

Exploration dialoguée

Pratique des 4 niveaux de dialogue de la Théorie U afin d'explorer collectivement un sujet ou une thématique

À partir des [4 niveaux de dialogue](#) de la Théorie U¹ qui reposent sur les travaux de David Bohm et de William Isaacs, nous avons élaboré cette simple pratique appelée "exploration dialoguée". Elle consiste à explorer un sujet, une question ou une thématique par le dialogue, et à en faire émerger une vision commune et des idées nouvelles.

Ce n'est pas un outil officiel de la Théorie U², ni de la *U-School for Transformation*³.

Principes de l'exploration dialoguée

- Ouverture : être prêt·e à faire évoluer ses croyances et opinions
- Liberté de participation et d'implication
- Équité dans les temps de parole
- Honnêteté et transparence, autant que possible, tout en choisissant le juste curseur de vulnérabilité
- Suspendre le désir de convaincre ou de vaincre, qui peut surgir quand le dialogue est perçu comme une compétition ou un combat

Bénéfices d'une session d'exploration dialoguée

- Libérer la parole autour du sujet exploré
- En explorer les différents points de vue
- Développer de l'empathie et sa sensibilité en lien avec le sujet
- Grandir ensemble, en faisant évoluer ses croyances sur un sujet, ou bien en comprenant mieux les positions d'autres personnes
- Faire émerger une vision commune et partagée par le groupe [*]
- Faire émerger des nouvelles perspectives ou des idées nouvelles [*]

[*] Non garanti, car dépend de la capacité à basculer vers le niveau 4, qui ne peut pas être systématiquement déclenché sur commande.

¹ La Théorie U est une approche de la collaboration, née au Massachusetts Institute of Technology (MIT) au début des années 2000, et qui consiste à accompagner les innovations et les transformations profondes

² La Théorie U est une approche de la collaboration, née au Massachusetts Institute of Technology (MIT) au début des années 2000, et qui consiste à accompagner les innovations et les transformations profondes

³ L'école du "Presencing Institute" qui est l'institution officielle qui porte et diffuse la Théorie U dans le monde







Bénéfices d'une pratique régulière de l'exploration dialoguée

- Se connecter les un-es aux autres avec l'esprit et le cœur ouverts
- Décrypter les modes de conversation auxquels on prend part
- Sortir du combat d'égos dans les discussions⁴
- Libérer fortement la parole au sein d'un groupe
- Favoriser l'émergence régulière du niveau 4 de dialogue, propice à la génération de nouvelles perspectives et idées

Les 4 niveaux de dialogue

La Théorie U décrit 4 niveaux de dialogue, inspirés des travaux de David Bohm et de William Isaacs ainsi que des travaux de jeunesse d'Otto Scharmer, qui a conceptualisé la Théorie U.

4 niveaux de dialogue	Posture intérieure	On y partage	Atmosphère (champ social)	Ce qui se produit
 Échange de politesses	Reconfirmation (apparente)	Ce que le groupe veut entendre	Énergie basse, ton cordial	CONFORMISME En ne disant pas ce qu'on pense
 Débat	Curiosité ouverture d'esprit	Ce qu'on pense vraiment	Tension (même légère) souterraine ou visible	CONFRONTATION En faisant corps avec ses opinions
 Dialogue réflexif (enquête)	Empathie ouverture du cœur	Différents "bouts de la vérité"	Sérénité, compassion, ouverture	CONNEXION En enquêtant, posant des questions ouvertes et sincères
 Dialogue génératif (co-créatif)	Courage ouverture de la volonté	Ce qui veut émerger de la conversation	Énergie, flow, temps de silence	CO-CRÉATION & CHANGEMENT En faisant émerger une vision commune, des idées et perspectives

A priori, les deux premiers niveaux peuvent sembler "négatifs" ou moins bien que les deux suivants, mais ils sont tout aussi utiles. Le niveau 1 permet par exemple à un groupe de se former ou de se retrouver, et de créer un premier sentiment d'appartenance. Le

⁴ Appelée aussi "Pensée contradictoire" par le philosophe Edward de Bono

deuxième niveau offre par exemple aux individus du groupe l'occasion d'exprimer le fond de leur pensée.

Voici quelques éléments de la posture et des comportements qui favorisent le passage d'un niveau à un autre :

- Du niveau 1 au 2 : posture d'affirmation où on ose dire ce qu'on pense au risque de ne plus se conformer au groupe, et une posture de curiosité où l'on commence à prendre conscience des différences de point de vue.
- Du niveau 2 au 3 : posture d'empathie où on se connecte aux autres personnes pour tenter de voir les choses à travers leurs yeux, et tenter de ressentir ce qu'elles ressentent.
- Du niveau 3 au 4 : posture de connexion à ce qui veut émerger, où on construit sur les idées des autres, et où on fait corps avec le groupe et le sujet central. Cette posture est possible à partir du moment où on est prêt·e intérieurement à faire évoluer son point de vue et ses croyances.

Posture propice : les 3 ouvertures

- **L'esprit ouvert** : curiosité pour ce qui émerge avec intention de suspendre le jugement.
- **Le cœur ouvert** : compassion, sensibilité et accueil du mieux qu'on peut
- **La volonté ouverte** : courage et connexion à ce qui est vivant, à l'instant présent et à ce qui souhaite naître, en laissant partir ce qui n'a plus de sens.

Modalités pour une session

- Nombre de personnes : 2 à 6 personnes
- Durée : 45 à 90 minutes selon la taille des sous-groupes
- Deux formats possibles
 - En présentiel, assis en cercle, sans table au centre.
 - En distanciel, en visio.

Mode opératoire d'une session d'exploration dialoguée

Étape 1 : Inclusion [5 à 10']

1. Faire un tour de table des intentions de chacun·e, accompagnée éventuellement d'une météo intérieure, c'est-à-dire comment chacun·e se sent au moment présent
2. S'accorder sur le sujet central ou la question à explorer (si cela n'a pas été fait avant la session)
3. Poser et partager la "membrane de confort" (cadre) suivante :



- a. Confidentialité : tout ce qui est dit lors de ce dialogue y reste
 - b. Liberté de participation et d'implication
 - c. Équité dans les temps de parole
 - d. Honnêteté et transparence, autant que possible, tout en choisissant le juste curseur de vulnérabilité
 - e. Ouverture : être prêt·e à faire évoluer ses croyances et opinions
4. Après d'éventuels ajustements de la "membrane de confort" par le groupe, ce dernier s'engage à faire de son mieux pour la respecter
 5. Poser au centre du cercle un instrument sonore doux (triangle, bol tibétain, sonnette...) que chacun·e peut faire sonner si jamais il·elle sent qu'une personne du groupe porte un jugement de valeur ou si elle cherche ardemment à en convaincre une autre. En visioconférence, il est possible de remplacer cela par un émoji "sonnette" 🛎

Étape 2 : échanges de politesse (niveau 1) [5']

Discussion libre où l'on exprime des points de vue sur le sujet central qui sont a priori partagés par le groupe.

Étape 3 : débat (niveau 2) [10 à 15']

1. Tour de table en écoute active où chaque personne prend quelques minutes pour exprimer son point de vue le plus honnête, transparent et assumé possible. Personne ne reprend la parole une seconde fois tant que tout le monde ne s'est pas exprimé au moins une fois.
2. Débattre librement s'il reste du temps

Étape 3 : dialogue réflexif ou enquête (niveau 3) [10 à 25']

1. Poser des questions ouvertes (Pourquoi ? Comment ? Qui ? Quoi ?...) et sincères (dont la réponse vous intéresse vraiment) à l'intention du groupe ou d'une personne.
2. Répondre avec concision, honnêteté et transparence à la question posée.
3. Ainsi de suite jusqu'à épuisement du temps.

Étape 4 : dialogue génératif ou co-créatif (niveau 4) [10 à 25']

L'état d'esprit est de se laisser porter par la direction que la conversation prend et de ne pas chercher forcément à revenir au sujet de départ.

1. Prendre 2 minutes silencieuses où chacun·e est invité·e à prêter attention à ses émotions, sensations corporelles et images mentales.
2. Une première personne prend la parole, en partageant éventuellement ce qui est survenu lors du temps silencieux précédent. Pendant ce temps-là, les autres



personnes écoutent activement sans chercher à préparer de réponse à ce qui est dit.

3. Prendre un temps silencieux – au moins quelques secondes – après que la personne a terminé de parler.
4. Une autre personne prend la parole et construit sur ce qui vient d'être dit. À nouveau, les autres personnes écoutent activement sans chercher à préparer de réponse.
5. Prendre un temps silencieux – au moins quelques secondes.
6. Ainsi de suite jusqu'à épuisement du temps imparti.

Étape 5 : Déclulsion [5' à 10']

Tour de table où chacun·e est invité·e avec douceur à partager “comment je me sens, ce qui a changé en moi et avec quoi je repars”.

NB : les prises de conscience ne sont pas toujours immédiates.



Faire un don à Comouvoir



Nous mettons à disposition de toutes⁵, sans publicité, des outils et ressources de collaboration et de facilitation. Vos dons rémunèrent entre autres les frais techniques, le savoir-faire que l'on partage et les nombreuses heures de création et diffusion des ressources. Merci !

 [Faire un don à Comouvoir](#)

Sources et permissions

Nos contenus s'inscrivent dans la licence Creative Commons (CC) (BY-SA 3.0).

Toute mention ou toute réutilisation, même partielle, de notre travail y compris à des fins commerciales, sont acceptées, mais à deux conditions :

- 1) Vous inscrire vous-même dans la licence Creative Commons (CC) (BY-SA 3.0)
- 2) Inscrire explicitement et de manière visible les deux mentions suivantes, avec les liens hypertexte associés :

(CC) (BY-SA 3.0) Licence Creative Commons - [Comouvoir](#)

Attribution (CC) - [Presencing Institute](#), [A. Hayashi](#), [K. Bird](#) et [O. Scharmer](#)

Pour poursuivre l'aventure ensemble et co-évoluer



S'inscrire à notre newsletter

1 à 2 fois par mois dans votre boîte mail, nos offres et réflexions pour co-évoluer : micro-ateliers, fiches outils offertes, témoignages...

[S'abonner ici à notre newsletter](#)



Consulter l'agenda complet de nos évènements

[Consulter l'agenda complet](#) de nos évènements : ateliers découvertes, journées...



Suivre [Sara](#) et [Nouhad](#) sur LinkedIn

⁵ Formule inclusive neutre