



# La théorie U

	<p>Contexte</p> <p>Otto Scharmer (MIT, Presencing Institute) part du constat que nos sociétés vivent aujourd’hui trois grandes fractures :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Écologique : rupture entre l’homme et l’environnement par la destruction des conditions d’habitabilité de la planète</li><li>- Sociale : rupture entre l’homme et l’homme par l’accroissement des inégalités et des exclusions</li><li>- Spirituelle : rupture entre l’homme et soi-même constatée par la perte de sens au niveaux individuels et collectifs</li></ul> <p>Face à ces crises, deux réflexes habituels se révèlent inefficaces :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chercher des solutions dans le passé, en réappliquant de vieilles recettes à des problèmes nouveaux.</li><li>- Projeter mécaniquement les tendances du présent vers le futur, en continuant « business as usual ».</li></ul> <p>La proposition de la Théorie U : se relier à un futur émergent, en transformant notre qualité d’attention et d’écoute.</p>
--	--

	<p>Présentation</p> <p><b>1. Une triple approche</b></p> <p>Une théorie du changement : elle décrit comment dépasser nos schémas habituels pour faire émerger des réponses nouvelles et créatives.</p> <p>Une structure de conception : le U sert de guide pour structurer un atelier, une formation ou un accompagnement.</p> <p>Une boîte à outils : chaque étape du U correspond à des pratiques concrètes (marche empathique, journaling, coaching circle, 3D sculpting, ...).</p> <p><b>2. Les résistances à dépasser</b></p>
--	--

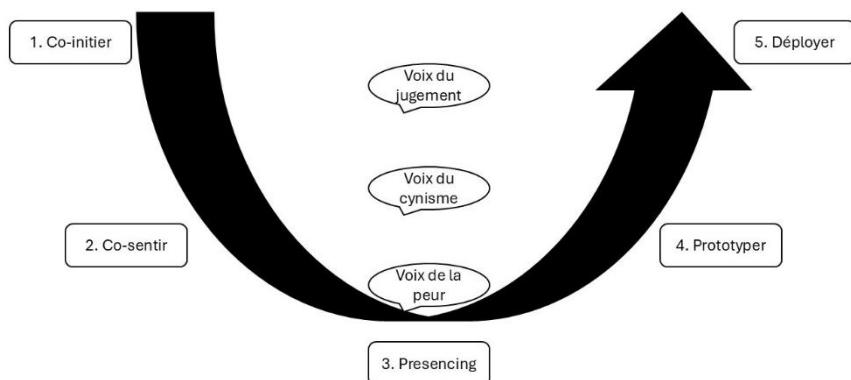
Pour descendre le U, il faut dépasser trois « voix intérieures » qui bloquent le processus :

- La voix du jugement : empêche l'ouverture de l'esprit.
- La voix du cynisme : empêche l'ouverture du cœur.
- La voix de la peur : empêche l'ouverture de la volonté.

### 3. Les étapes du U

Le parcours du U se lit en deux mouvements :

- Descente = Lâcher prise : quitter le connu, observer, se connecter.
- Remontée = Laisser venir : faire émerger le nouveau, expérimenter, incarner.



1. Co-initier – Bâtir une intention commune.  
Clarifier l'appel, écouter à quoi l'on est appelé.
2. Co-sentir – Aller sur le terrain, écouter avec l'esprit et le cœur grands ouverts.  
Observer la réalité telle qu'elle est, sans jugement.
3. Presencing – Se connecter à la source d'inspiration et de volonté.  
Silence, introspection, laisser émerger une compréhension nouvelle.  
Mot valise entre Presence et Sensing
4. Prototyper – Expérimenter rapidement sur une petite échelle  
Donner forme au futur par l'action concrète.
5. Déployer – Incarner le nouveau dans un écosystème élargi.  
Diffuser, ajuster et intégrer le changement dans le système.



Pour aller plus loin

[www.presencing.org](http://www.presencing.org)

Otto Scharmer, La théorie U : renouveler le leadership, Editions Yves Michel, 2016