



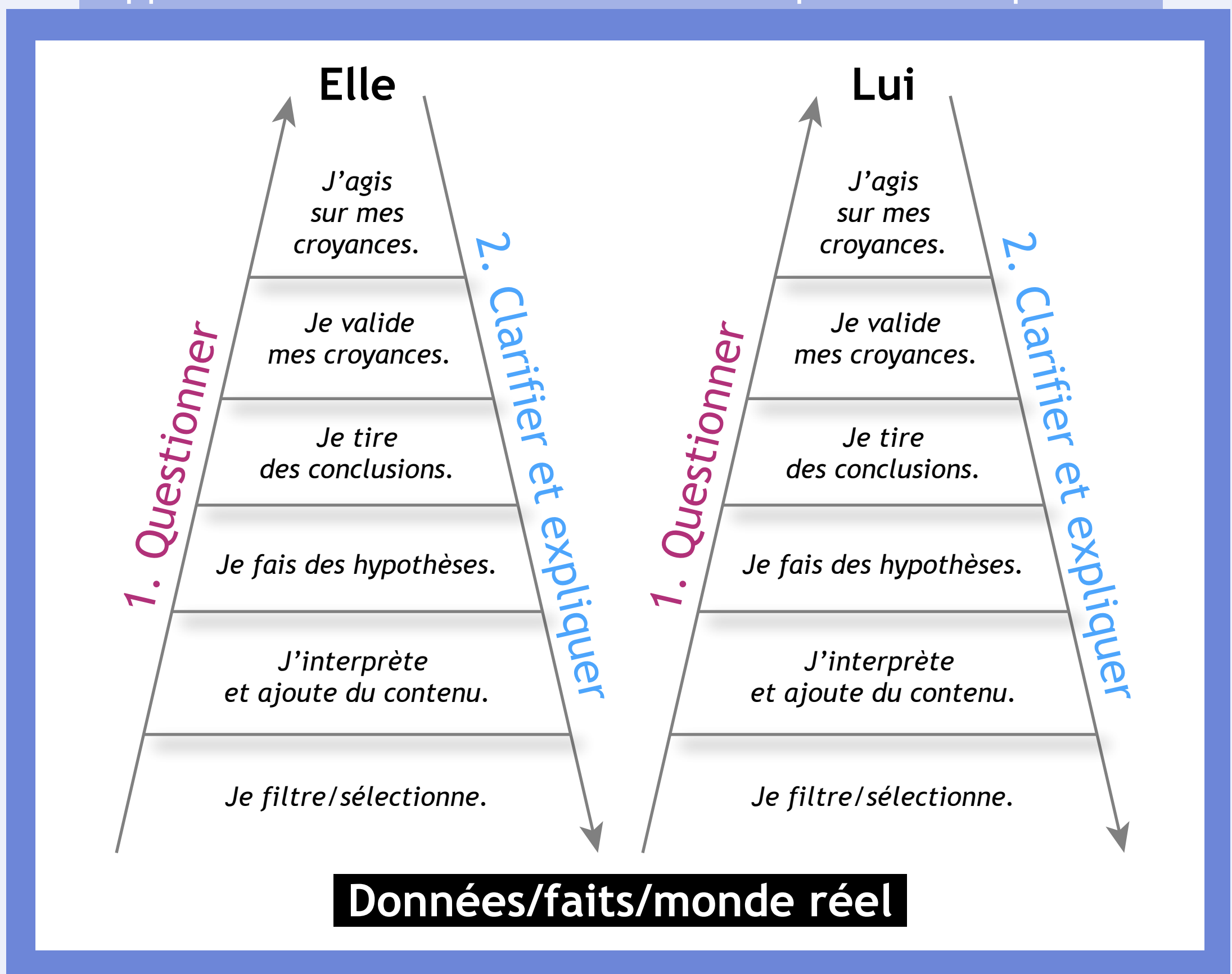
L'échelle d'inférence

Descendre de son échelle

L'objectif de l'échelle d'inférence est de nous aider à comprendre ce que l'on voit, ce que l'on dit et ce que l'on pense, sans les filtres de nos croyances et de nos préjugés. Pourquoi est-ce que je vois ce que je vois ? Et pourquoi est-ce différent de ce que voit l'autre ?

Chacun a son échelle

Apprendre à descendre de son échelle pour se comprendre



1. Questionner

- Poser des questions ouvertes et expliquer à l'autre pourquoi vous l'interrogez.
- Aider l'autre à vous faire comprendre ce qu'il dit.
- Rester attentif à l'autre, aux non-dits.

2. Clarifier et expliquer

- Expliquer le contexte de votre propos et préciser votre pensée par des exemples.
- En parlant, essayer d'observer comment l'autre reçoit vos paroles.



Le SOLO

Introduction au SOLO

Le SOLO permet d'adopter une posture de questionnement dynamique et constructive pour prendre du recul sur nos relations à soi, à l'autre, au groupe et au monde. Il développe une conscience de soi et une confiance en soi.

Trois étapes du SOLO

Prévoir 1 heure trente - Papier, stylo ou ordinateur



Lire attentivement les questions et surtout ne pas essayer d'y répondre tout de suite.



Prendre le **temps du recul** et noter les **images**, les **idées** et les **souvenirs** qui vous viennent à l'esprit sans nécessairement rédiger.



Écrire librement quatre paragraphes à partir des quatre cercles de relation (soi, l'autre, le groupe, le monde) en étant sincère et entier dans l'écriture.

*S'assurer de traiter les **quatre cercles**, même si la longueur des paragraphes peut varier.*

*Le SOLO comporte **quatre paragraphes**, pour un total de **600 à 1 000 mots**.*



Solo



Duo



Socio



Mundo



Le SOLO

Soi et soi-même

Je suis de nature impatiente et directe. Élevée dans un environnement très sportif, j'ai vécu avec passion et engagement les différents sports auxquels mon père m'a initiée. Le sport de compétition a forgé mon caractère et je me retrouve très souvent dans des situations où l'entraînement intensif - repousser ses limites, se dépasser et avoir une grande discipline (ce qui faisait partie de mon quotidien en tant qu'enfant) - est devenu un mode de vie. Mes choix ont été guidés par mes centres d'intérêt et le désir de toujours avancer et découvrir de nouvelles choses. Parfois, je pense que plus de patience et de sérénité m'auraient aidée à poser et peser mes choix. Mais au fond, je ne regrette aucun des choix que j'ai faits et j'ai atteint la plupart de mes objectifs. Je suis très exigeante vis-à-vis de moi-même et ne me pardonne pas facilement mes erreurs.

SOI ET L'AUTRE

Je crois que j'ai eu beaucoup de chance dans ma vie, et mon souhait depuis toujours est de partager, échanger et donner ce que je peux à mon entourage. En amitié comme en amour, je recherche ce partage, cette complicité si difficile à trouver dans la durée, ces moments où sans se parler l'on se comprend, juste par un regard, un sourire, une présence. Le simple fait de savoir que l'autre est là ou qu'on est là pour l'autre, c'est cela la force de la relation pour moi. L'amour m'a aussi appris, avec le temps, qu'il faut être patient et ne pas vouloir tout, tout de suite, ou mieux, ne rien attendre et se laisser surprendre. Mais cela est très difficile quand on est impatient ! Par ailleurs, je pense qu'en tant qu'enfant, il m'a manqué la présence d'un père, parti trop tôt, et je me suis construite sur ce manque, ce vide que j'ai comblé à ma façon... L'absence de père m'a rendue beaucoup plus forte et capable de me battre et d'avancer. Peut-être ai-je inconsciemment reproduit un peu de ce manque en consacrant le plus clair de mon temps au boulot pendant toutes ces années. J'avais aussi sans doute besoin de mon indépendance, surtout vers 2004-2005 lorsque j'ai été gravement malade.

SOI ET LE GROUPE

Mon alma mater est HEC Paris, sans aucun doute. J'entretiens avec cette école une relation complexe, car après un investissement inconditionnel et un engagement personnel total où j'ai donné mon temps, mon énergie et même sans doute ma santé, j'ai pris du recul et choisi aujourd'hui un plus grand détachement. Ne sachant pas faire les choses à moitié, lorsque je m'investis dans une activité, je donne tout. J'ai ainsi beaucoup participé au développement de HEC en tant que fondatrice et directrice du CREA, puis responsable des partenariats avec les universités américaines, ensuite en dirigeant le programme de MBA. Mon attachement était comme un devoir auprès des hommes et des femmes qui venaient au MBA en faisant parfois de grands sacrifices. Par la suite, mon passage de deux ans ou presque au MIT, la vie à Boston, l'écriture de mon premier livre m'ont rappelé à quel point j'avais besoin d'un autre équilibre, que je crois avoir trouvé depuis entre l'enseignement (une vraie passion), le conseil en entreprise d'un côté et de l'autre le temps avec mes enfants, mon compagnon mais aussi l'écriture, la peinture, le sport, bref tout ce dont j'ai besoin pour faire contrepoids à mon engagement professionnel. La plupart du temps, j'aime avancer, diriger, développer et créer, inventer de nouvelles idées, choses, peintures, de nouveaux objets ; parfois seule, mais le plus souvent avec et pour les autres. J'adore écouter les autres, et en réunion, c'est ce que je préfère faire. Je suis souvent cependant en position de meneuse par la fonction que j'occupe, et je l'assume, mais je préfère intervenir ponctuellement et regarder avancer un projet. Souvent, j'en fais trop par peur d'un vide ; avec l'âge, je sais mieux déléguer et j'apprécie beaucoup cela. Et j'aime aussi être guidée, surtout ne pas avoir à tout décider, suivre les autres où ils vont et découvrir de nouvelles choses sans forcément savoir où je vais. L'essentiel est d'avancer. Si je m'arrête trop longtemps, je m'effondre.

SOI ET LE MONDE

Mon lien à la société passe depuis toujours par l'enseignement, que ce soit en tant qu'éducatrice de tennis à 15 ans, éducatrice spécialisée auprès d'enfants malentendants lorsque j'avais 17 ans, ou en tant que professeure depuis que j'ai 21 ans. L'éducation est ma passion, ma vocation, un peu comme une mission de vie. Écrire sur l'éducation, réfléchir à l'éducation du futur est un besoin pour moi. L'autre axe de mon lien au monde est l'Afrique. Je suis très sensible à la musique africaine, à la culture sénégalaise qui me parle et me touche. J'aimerais faire plus dans ce sens et aider, accompagner ce pays, cette culture dans son développement. Je l'ai fait un peu au fil du temps et j'aimerais le faire davantage à l'avenir. Pour moi, la notion de don, de générosité passe par le temps et l'énergie que l'on donne, et non par l'argent. Pour moi, l'argent n'est pas un moteur, c'est un frein. Comme le dit Michel Serres, « il ne faut pas en avoir trop mais il vaut mieux en avoir un peu ». Je suis inquiète de notre avenir, de la perte de confiance dans les institutions, la politique, le pouvoir économique et de la perte de pouvoir d'achat dans un système mû par la consommation... Le rôle de l'argent, des marchés financiers, le fonctionnement des entreprises et la dimension politique génèrent de la méfiance. Les tensions entre les nécessités environnementales et la course à la consommation sont devenues irréconciliables, et je cherche à trouver un équilibre à mon petit niveau pour développer des activités qui redonnent un peu de confiance, de sérénité et de sens dans tout cela. Je n'ai pas l'ambition de changer le monde, pas du tout. J'espère pouvoir apporter, avec le Savoir-Relier, un peu de mieux-être et de mieux-vivre dans les tensions pour qu'elles deviennent une source d'énergie plutôt qu'une source de détresse.

Valérie Gauthier



Solo



Duo



Socio



Mundo



Le DUO

Introduction au DUO

Outil central de la méthodologie du Savoir-Relier, le DUO invite à pratiquer un dialogue dénué d'intention et de jugement. Pour y parvenir, en voici les étapes.

Quatre étapes pour votre DUO

Prévoir un créneau de 1 h 45.



Lire en silence **le SOLO de votre partenaire** (5 à 10 minutes). Avant de démarrer le dialogue, **téléphones éteints** et **alarme à 1 h 20**.



Se regarder **dans les yeux** (ou face à la caméra si le DUO est réalisé à distance), pendant **10 secondes**, sans parler.



Parler de **moments**, partager ses **pensées** ou **questions** librement + équilibrer son temps de parole sur les **quatre cercles de relation** (soi et soi-même, soi et l'autre, soi et le groupe, soi et la société), durée : 1 h 20.



Feedback : après cet échange, arrêter et **ÉCRIRE** sur un papier (ou rédiger un mail) **deux caractéristiques perçues** pour votre **partenaire** ET deux pour **vous-même**. Partagez vos perceptions respectives avant de conclure votre DUO en comparant ce que vous avez pour l'un de l'autre (15 minutes). Vous pouvez immortaliser le moment en prenant un selfie !



Solo



Duo



Socio



Mundo



Le CORES

Introduction au CORES

Raconter une histoire permet de la rendre vivante et de mieux comprendre ce qui s'y passe. Les histoires d'adversité partagées dans le CORES permettent de mettre en lumière les mécanismes qui nous aident à sortir de situations difficiles, individuellement et collectivement.

Comprendre sa résilience par le partage

Prévoir un créneau de 1 heure (à quatre personnes).



Seul : identifier un moment difficile ou une situation d'adversité surmontée, personnelle ou professionnelle, dans un passé lointain ou proche. Noter les éléments clés de l'histoire pour ensuite la raconter **(10 minutes)**.



Partager ce moment à l'oral **(5 minutes/personne)**. Le groupe reste à l'écoute sans question ni commentaire.



Analyser ensemble les mécanismes de résilience en répondant aux questions **(30 minutes)**.

- *Quels sont les points communs dans la façon de rebondir ?*
- *Qu'est-ce qui est unique et spécifique ?*
- *Quelles leçons peut-on tirer et qui peuvent aider à être plus résilient à l'avenir ?*
- *Une personne du groupe fait la synthèse des échanges.*



Solo



Duo



Socio



Mundo



Le CODEV

Introduction au CODEV

Un groupe de personnes se réunit pour relever un défi de chacun des membres. Il implique quatre à six personnes et comporte trois rôles :

- Le client : chaque membre assume ce rôle à tour de rôle. Il ou elle présente son cas, son défi. NOTE IMPORTANTE concernant le client : il ne s'agit pas d'un client à vous. Il s'agit juste du nom que porte le rôle de celui qui expose son moment charnière. Vous allez tous, chacun à votre tour, être le client.
- Les consultants : ils aident le client à clarifier son défi, lui fournissent du recul, des idées et des conseils.
- Le facilitateur : un membre du groupe veille au respect des règles. Le facilitateur est l'un des consultants.

Les quatre étapes du CODEV

Prévoir un créneau de 1 h 20 (à quatre personnes).

Il y a autant de tours que de membres du groupe. Chaque membre sera client dans une session et consultant dans les autres. Le facilitateur est l'un des consultants.



1. Présentation – 3 minutes

Le client présente son moment charnière et explique en quoi il fut un défi. Les consultants ne parlent pas.



2. Clarification – 4 minutes

Les consultants peuvent poser des questions au client ou reformuler ce qu'il a dit pour être sûrs d'avoir bien compris.



3. Consultation – 10 minutes

- Le client se retourne ou coupe sa caméra.
- Les consultants envisagent des pistes, partagent leur point de vue, évoquent des améliorations.
- Les consultants parlent du client en utilisant son prénom pour être sûrs de ne pas tergiverser.



4. Résumé – 3 minutes

Le client fait un résumé des principaux points qu'il a retenus sans commentaires ni jugement + il rédige un *takeaway* (élément de travail/apprentissage).



Solo



Duo



Socio



Mundo

Le COREL

Introduction au COREL

Les deux grandes phases du COREL sont I. l'exploration (en trois temps) pour faire sens de la situation ou du problème, et II. la projection (en deux temps) pour donner du sens à son avenir. C'est un processus rythmé, rigoureux et séquentiel.

Les deux phases et les cinq étapes du COREL

Phase I - Exploration : prévoir 1 h 20 à quatre personnes



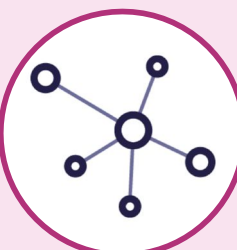
Étape 1 : perception (étape individuelle, 20 minutes)

À l'aide de questions ciblées sur la thématique ou le problème choisis, prendre du recul, individuellement et par écrit, sur sa perception de la problématique.



Étape 2 : clarification et analyse (en groupe, 10 minutes par personne)

Partager le fruit de sa réflexion individuelle avec le groupe et accueillir les questions du groupe pour gagner en perspective sur sa perception subjective du sujet.



Étape 3 : Partager le fruit de sa réflexion individuelle avec le groupe et accueillir les questions du groupe pour gagner en perspective sur sa perception subjective du sujet (20 minutes).

Relier les points entre sa perception et les réponses aux questions soulevées par le groupe. Créer une cartographie (*mindmapping*) pour mettre en lumière les contradictions et les ponts entre les intuitions, les idées et les faits.

Phase II - Projection : prévoir 1 heure à quatre personnes



Étape 4 : idéation (en groupe de 4-10 minutes par personne)

Partager librement des idées nouvelles, des rêves, envisager tous les possibles, et même parfois ce que l'on croit impossible, pour tester ce qui nous fait vibrer et envisager des futurs inattendus, improbables, mais désirés. Ce travail sur le futur désiré s'appuie sur les techniques de *design thinking*, de *brainstorming* et d'idéation pour faciliter la démarche.



Étape 5 : Idé-action (étape individuelle, 20 minutes)

Choisir une piste ou un scénario réalisable dans un délai donné et le décliner en anticipant son impact dans la « vraie vie » : regarder qui sera impacté, comment, dans quel but. L'objectif est de mettre en pratique, d'exécuter la décision et d'en assumer la responsabilité des conséquences dans sa mise en œuvre.



Solo



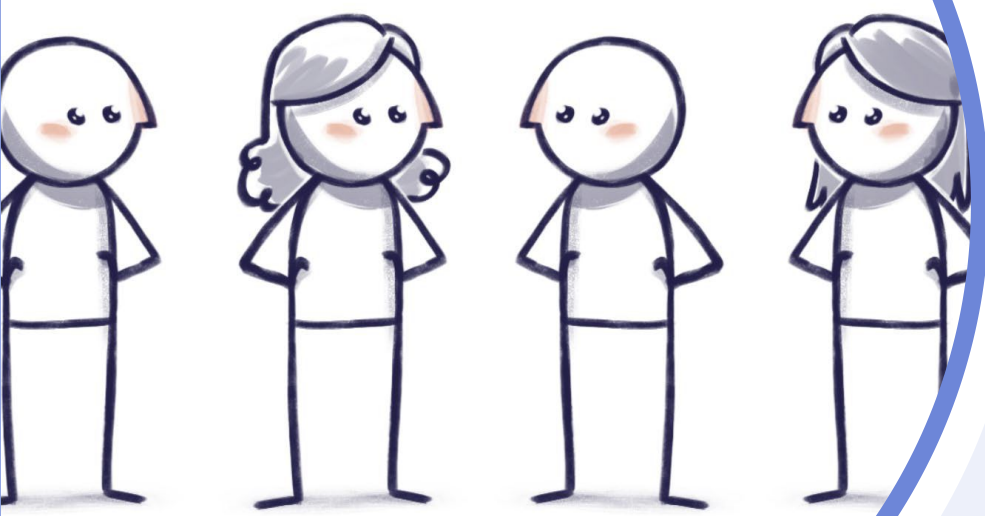
Duo



Socio



Mundo

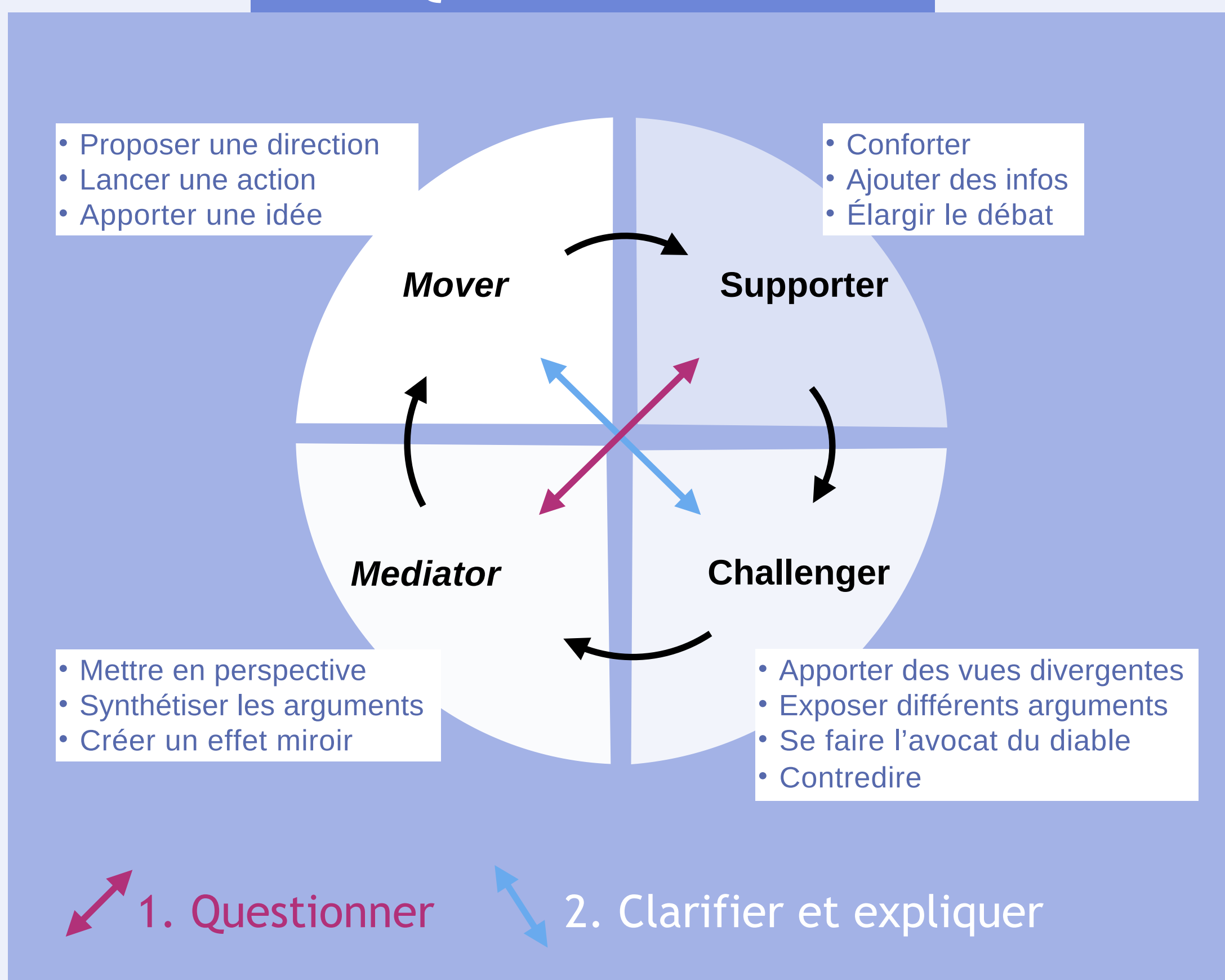


Le 4-Player-Model

Apprendre à sortir de sa zone de confort.

Le 4-Player-Model met en évidence les quatre rôles majeurs présents dans les échanges au sein d'une équipe. En augmentant notre compréhension de ces rôles, le modèle nous invite à expérimenter chacun des quatre rôles pour ensuite pouvoir s'adapter à toutes les situations en adoptant l'attitude la plus juste.

Quatre rôles clés



Le 4-Player-Model en action

1. Quel est le rôle dans lequel vous vous sentez le mieux naturellement ?
Écrivez sans partager. (2 minutes)
2. Dans quel rôle percevez-vous chacun des membres de votre équipe ? (10 minutes)
3. Trouvez un sujet de débat clivant pour le groupe.

Lancez le débat en choisissant un des quatre rôles (8 minutes).
Une personne est observateur à tour de rôle.