signaux qui **ne vont pas dans le sens de ce que nous exprimons consciemment**.

De la même façon, nous pouvons détecter les rôles les plus marginalisés d'un groupe ou d'une société, à travers leurs rôles fantômes (rôles qui sont nommés et mais auxquels personne ne s'identifie), et à travers les doubles signaux de leurs composantes et du groupe lui-même.

Dans ma vie quotidienne, je n'apprécie pas l'expérience d'être "fébrile", de me sentir lent et déconcentré. Ce fait génère que cet état, à certains moments, se manifeste à travers mes doubles signaux. Ces jours-ci, alors que je m'identifie comme étant concentré sur ma thèse, il est fréquent que je me lève de ma chaise et que je me "surprend" à tourner en rond sans savoir exactement pourquoi je me suis levé. Il s'agit parfois de mes doubles signaux qui errent pour être explorés.

f. Limites/ Points Chauds



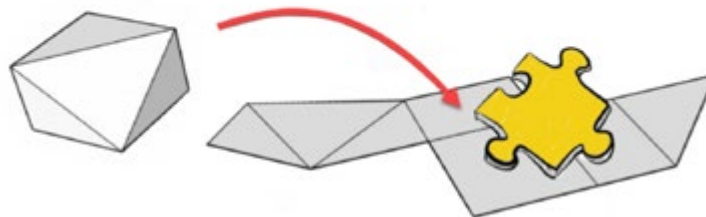
Nous appelons le limite le **“point de choc”** entre nos identités primaires et secondaires.

Ces limites se manifestent de différentes manières en **augmentant l'énergie** dans le système.

Lorsque le processus les moins familiers d'un groupe est perçu, les groupes réagissent : l'énergie augmente par des rires, des silences gênants, beaucoup de mouvements, etc. C'est le signal que les processus secondaires sont proches.

g. Déploiement des énergies

We unfold experiences, energies...



Pour accéder aux informations du Monde des Rêves, nous avons besoin d'une **“porte d'entrée”**, d'un aspect de la réalité consensuelle qui nous perturbe. Cette perturbation est une *porte de rêves*. En l'amplifiant, en l'exagérant, etc., nous pouvons accéder aux qualités qui se cachent derrière cette perturbation et les rendre conscientes dans notre vie quotidienne.

Les **techniques** pour accéder à cette information sont nombreuses et, dans le cas du travail avec des **groupes**, nous utilisons les **rôles conflictuels** dans la Réalité du Consensuelle comme porte d'entrée. Au niveau du groupe, lorsque différentes personnes occupent un rôle et l'expriment. Ce rôle est amplifié, alors nous pouvons accéder à la partie essentielle que nous devons accueillir pour faire évoluer un conflit donné.

h. Dynamique des rangs

Un aspect très important de la dynamique relationnelle est lié au rang. Le rang **“est la somme des privilèges d’une personne ou d’un rôle à un moment donné”**. (Mindell, 1995). Cette somme de privilèges signifie également la **capacité d’impact** que nous avons.

Prendre conscience de ces privilèges, et de notre pouvoir est la première étape pour pouvoir les utiliser consciemment.

L’impact que nous avons sur nos relations peut prendre différentes formes⁵ :

Être conscient de nos privilèges ou de leur absence **au niveau social** est un aspect fondamental : le genre, la classe sociale, l’état de santé, l’âge, la nationalité, l’orientation sexuelle... Ce sont des exemples d’aspects qui nous donnent plus ou moins de statut.

Tout aussi importants sont les privilèges, souvent moins considérés, qui découlent de notre **psychologie interne** : la capacité à communiquer, à s’adapter à l’environnement dans lequel nous nous trouvons, la facilité à établir des relations...

Et les privilèges d’avoir accès au **monde spirituel** : se connecter à quelque chose de plus grand, être connecté à qui l’on est, à suivre son propre chemin...

La dynamique des rangs est très complexe : les différents types de rangs influencent les relations de manière croisée, et toutes ces dynamiques se produisent en même temps.

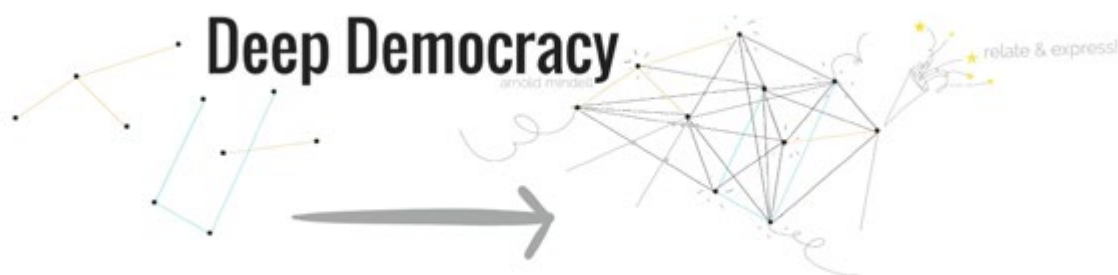
“Nous avons tous un certain rang” (Mindell, Sitting in the Fire). La complexité est souvent due à la **tendance que nous avons à nous identifier plus facilement à l’impuissance (bas rang) et à ignorer l’impact que nous avons sur les relations (rang haut).**

Faciliter la dynamique du pouvoir est un élément fondamental du Travail de Processus. La prise de conscience des différences de rang aide généralement les différents acteurs d’un conflit, ce qui permet généralement de désamorcer les conflits.

⁵ Voir l’infographie RANK dans le TILDE TOOLKIT

1.3 Démocratie profonde

“La démocratie profonde est une nouvelle procédure de conscience qui respecte toutes les personnes, tous les partis et tous les états de conscience” (Mindell, 2002).



La démocratie profonde est le principe de base du Travail de Processus. Passer de la démocratie à la démocratie profonde, c'est **l'art d'accueillir toutes les parties avec lesquelles nous ne nous identifions pas**. En particulier celles qui nous dérangent. La Démocratie profonde **accueille et encourage le dialogue entre toutes les différentes parties** et aborde toutes les dimensions de notre expérience (niveaux de conscience).

Trouver le pouvoir dans n'importe quel aspect de nous-mêmes et de nos communautés - en particulier dans les parties qui nous dérangent et qu'on marginalise - c'est ce que nous appelons la démocratie profonde.

1.4 Phases du conflit

“Chaque niveau de démocratie profonde (Réalité Consensuelle, le Monde De Rêves et le niveau Essence) est associé à une ou plusieurs phases.

“La démocratie profonde a évolué pour inclure non seulement les NIVEAUX DE CONSCIENCE, mais aussi les phases du système pour tous les processus communautaires. (Mindell, 2017)

Dans la réalité consensuelle, les conflits ont tendance à être inconfortables, à blesser, à nous faire sentir mal...

Beaucoup d'entre nous veulent fuir en cas de conflit.

Parallèlement à cette expérience, les conflits sont nos énergies X, ces manières d'être au monde qui **nous montrent comment être plus complets.**

Mais les conflits ne sont pas que cela : **ils jouent un rôle extrêmement important.** Il n'y a pas un endroit au monde sans conflit. Le conflit, **compris comme des forces polarisées qui sont en tension entre elles,** est quelque chose d'inhérent à notre univers. Nous le trouvons dans les forces qui soutiennent la danse des planètes, dans les relations de la nature, dans et dans les sociétés et en chacun d'entre nous.

L'Univers a besoin de conflits pour avancer, ces tensions sont la base de l'étape suivante, du changement.

La Terre et les autres planètes dansent avec le Soleil en raison des forces gravitationnelles qui maintiennent le Soleil au centre de notre galaxie. Les planètes du système dansent autour de lui. Selon le monde scientifique, cette situation évolue : la distance entre les corps célestes augmente, l'univers est en expansion. **Cet écho entraîne des changements : le changement est l'essence même de l'évolution.**

Il est de la plus haute importance que cette même évolution se produise dans notre façon de comprendre et de gérer les tensions. **Nous ne pouvons pas éviter les conflits, mais nous pouvons changer notre façon de les aborder,** comprendre qu'ils font partie de cette danse cosmique et les traverser d'une manière moins douloureuse.

Afin d'élargir notre vision du conflit, les trois niveaux de réalité nous aident :

“La démocratie profonde a évolué pour inclure non seulement les niveaux de conscience mais aussi les phases du système (Mindell, 2017).

Mindell parle de quatre phases dans le développement des conflits, qui correspondent à trois niveaux de réalité :

Phase I et phase II : la réalité du consensus ou le quotidien

La phase I d'un conflit est le moment où nous nous identifions comme ne prêtant pas attention aux forces polarisées à un moment donné. Le **conflit ne nous intéresse pas**. À ce niveau de la réalité, nous nous **concentrons sur nous-mêmes** et les conflits sont en phase I.

Nous entrons dans la **phase II lorsque la tension apparaît, que le conflit devient visible et qu'il prend de l'ampleur**. Dans la phase II, les voix crient, deviennent extrêmes, plus fortes. C'est ce que nous appelons le **point chaud**. Ici, **nous nous identifions à une partie de ce qui se passe et nous essayons de marginaliser ou d'éliminer l'autre partie**.

C'est le moment où nous nous habituons à craindre davantage de conflits, car nous perdons conscience et pouvons être lésé ou blessés par la personne qui se trouve en face de nous. Mais c'est une phase d'une importance vitale. Si nous observons ce phénomène avec plus de détachement, nous nous rendons compte qu'à ce moment-là, nous crions davantage ou adoptons une posture extrême pour que notre voix soit comprise. Ce que nous devons faire plus consciemment à ce moment-là : **comprendre plus profondément ce qu'il y a dans chacune des voix qui doit être prise en compte**. Plus nous apprenons à approfondir sur ces voix "vers le bas" (vers l'essence de cette opinion) plutôt que "vers le haut" (en criant ou en utilisant la violence), moins la douleur est générée et plus nous apprenons du conflit.

Chez la plupart d'entre nous, les limites du conflit nous poussent à l'éviter, et lorsque nous percevons les premiers signes de son émergence, nous avons tendance à le marginaliser. Nous pouvons décider d'y entrer ou non à ce moment-là. Le problème est de ne pas le décider consciemment : il est probable que le conflit ne nous "possédera" pas, et que nous entrerons dans la phase II sans en être conscients. Cela ne nous empêchera pas de nous éloigner de cette relation ou de ce groupe sans conscience (par exemple, nous cessons de nous voir avec une personne "parce que nous sommes occupés", les groupes cessent de nous intéresser) ou d'attaquer l'autre partie (ou nous-mêmes !).

Phase III

Lorsque les voix “s’intensifient” suffisamment, nous découvrons leurs sentiments les plus profonds, leurs besoins les plus essentiels et ce qu’elles ont d’utile. À ce stade, la plupart d’entre nous peuvent reconnaître le rôle qui nous est proposé comme faisant partie de notre propre nature. Organiquement, il y a un changement de rôle. Nous l’appelons un **Point Froid (Cool Spot)**.

Grâce à ces changements de rôle, nous réintroduisons de la fluidité dans le système : nous augmentons l’enantodromie afin qu’elle puisse passer organiquement à l’autre rôle, sentir, ressentir, voir l’expérience de l’autre côté.

Phase IV : La réalité de l’essence. Le détachement

Se connecter à ce niveau d’essence, c’est faire preuve de détachement, ce qui nous permet de voir comment se déroulent les relations les plus profondes. C’est à ce niveau que nous expérimentons les énergies polarisées du conflit comme faisant partie du tout.

La nature comme modèle : l’observation de la relation entre les rôles de tension dans la nature inspire de nouveaux modes de relation. Peu d’entre nous sont gênés par la souplesse et le balancement des vagues qui s’écrasent contre la verticalité et la solidité d’une falaise. Mais si nous nous identifions à des personnes “droites”, nous pouvons être gênés par ce qui nous semble trop “souple”. Soyons le paysage et remarquons comment la flexibilité et la rectitude se créent l’une à l’autre dans la nature, qui sert de modèle pour notre quotidien.

Le détachement que nous procure cette phase nous permet de réaliser **comment les rôles dans les conflits dansent entre eux. Les deux sont indispensables l’un à l’autre et font bouger le monde.**

Et plus encore : Nous pouvons développer la capacité à prendre conscience de la manière dont les conflits traversent les 4 phases et à quel stade nous nous trouvons.

Pour faciliter un conflit, il faut l’envisager sous cet angle afin de **soutenir et d’approfondir la phase dans laquelle nous nous trouvons actuellement.** Cela permet

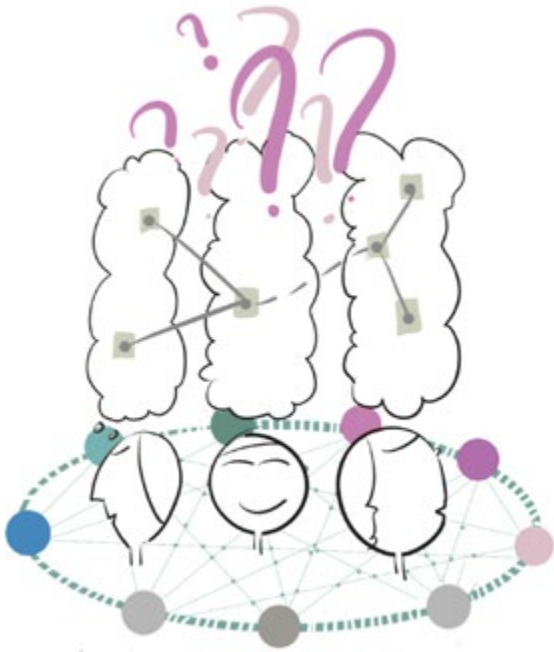
de **changer la phase dans laquelle se trouve le conflit lorsque c'est nécessaire.**

La facilitation consiste à faire prendre conscience et à soutenir profondément la phase dans laquelle nous nous trouvons à un moment donné, ainsi qu'à suivre les signaux qui montrent qu'une nouvelle phase est en train de se mettre en place.

Le conflit :

- **La réalité consensuelle :** Cela fait mal et nous voulons mettre un terme à la douleur qu'ils génèrent dans le monde entier.
- **Le Monde des rêves :** Il nous permet de mieux comprendre qui nous sommes, de nous donner la possibilité d'être plus complets, plus libres. Il y a un rôle pour lequel j'ai des contours et le comprendre et savoir comment apporter la conscience au monde est la prochaine étape pour être...
- **Niveau de l'essence :** Le détachement me permet d'expérimenter la relation profonde entre les rôles, leur danse, car une énergie ne peut exister sans l'autre.

1.5 Forums ouverts



Les forums ouverts sont un outil de Travail de Processus qui est utilisé pour sensibiliser aux trois niveaux de réalité, qui permet de soutenir la communication entre eux d'une manière communautaire.

“Le travail de groupe axé sur le processus est le Worldwork, et le Forum ouvert fait partie du spectre du Wordlwork. Worldwork est le terme général pour les approches de création de communautés et de résolution de conflits pour les petits et les grands groupes (jusqu'à environ mille personnes) basées sur la démocratie profonde”. (Mindell, 2002)

La polarisation de la citoyenneté sur les questions controversées est due, en partie, à l'absence d'espaces publics où les parties les plus confrontées peuvent communiquer entre elles. Ce manque d'espace suscite de fortes réactions sociales.

Les forums ouverts sont un outil qui permet de réunir des personnes ayant des opinions divergentes.

Il est souvent difficile d'exprimer son opinion en public, car nous pensons que si nous nous montrons, nous serons critiqués ou moqués. Mais une fois que **l'on se sent vraiment écouté et que nos sentiments les plus profonds sont valorisés, nous sommes plus près de pouvoir changer de camp. À ce stade, la fluidité augmente et la relation commence à s'établir**, donnant aux gens un petit sens de communauté.

De ce point de vue, **les problèmes sont une excellente occasion de créer une communauté.**

Au niveau de la méthodologie, on commence par un petit groupe d'intervenants qui disposent de cinq minutes pour présenter leur point de vue. Ces positions sont les rôles de la réalité consensuelle qui nous permettront d'entrer dans le Monde des Rêves.

Le fait que les voix les plus polarisées soient apportées par des intervenants extérieurs permet aux facilitateurs de créer un espace ouvert où toutes les voix sont représentées, à la fois celles qui sont les plus acceptées socialement et celles qui le sont moins.

Après les présentations, le débat est ouvert au public, et la tâche de la facilitation est de sensibiliser les changements de niveau et d'améliorer la communication entre eux.

TILDE

Transformative and
Inclusive Leadership from
Deep Democracy

