

4D Mapping - Labo furtif

Pratique u-lab 5 octobre 2023 à  *LaBase.*



Déroulé

15 min - **Tour de cercle** (30 sec/personne avec prénom/casquette et intention pour l'après-midi) + **Ouverture LaBase** (max 2 min)

5 min - Présentation **Labo Furtif et hub u.lab** + **cadre** de confiance et posture d'écoute

10 min - Icebreaker

- 14h30 -

5-10 min - **Présentation du cas** (enjeu principal/contexte, intention, défi/seuil d'apprentissage, question central et rôles) + questions ?

5 min - **Prez** 4D mapping + questions ?

- Pause si bon timing et si besoin -

5 min - Préparation corps - respiration

20 min - 4D mapping

20 min - Débrief à chaud

- 15h30 -

30 min - Débrief en sous-groupes

15 min - Restitutions

15 min - Questions et dialogue génératif

- 16h30 -

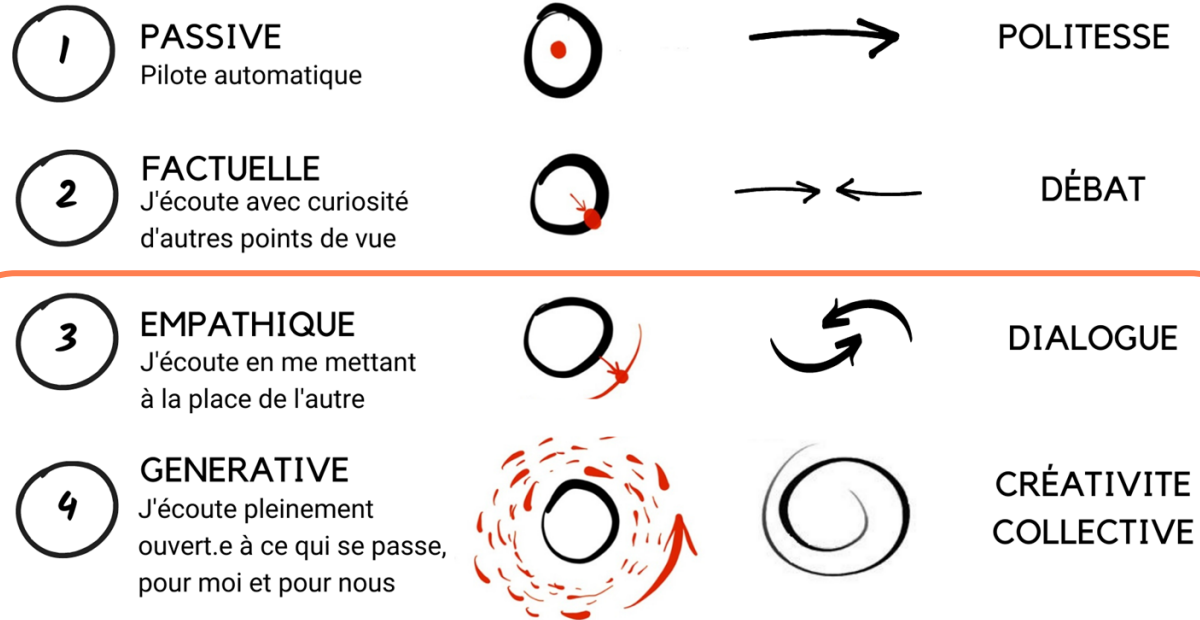
10 min - Tour de cercle : un ressenti/forme corps

5 min - Infos sur la suite et clotûre

Extra - Échanges sur la méthode (si besoin)

Posture et cadre de confiance

LES 4 NIVEAUX D'ÉCOUTE ET DE CONVERSATION



(Se) Poser des questions,
avant des avis,
afin de comprendre
et se placer dans une
posture d'écoute
empathique,
envers soi et les autres



Le cas Labo Furtif

<https://labofurtif.xyz/?PagePrincipale>

Le cas du labo furtif en récit

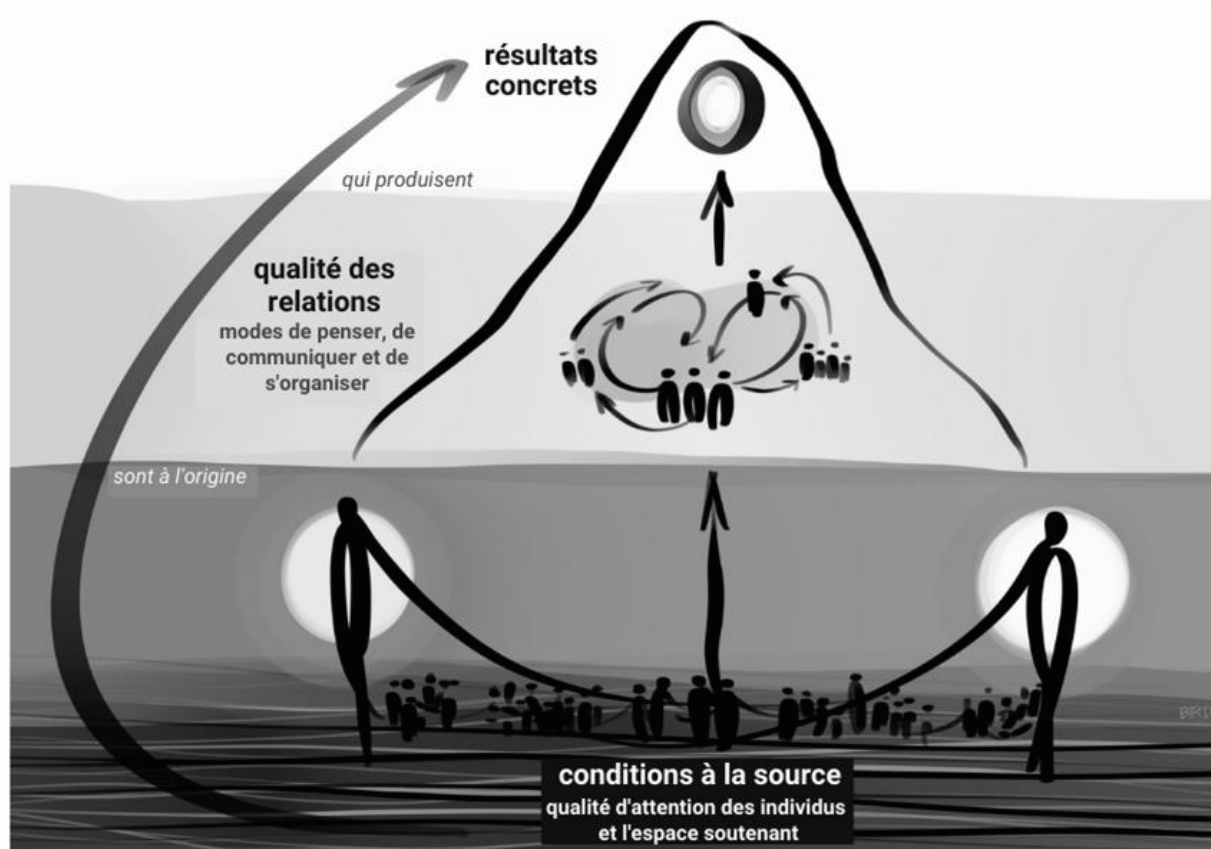
Il était une fois un système à bout de souffle où les pouvoirs politiques et économiques produisaient des organisations maltraitantes qui contrôlaient et chosifiaient les individus tout en mettant en péril l'habitabilité de la planète.

Le vivant, ceux qui ont le pouvoir et ceux qui ne l'ont pas, ceux qui contrôlent, ceux qui prennent soin étaient tous pris dans un chaos. Les liens entre épanouissements individuels, épanouissements en commun et le climat de confiance étaient aussi détériorés dans ce bouillonnement.

Un jour des êtres humains font appel à leur sensibilité et à leurs corps pour se mettre en mouvement autrement et développer de nouvelles capacités furtives protectrices dans ce chaos. Ils voulaient esquisser des voies vers des futurs souhaitables en explorant des réponses à la question :

Comment développons-nous de nouvelles capacités pour construire un monde plus vivant et plus doux ?

Les éléments du “système” à cartographier : les rôles



- L’habitabilité de la planète
- Les freins du quotidien
- La confiance
- Les espaces qui régénèrent
- L’organisation qui contrôle
- Bien-être profond en commun
- Bien-être profond individuel
- La joie et la douceur
- Ceux qui prennent soin
- Ceux qui subissent
- Ceux qui ont le pouvoir
- Le vivant

A propos du 4D mapping

4D Mapping - Outil “SPT” de la Théorie U

Un jeu d'**exploration du meilleur potentiel futur**

Le 4D mapping est l'une des pratiques du Théâtre de présence sociale (SPT) de la Théorie U. Le mot théâtre est utilisé en relation avec sa signification fondamentale – un endroit où quelque chose d'important devient visible, ou où une communauté de personnes peut voir une expérience partagée.

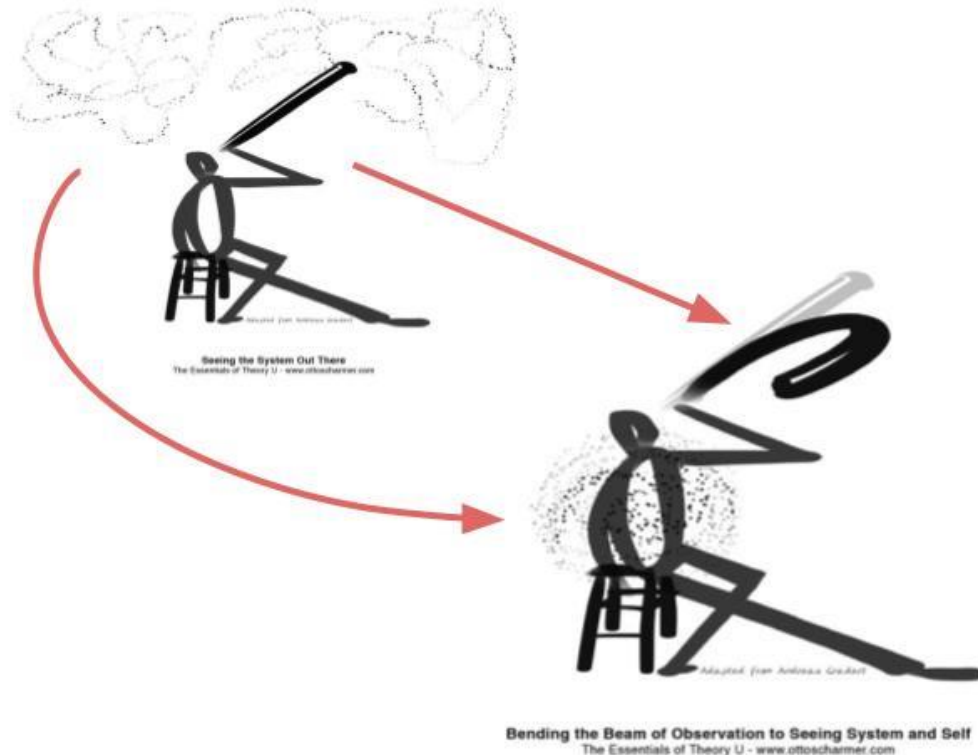
Avantage : co-crée une vision partagée dans un temps record !

A utiliser au préalable à la création d'une intention partagée, du travail sur la raison d'être ou sur la stratégie, ainsi que le prototypage de solutions.

Objectif : voir et sentir le système, dès l'intérieur, pour pouvoir le transformer

Tourner le regard.

Créer un miroir.



Fiche outil : page 31 du sourcebook en français > [cliquer ici](#)

Utilité et avantages du 4D Mapping

- Permet de comprendre en profondeur un système, notamment d'identifier des leviers structurels qui pourraient nous permettre de faire évoluer le système (plus sain, vertueux, régénérateur...)
- Particulièrement adapté aux grandes organisations et initiatives multipartenariales qui mènent des transformations.
- Permet de créer un langage commun et pratique pour des sujets complexes
- Fait appel à l'intelligence du corps et émotionnelle
- Rapide, économique et percutant

Un parcours ludique en 5 étapes et 4 dimensions

Co-initier

Partage des enjeux, contexte, intention, défi et question centrale

Co-sentir

Incarner la situation actuelle du "système"
(**sculpture sociale #1**)

Systems change

C'est le changement, les différences structurelles identifiées entre la situation actuelle et le futur potentiel

Se placer sur 4 dimensions

La distance des autres
La hauteur
Le regard vers...
La forme

Co-évoluer

Changements de regard, identification de leviers, ouverture des possibilités

Co-crée

Incarner et rendre visible le meilleur potentiel futur
(**sculpture sociale #2**)

Presencing

Observation, mouvement, dynamique dans le champ social du groupe

Laisser aller les idées pré-établies, ce qui semble logique, les attentes

Suivre les élans spontanés, ce qui traverse l'esprit, le corps, l'inattendu

5 types de rôles

- **Le(s) porteur(s) du cas** : propose(nt) un challenge ou situation en cours, concrète, importante et où il(s) joue(nt) un rôle clé.
- **Les rôles "système"** : incarnent les éléments du système.
- **Les soutiens attentifs** : observent et restituent une vision globale
- **Les scribes** : enregistrent et/ou notent les phrases exprimées par les participants
- **Les facilitateurs**

*Tous sont co-responsables de l'expérience, qui **dépend de la qualité d'attention** et d'écoute de chacun.e*

À faire

- **Jouer et observer en silence >> mimer**
- Pratiquer la bienveillance du niveau d'écoute empathique (niveau 3)
- Lâcher prise
- Être "fidèle" au corps, à ce qui nous "traverse", à l'inattendu...
- Prêter attention au "champ" : l'espace et les autres éléments (joueurs)
- Se rassurer : "ne pas savoir" c'est bien !
- Faites éloge à la lenteur et l'observation. Profitez d'être dans le moment présent

La qualité des résultats dépend de la qualité d'attention au corps de chacun et au corps collectif

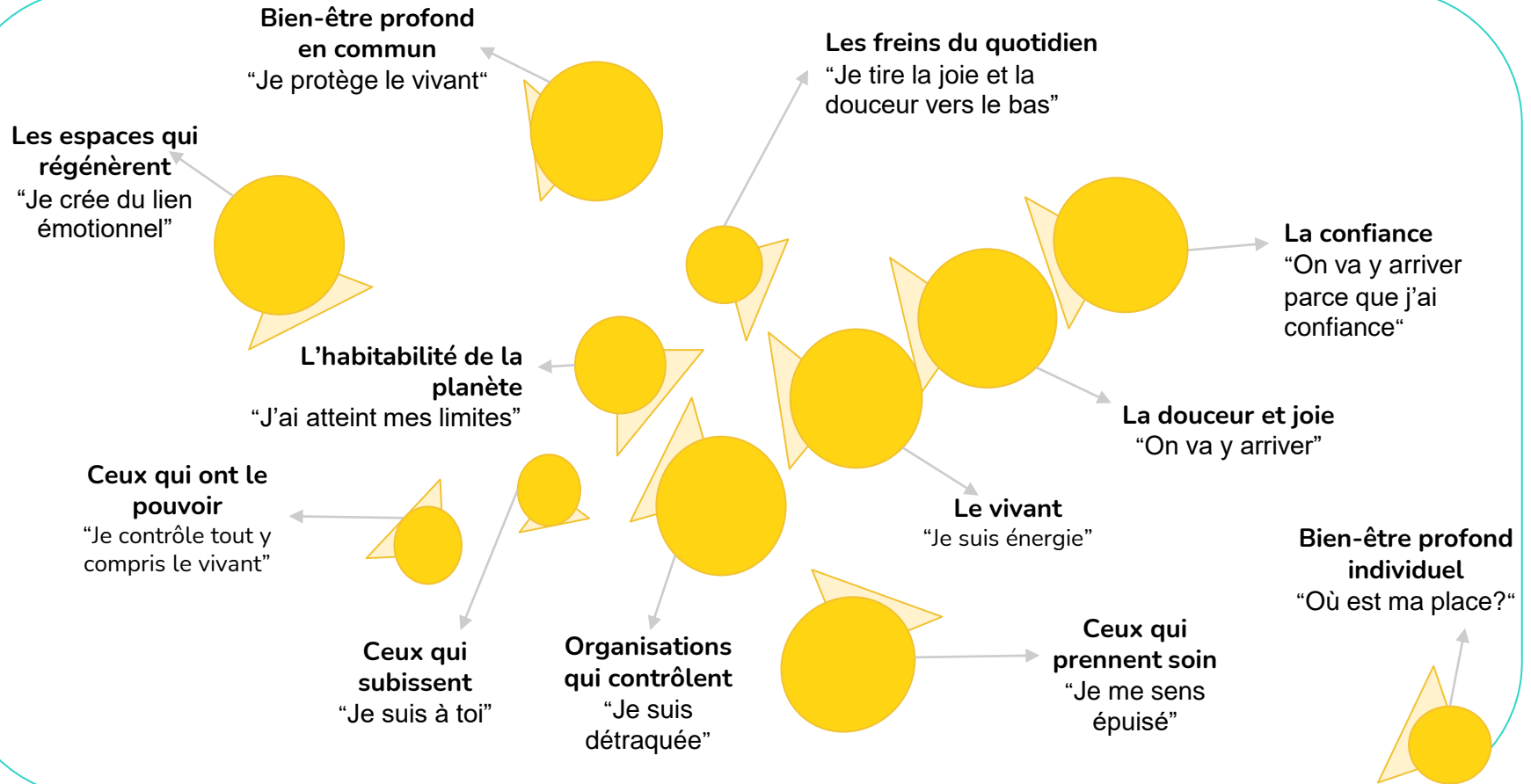
Ne pas faire

- Ne pas choisir d'incarner un rôle correspondant à votre rôle réel
- Ne pas juger ni forcer les mouvements des autres joueurs
- Ne pas parler ni surjouer
- Ne pas prêter attention à des idées préconçues, ne pas faire des plans par rapport à ce qu'on pense qui doit être
- Ne pas juger ou trop intellectualiser les résonances
- Ne pas se prendre au sérieux :)

Ñ1

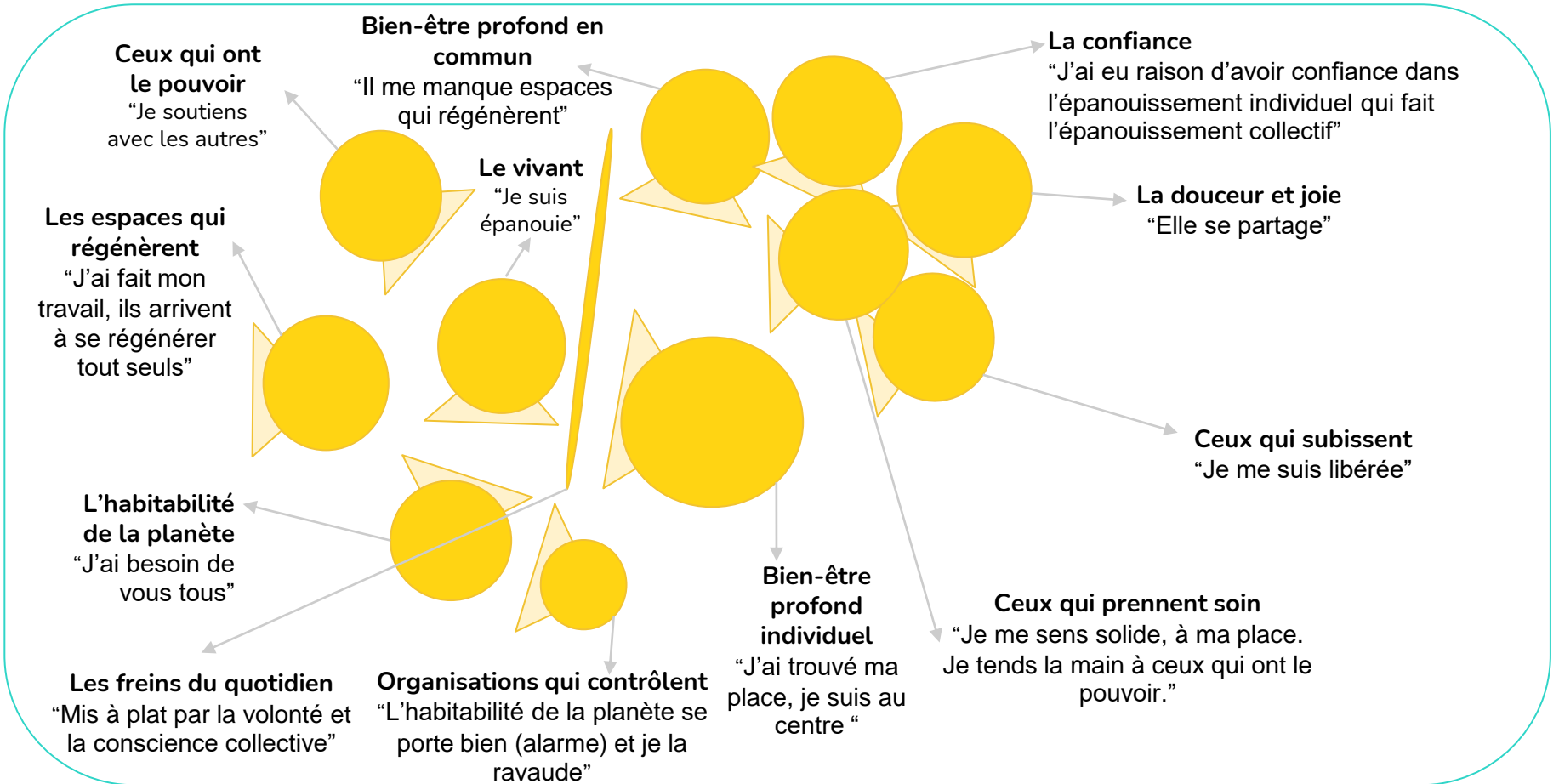
Déroulement

Sculpture sociale 1 : situation actuelle





Sculpture sociale 2 : futur en émergence





Rôles et phrases (1)

Éléments Rôles	Sculpture sociale 1 (situation actuelle)	Sculpture sociale 2 (futur potentiel)	J'ai vu, j'ai ressenti, j'ai fait...
Le vivant	Je suis énergie	Je suis épanouie (2)	J'ai vu que le vivant avait besoin d'espace. Et il s'est senti contraint (ndlr fin de l'alarme) et qu'il avait besoin d'espace, de liberté et qu'on lui foute la paix (7)
Ceux qui ont le pouvoir	Je contrôle tout y compris le vivant	Je soutiens avec les autres (1)	J'ai rien vu car tout était derrière moi. (? ndlr. pourtant pas la réalité). J'ai ressenti de l'écroulement. Je n'ai pas pu tenir. J'ai essayé de trouver une position plus confortable et j'ai soutenu le reste du vivant. (8) J'ai refusé de regarder ceux qui subissent, avec les larmes aux yeux.
Ceux qui subissent	Je suis à toi	Je me suis libérée (5)	J'ai rien vu parce que je subissais et la tête comme une autruche dans le noir, et je me suis sentie libérée par aller chercher mes ressources internes et ce qui m'entourait. je me suis à la fois sentie attirée et confiante pour aller le chercher et le faire ressortir, jaillir. Je suis aller chercher mes ressources internes et externes. (3)
Ceux qui prennent soin	Je me sens épuisé	Je me sens solide, à ma place. Je tends la main à ceux qui ont le pouvoir. (12)	J'ai vu le bien-être profond individuel très loin de moi. Je me suis senti déboussolé par ça en particulier. J'ai essayé de faire un pas vers ceux qui ont le pouvoir mais je me suis senti bloqué. (9)

Rôles et phrases (2)

Éléments Rôles	Sculpture sociale 1 (situation actuelle)	Sculpture sociale 2 (futur potentiel)	J'ai vu, j'ai ressenti, j'ai fait...
La joie et la douceur	On va y arriver	Elle se partage (8)	J'ai vu le monde tel qu'il est aujourd'hui. J'ai ressenti le désir d'une reliance et j'ai partagé (5)
Le bien-être profond individuel	Où est ma place?	J'ai trouvé ma place, je suis au centre (7)	J'ai vu que je n'avais pas de place au début. J'étais très loin du groupe qui se constituait. Après j'ai senti l'exclusion et je voulais être au centre, me déployer et être visible (6)
Le bien-être profond commun	Je protège le vivant	Il me manque espaces qui régénèrent (3)	J'ai vu le vivant coincé. J'ai ressenti un malaise. Je me suis déplacée (2)
L'organisation qui contrôle	Je suis détraquée	L'habitabilité de la planète se porte bien (alarme) et je la ravaude? (11)	Dans la 2de partie j'ai vu l'habitabilité de la planète, je me suis sentie en responsabilité, je me suis installée et j'ai d'abord dirigé toute mon attention vers elle pour ensuite me mettre au travail et vérifier sa pérennité et ravauder là où il y avait des effilochages. (10)
Les espaces qui régénèrent	Je crée du lien émotionnel	J'ai fait mon travail, ils arrivent à se régénérer tout seul (4)	J'ai vu le pouvoir en souffrance. J'ai ressenti le besoin de me connecter avec ce qu'il vivait. J'ai accompagné cette connexion émotionnelle. J'étais un espace de transition, du coup plus de raison d'être. (1) (2eme prise: j'ai vu le pouvoir par terre, j'ai ressenti de l'empathie et j'ai décidé de créer de la connexion)

Rôles et phrases (3)

Éléments Rôles	Sculpture sociale 1 (situation actuelle)	Sculpture sociale 2 (futur potentiel)	J'ai vu, j'ai ressenti, j'ai fait...
La confiance	On va y arriver parce que j'ai confiance	J'ai eu raison d'avoir confiance dans l'épanouissement individuel qui fait l'épanouissement collectif (6)	J'ai ressenti une grande synchronicité intérieure, je suis allée chercher ceux qui prennent soin de manière très instinctive, c'était très fort. J'ai senti le pouvoir du collectif (4)
Les freins du quotidien	Je tire la joie et la douceur vers le bas	Mis à plat par la volonté et la conscience collective (9)	J'ai vu que j'avais plein de places pour me positionner et je me suis dit là où je fais le plus de dégâts c'est avec la joie et la douceur. Donc je suis allées la tirer vers le bas. Pour m'épanouir le plus. Après j'ai vu l'alliance avec la confiance et le bien-être, ça m'a mis d'abord petit, puis à plat. Je me suis étalée pour qu'on puisse facilement m'enjamber avec la force du collectif autour du bien-être. (12)
L'habitabilité de la planète	J'ai atteint mes limites	J'ai besoin de vous tous (10)	J'ai eu très mal au départ, j'ai vu dans le second tableau la communauté humaine se regrouper, se motiver, serrer les rangs, se rassurer et j'avais envie de crier à un moment : et la pachamama, vers notamment ceux qui prennent soin. Mais je me sentais décalé. Les 2 communautés. (11)

Les observateurs :

OBS 1- J'ai vu de l'inertie, de l'usure.

Je me suis déplacé pour laisser plus de place.

J'ai vu du rééquilibrage mais incomplet. Comme un manque.

OBS 2- J'ai vu beaucoup de choses.

J'ai eu de la sensation que *ceux qui avaient le pouvoir* ont vécu beaucoup de choses, se sont écroulés au même niveau que ceux qui subissent.

Exclus du groupe resserré, ils n'étaient pas accueillis.

Le *bien-être profond individuel* ne pouvait exister que loin du centre, du tumulte, Manière de survie.

J'ai ressenti un malaise en second temps de le voir surplombant.

Situation de fin réjouissante. En chemin. Immense amélioration. Nous allons tous survivre.

Débriefing à chaud

Rôles en place

Réflexion individuelle et silencieuse sur les 3 questions (D'où est parti le mouvement, qu'est-ce qui a changé dans le système, comment s'est faite la bascule?), chaque joueur restant à sa place. Puis phrases de synthèse en sous groupes.

Débrief à chaud

1. Premiers pas

D'où est parti le mouvement après la sculpture 1 ?

Groupe 1 :

- Faire corps (*bien-être, confiance, joie*)
- *Bien-être profond individuel* élan d'être au centre
- *organisation qui contrôle* besoin de repos, silence, respiration

Groupe 2 :

- Le changement de centre haut.
- Dès la première scène, quand *ceux qui ont le pouvoir* s'est effondré (parce qu'il sentait qu'il ne pouvait pas tenir là haut tout seul)
- De la scène 1 à la scène 2 : quand *le bien-être profond individuel* a pris la place de *ceux qui ont le pouvoir* en haut au centre

Groupe 3 :

Besoin de laisser la place au vivant

Débrief à chaud

2. Changements du système

Quelles sont les 3 plus grandes différences entre la sculpture 1 et la 2 ?

Groupe 1 :

- verticalité du *pouvoir* de la situation un, atténuée sur la deuxième situation
- sur la 2 surplomb du *bien-être individuel*
- 2 plus rassemblée, plus cohérente

Groupe 2 :

- tout d'un coup, la *joie/douceur*, la *confiance*, le *bien-être collectif* et *l'habitabilité* se sont imbriqués, ils s'entrelaçaient et créaient des alliances. "j'ai cru que ça allait faire une grande ronde"
- les "*espaces qui régénèrent*" ont tourné le dos à la scène quand il a vu cette connexion "je n'étais plus qu'un espace de transition qui n'avait plus lieu d'être parce que *ceux qui prennent soin* avaient trouvé leur place"
- Les *freins du quotidien* qui s'aplatissent et ne gênent plus.

Groupe 3 :

- *Bien être individuel* qui s'épanouit
- *Les freins du quotidien* qui s'écroulent
- Le *pouvoir* est perdu et la convergence des ressources qui s'unissent autour du *vivant* sous toutes ses formes

Débrief à chaud

3. Bascule

Où s'est fait la bascule, qu'est-ce qui a été à l'origine de ces grands changements entre les deux sculptures ?

Groupe 1 :

- Regroupement *confiance, bien-être commun, joie et ceux qui subissent*
- *Freins du quotidien* à plat ventre

Groupe 2 :

Bascule du pouvoir de *ceux qui ont le pouvoir* : le *bien-être profond individuel* a pris le pouvoir sur impulsion de la place libre sur la chaise au centre. Les autres participants ont mal vécu cette prise de pouvoir par le bien-être individuel. "à un moment il faudra qu'il redescende, c'est une étape". Une transition.

"Le bien-être individuel a pris la place de pouvoir et tu sais ce que ça coûte cette place. Ça me donne des frissons de le dire." "Et si personne ne montait sur cette chaise ?"

Groupe 3 :

Unité, groupement des ressources.

Élan collectif positif

Et en même temps : écroulement des *freins du quotidien* et de *ceux qui ont le pouvoir*

Débriefing en sous-groupes

Débrief en sous-groupes 1/6

4. Surprises

Qu'est-ce qui vous a surpris, étonné ?

Groupe 1 :

- isolement de *l'habitabilité de la planète*/ surprise de l'abandon de la communauté humaine "Au secours! A l'aide!"
- Pas pris le soin du rôle des autres/ pas de vue d'ensemble
- le rapprochement si net entre *joie et la confiance*
- pas vraiment d'effet domino
- *Bien-être individuel* surpris par l'élan de s'isoler au centre et d'y être figé, pas relié aux autres

Groupe 2 :

- Que tout le monde se prête au jeu et participe. Facilité des outils, force du système
- Le sens qui émerge / ressenti du corps.
- La puissance et la justesse de ce qui se dégage. Souplesse, fluidité. "C'est tellement ça !".

Groupe 3 :

- Un "élan sincère", pas de réelle surprise.
- Sculpture 2 qui ne rend pas compte de la complexité du sujet (convenu)

Débrief en sous-groupes 2/6

5. Signaux faibles

Qu'est-ce qui n'a pas été dit mais perçu ?
Quelle était la dynamique sous-jacente ?

Groupe 1 :

- Beaucoup de frustration peut créer de la surenchère
- *Ceux qui subissent* pas dans l'attention de *ceux qui prennent soin*
- *Ceux qui prennent soin* portent l'attention vers *ceux qui ont le pouvoir* avec amour et douceur.
- *L'organisation qui contrôle* porte toute son attention vers *l'habitabilité* et respectueusement est accueillie, et se met au travail et se sent compétente. (rapide, mais timorée, pas assez d'écoute et de ralentissement)

Groupe 2 :

- La question du temps : envie d'une 3e sculpture.
- La place du *bien-être individuel* qui gêne. Masque de victime du *bien-être individuel* qui appelait une envie de pouvoir "ça m'a tendu, j'étais mal"
- La vision négative du pouvoir. On ne va pas chercher *ceux qui ont le pouvoir*.
- Mal être de *l'habitabilité* et de *ceux qui prennent soin* qui ne trouvent pas leur place. Manque d'harmonie.
- *L'organisation* n'avait pas de raison d'être. Le *pouvoir* espérait le soutien de *l'organisation*.

Groupe 3 :

- Le *vivant* bloqué dans ses déplacements par Susana dès le départ
- Une inertie
- Foutons la paix au *vivant* !

Débrief en sous-groupes 3/6

6. L'essentiel

Si on donnait un nom/titre à ce voyage /passage de la sculpture 1 à la sculpture 2, quel serait il?

Groupe 1 :

- notion d'urgence
- Libération incontrôlée
- Faisons nous du bien: Don't look up

Groupe 2 :

- Métamorphose du lien
- Les humains et le reste
- Le roi est mort vive le roi
- Changement de pouvoir
- Un nouveau cycle
- Intégrer les parties qui s'opposent pour quelque chose qui est plus apaisé

Groupe 3 :

- Bougez-vous !
- Vers la liberté et au delà...

Débrief en sous-groupes 4/6

7. Nouvelles compréhensions

Qu'avez vous compris de nouveau à propos du système et/ou de votre rôle (réel) dans le système ?

Groupe 1 :

- se méfier de l'effet rebond d'une frustration/ surcroit d'énergie]
- difficulté de trouver sa place car tout est relié et c'est difficile de l'articuler
- Pour l'habitabilité de la planète: ne plus subir, ne plus être inaudible, les limites planétaires ne fonctionnent pas, trouver un autre moyen pour attirer l'attention. Alliance avec l'organisation qui contrôle.
- capacité régénérative du vivant lui-même
- poids de la complexité

Groupe 2 :

- Pas ok avec un système où l'individu prime et plus à l'aise dans les collectifs et le reste du vivant. "La place de l'individu m'a choquée"
- Besoin de faire évoluer cette sculpture, envie de continuer à faire évoluer
- Utopie. Question du pouvoir : on n'a pas eu l'intelligence d'aller chercher le pouvoir perçu comme "le méchant". Alors qu'il était "neutre" et qu'il essayait de s'associer mais on ne voulait pas de lui.
- Dépolarisation : sortir du jugement bien / mal. Réconcilier. La scission se crée dans le jugement.

Groupe 3 :

- Prendre sa place
- Mettre de l'énergie (produire et diffuser = reliance) dans le système

Débrief en sous-groupes 5/6

8. Différences

Quelles sont les différences ou changements dans les capacités dans le système ?

Groupe 1 :

- capacité de se poser, ne pas s'agiter
- ne pas vouloir tout contrôler : passer du contrôle à la veille.
- canaliser son attention vers un seul objectif

Groupe 2 :

- La création du lien. Dialogue en confiance, envie de reliance
- Abandonner, aller vers
- Choisir, changer de point de vue
- Le mouvement crée le changement, quand on crée le mouvement, il se passe quelque chose en interaction.
- "Quand joie et douceur se sont reliées au reste, je n'avais plus rien à tirer vers le bas" dixit les freins du quotidien

Groupe 3 :

- Résilience
- prise de recul, de décision, de position
- Aller vers les ressources internes et externes

Débrief en sous-groupes 6/6

9. Passage à l'action

Comment pourrions-nous explorer ces changements par la pratique au sein de nos communautés (Labo Furtif/Hub u.lab) ? Quels pourraient être les premiers pas ?

Groupe 1 :

- Difficulté de vivre "le tout est lié". Intégration de la prise de conscience
- revenir à la simplicité
- Lâcher prise, revenir à soi et à sa zone de compétence
- Prendre soin de soi même à commencer par ceux qui prennent soin

Groupe 2 :

- Enfin trouver du boulot !
- Travailler plus par le corps
- Ne pas perdre le fil avec ce qui s'expérimente
- Favoriser l'expérience, en extraire des capacités -
- Vivre des expériences dissociées du problème pour réinjecter les capacités acquises dans notre problème
- Explorer le jeu comme moyen de faire évoluer nos consciences individuelles et collectives
- Expérimenter en communauté, lier action et réflexion
- " la mise en mouvement est favorisée par le fait que poulpe et algue se soient jetés à l'eau (private joke !)

Groupe 3 :

- Un atelier psychosocial pur facilitateurs
- Sensibilisation lors des ateliers "place au vivant"
- Vis ma vie (inverser les éléments du vivant dans le système)
- "Carnet de laboratoire"

Merci aux participants et participantes :

Etienne, Sylviane, Gilles, Elisabeth, Eric, Laetitia, Nathalie, Emmanuelle,
Mélanie, Miroslava, Nadine, Guillaume, Irina, Maëliiss

Et aux facilitatrices :

Susana Avila susana@transfosystemique.fr

Emmanuelle Granados emmanuelle@transfosystemique.fr

Julie Chabaud julie.chabaud@posteo.net

