

ATELIER

LA MENTALITÉ PARADOXALE

Au service du développement des personnes et des leaders



Pascale Dufresne
Présidente
Leadership Inspire & LAB Inc.

Au nom de la beauté



*Caresser le côté tranchant
La glace cède et l'horizon se fend
Avant de s'ouvrir à nouveau
Sur l'infiniment beau
Résister aux vents contraires
Si puissants
Au nom de la beauté
Pour un peu de vérité
Au nom de la beauté
Pour un peu de vérité
Observer et obséder longtemps
Puis l'éviter pour un instant
Baigner dans la lumière
Échanger le sommeil contre de la matière
Envers et contre tous à côté du temps
Et des courants
Au nom de la beauté
Pour un peu de vérité*

Ariane Moffat

BIENVENUE

Bienvenue dans mon univers, un espace où l'on ne choisit pas entre performance ou humanité, entre authenticité ou professionnalisme, entre force ou vulnérabilité, entre soi ou l'autre. Un espace où nous...

...embrassons la Sagesse du ET.

Elle est une source puissante de lucidité, de conscience élargie, de création et de beauté.

LA CONVERSATION D'AUJOURD'HUI

1. Accueil et contact
2. Mon histoire personnelle avec la réconciliation des tensions
3. Évolution historique et innovation des modèles de la mentalité paradoxale (both/and)
4. La mentalité paradoxale, plus qu'une question de choix de mot
5. Lien entre stade de conscience et mentalité paradoxale
6. Les méta-paradoxes et paradoxes de notre pratique
7. La Sagesse des « ET »: Méthode - Démo - Exploration
8. Les questions qui créent des espaces d'émergence des possibles
9. Comment je repars? Impact de ce moment sur moi / nous.

MES BALBUTIEMENTS

autour de la mentalité paradoxale

En 2016, j'écrivais ceci dans un texte de blogue:

« Et s'il avait une troisième option qui n'aurait pas encore émergé? Qui serait peut-être cette option à laquelle on n'avait pas pensé encore, un scénario plus nuancé peut-être. Tout est rarement juste oui ou non, noir ou blanc... »

LA MENTALITÉ PARADOXALE

Quelques définitions

La **mentalité paradoxale** est la capacité à accepter et embrasser simultanément des demandes contradictoires en reconnaissant que ces **tensions** apparemment opposées sont en réalité interdépendantes et se **renforcent** mutuellement.

Miron-Spektor, Smith & Lewis

LA MENTALITÉ PARADOXALE

Quelques définitions

Quand les **opposés** sont réalisés comme étant **un**, la discorde se transforme en **harmonie**, les batailles deviennent des danses. Nous sommes alors en position de nous faire amis avec **tout notre univers**, pas seulement une moitié.

Ken Wilber

L'ÉVOLUTION DE LA PENSÉE PARADOXALE

PETITE HISTOIRE DU
REGARD
PARADOXAL:

Depuis toujours, les penseurs visionnaires ont saisi que la vie ne s'explique pas dans des oppositions tranchées, mais dans la **danse entre les contraires**.

Héraclite (VI^e siècle av. J-C.) affirmait déjà : « Tout change, tout s'oppose, tout s'harmonise. »

Au XX^e siècle, Carl Gustav Jung explore la nécessité d'épouser nos contradictions intérieures pour approcher la plénitude.

« Seul le **paradoxe** permet de saisir quelque chose qui s'approche de la **plénitude** de la vie. »

Carl Jung

L'ÉVOLUTION DE LA MENTALITÉ PARADOXALE

L'approche moderne des paradoxes se développe en trois temps:

RACINES (1992)

Barry Johnson "Le pionnier"

- Du "OU" au "ET"
- Première cartographie des polarités

CROISSANCE (2000-2018) Beena

Sharma & Brian Emerson

- "Les développeurs"
- Outils de cartographie avancés
 - Concept de la 3e voie

FLORAISON (2018+)

Miron-Spektor, Smith & Lewis

- "Les chercheurs"
- Validation scientifique
 - Applications organisationnelles

Aujourd'hui, dans un monde complexe et mouvant, savoir habiter les paradoxes n'est plus une compétence marginale. C'est une **compétence essentielle**.



LA MENTALITÉ PARADOXALE

plus qu'une question de choix de mot

Paradoxes...

Polarités...

Tensions...

Là où il y a **tension**,
mettons notre **attention**



Les personnes qui peuvent supporter l'inconfort du **paradoxe** sont vraiment les leaders les plus **transformateurs** d'entre nous... c'est un ensemble de compétences très rare car il nécessite un niveau de confort avec **l'ambiguïté**. J'ai l'impression que notre vie est définie par cet ensemble de compétences nécessaires pour maintenir la **tension** entre les **dualités**.

Barack Obama

Pourquoi la mentalité paradoxale est une compétence si rare?

Notre éducation et notre culture valorisent la pensée binaire « soit/ou »

Il est plus confortable psychologiquement de « choisir un camp »

Tenir la tension des polarités demande une maturité émotionnelle et cognitive élevée

Cela nécessite de dépasser nos conditionnements et nos peurs

(Sharma & Cook-Greuter)

LES IMPLICATIONS

La plupart des conflits viennent de l'incapacité à voir et intégrer les polarités

Les solutions durables nécessitent souvent cette capacité d'intégration

Les grands défis actuels (climat, économie, social) demandent cette compétence

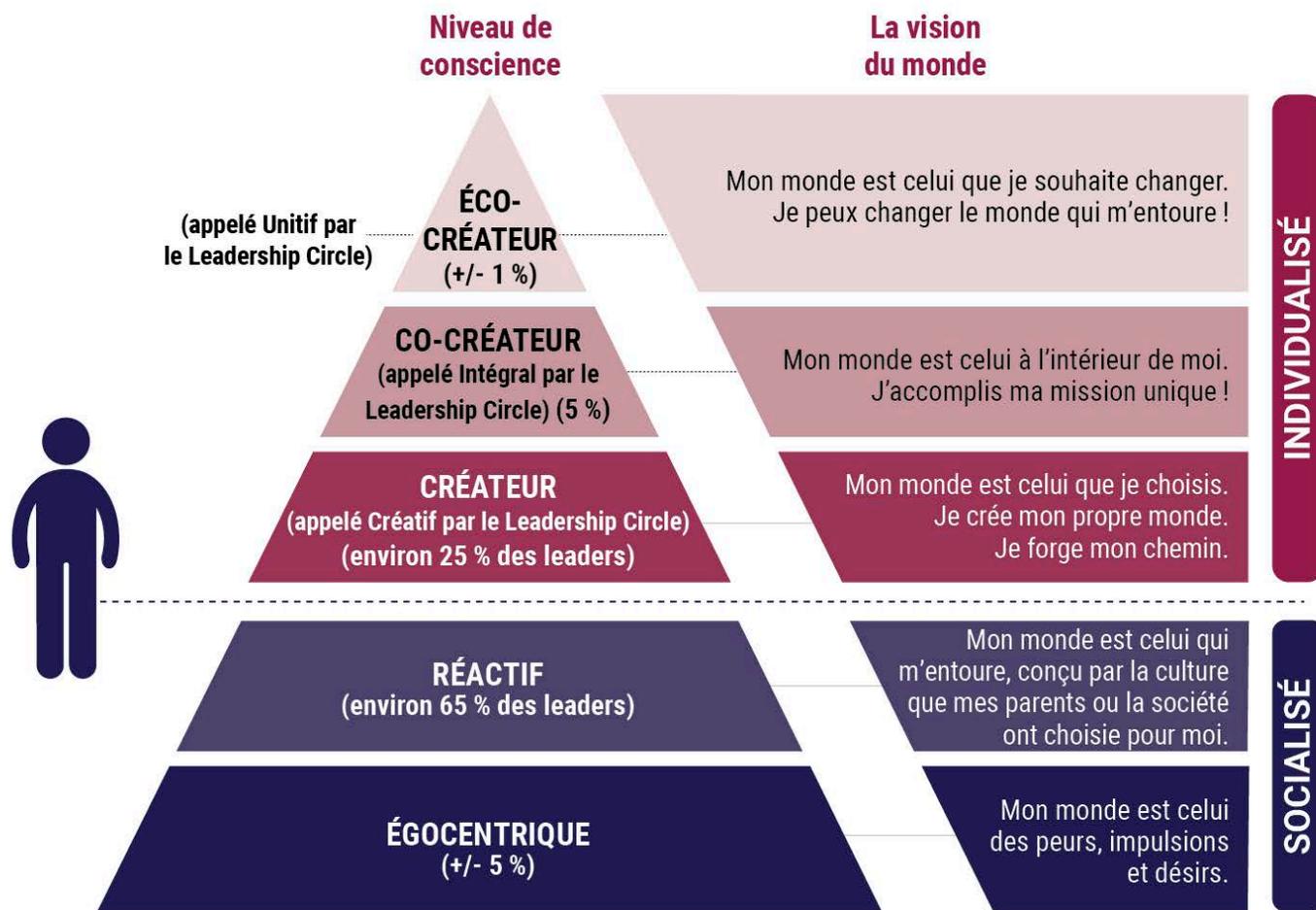
C'est un véritable enjeu de développement du leadership

C'est pourquoi la conscience et l'intégration des polarités est un levier si puissant pour le développement du leadership, même si c'est un chemin exigeant.

(Sharma & Cook-Greuter)

Lien entre stades de conscience et capacité à réconcilier les tensions

LES 5 NIVEAUX DE CONSCIENCE DU LEADERSHIP



LES NIVEAUX DE PARADOXES



CE QUI ÉMERGE MAINTENANT

APPROFONDISSEMENT DE L'APPROCHE

- De la cartographie à l'expérience vécue aux dynamiques humaines et à la lecture systémique
- De la 3^e voie au champ des possibles
- De la pensée à l'expérience incarnée
- Des outils aux besoins fondamentaux
- De la cartographie aux dynamiques humaines
- Des solutions aux transformations nécessaires
- Des outils à la conscience des vulnérabilités

La vie nous offre parfois des espaces d'inconfort subtils: un "mais" qui tire dans deux directions, un choix binaire impossible, un frémissement intérieur entre deux parties de soi.

Ce sont des invitations précieuses.

Reconnaître une tension créatrice, c'est apprendre à lire ces signes qui murmurent que **plusieurs vérités veulent coexister en nous.**

C'est le premier pas pour quitter les choix perdants-perdants, et commencer à créer des espaces de vie, de conscience et de transformation.

VOICI LES PRINCIPALES MANIFESTATIONS DE CES TENSIONS INTÉRIEURES:

1. Le "MAIS" qui tire dans deux directions

2. Le choix binaire impossible (soit / ou)

3. La scission intérieure (une partie de moi...)

4. Le sentiment d'impasse

5. L'émotion double (joie et peur en même temps)

QUAND NOUS SOUFFRONS D'UN PARADOXE MAL TRAVERSÉ...

MAL ACCUEILLIR OU NIER UN PARADOXE EST UNE SOURCE DE SOUFFRANCE.

Donner inconsciemment préférence à un pôle. Valoriser l'un et minimiser l'autre...

S'attacher à un pôle, à tout prix. S'identifier complètement à une position...

Se retrouver prisonnier d'une mentalité binaire : soit ceci, soit cela. Résoudre par exclusion...

Mal accueillir ou nier un paradoxe...

Tout cela devient une source de souffrance.

Pourquoi est-ce important ?

Parce qu'en accompagnant nos clients à naviguer consciemment leurs tensions internes (au lieu de les nier ou de les polariser), nous ouvrons un espace pour la création de possibles — au lieu de glisser vers la contraction, la fermeture et le conflit.

**« Être humain, c'est devenir visible, en portant ce qui est caché
comme un don pour les autres. »**

David Whyte (What to Remember When Waking)

VISUALISATION GUIDÉE:

🌳 Jardin des
paradoxes —
pour éveiller les
tensions
fécondes



ICF

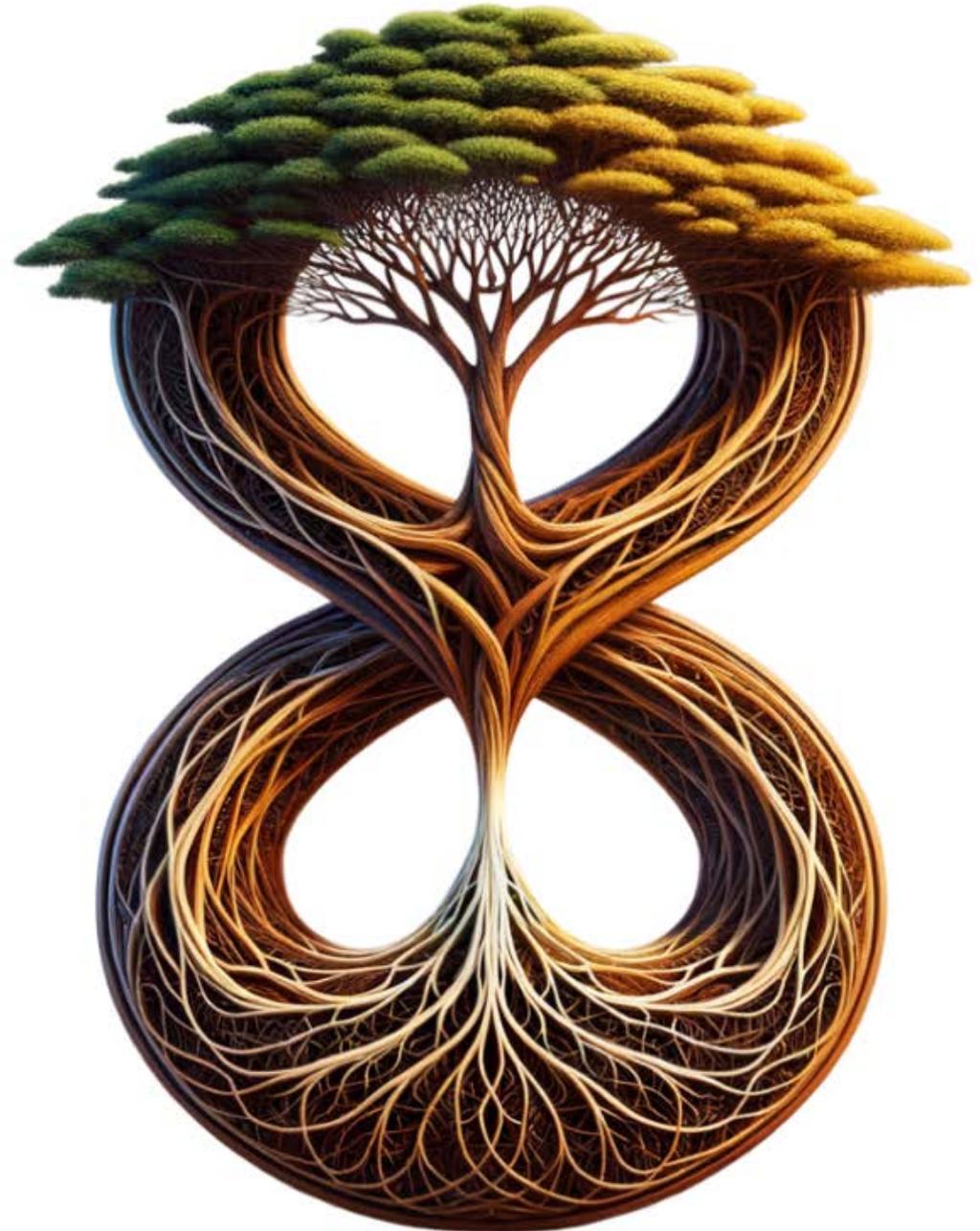
Québec

Quelle tension,
aujourd'hui,
mérite votre
attention ?

 *Chaque
paradoxe est une
graine. Ce que
vous choisissez
d'arroser...
poussera.*

ICF

Québec



LE PARADOXE DE LA TRANSFORMATION

« Ce curieux **paradoxe** qui fait que c'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de **changer.** »

Carl Rogers

RÉCONCILIATION /
INTÉGRATION DE NOS
DIMENSIONS HUMAINES

LEADERSHIP INSPIRE

INTÉGRATION

Approche verticale et
intégrale de la personne
Pouvoir personnel

SPIRITUEL

Sens
Valeurs

PHYSIQUE

Conscience du corps
Pouvoir d'action

INTELLECTUEL

Mental
Recul
Discernement

RELATIONNEL

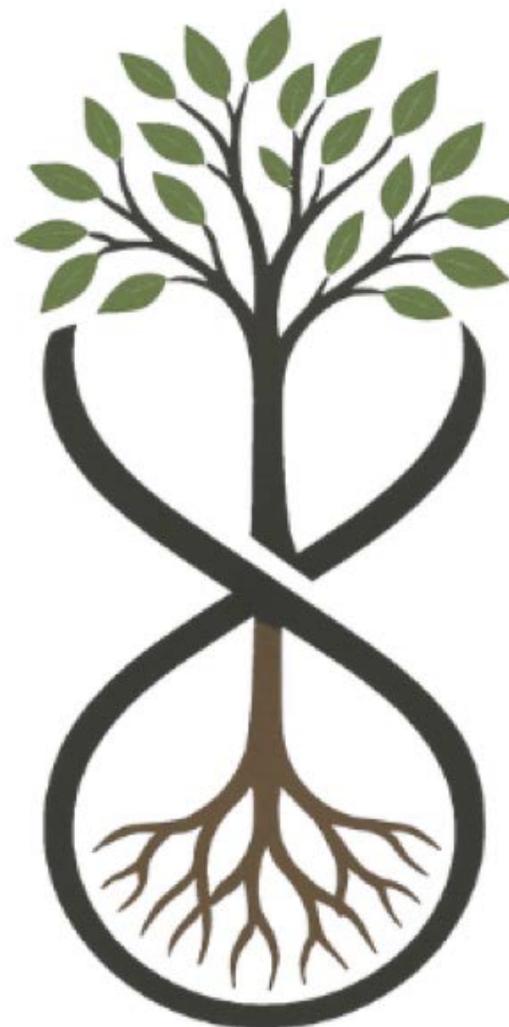
Santé des relations
Contribution
Impact

EMOTIONNEL

Intelligence émotionnelle
Humanité

RÉCONCILIATION DES TENSIONS: SÉCURITÉ & SENS

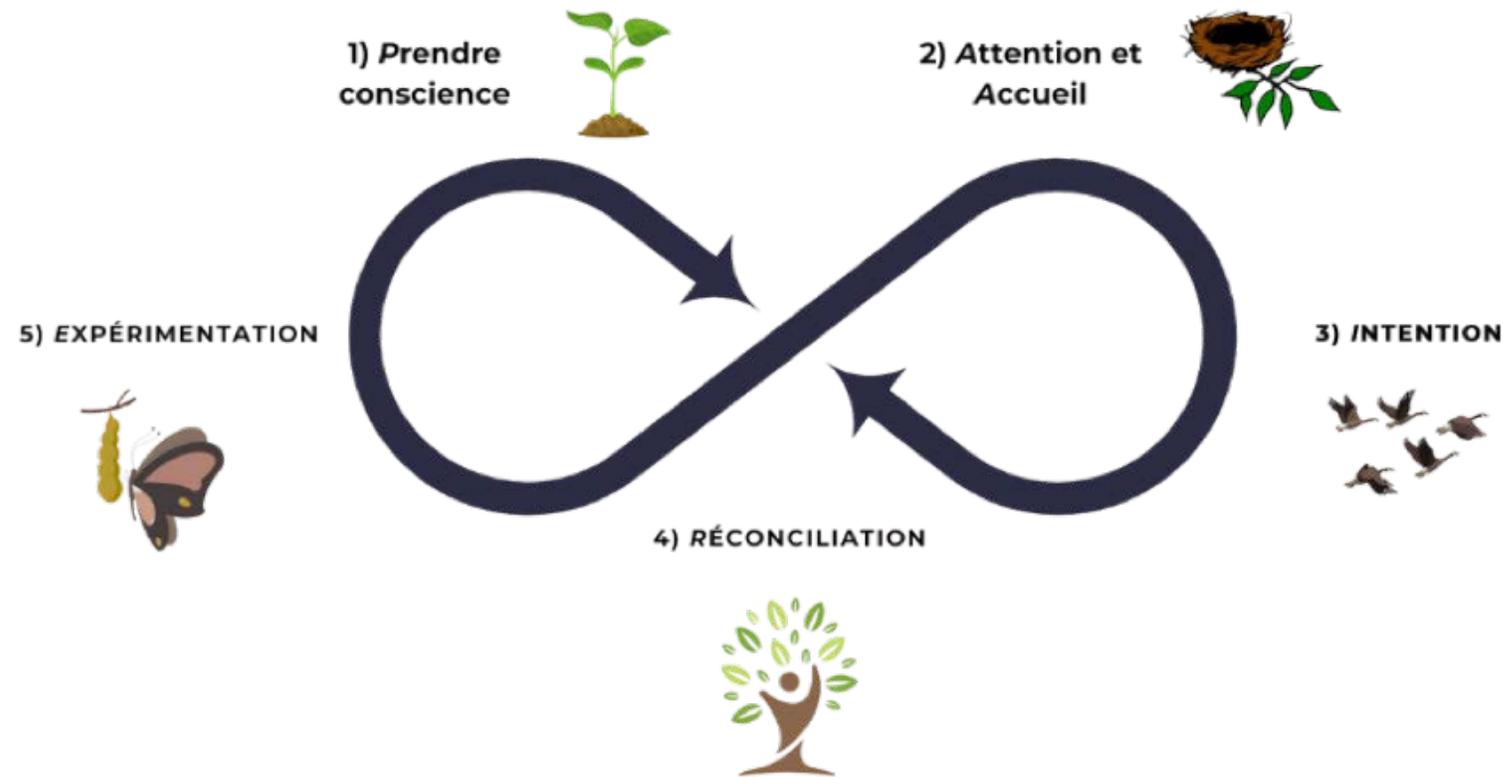
STADE DE CONSCIENCE CRÉATEUR
Sens – Sécurité intérieure



STADE DE CONSCIENCE RÉACTIF
Sécurité extérieure

CE QUI ÉMERGE MAINTENANT:

Porter la sagesse de la « PAIRE » pour créer le champ des possibles



PORTER LA SAGESSE DE LA “PAIRE”

DÉMO ET EXPÉRIMENTATION

INTRODUCTION :

Demander de nommer les deux pôles en tension.
Demander de nommer leur pôle favori ou habituel.

PÔLE 1 :

- Que ressentez-vous physiquement dans ce pôle ? Émotionnellement? Quelle est le narratif mental associé?
- Quels sont les bénéfices d'être ici ?
- Dans lequel de vos rôles naviguez-vous le plus cette tension?
- Quel besoin fondamental cherchez vous à satisfaire ici ?
- Quand vous êtes trop dans ce pôle, qu'est-ce qui se passe?
- À quoi vous attachez-vous ici ? Quelle peur ou quel besoin protégez-vous ?

PÔLE 2 :

- Explorer les mêmes questions pour ce second pôle.
- En quoi ce pôle est-il différent du premier ?
- Quelle sagesse spécifique ce pôle apporte-t-il ?

POSITION TÉMOIN (Création de possible) :

- En observant ces deux pôles, que voyez-vous ?
- Quel est le sens et l'intention de réconcilier des deux pôles? Pourquoi c'est important?
- Comment ces deux besoins fondamentaux pourraient se nourrir mutuellement ?
- Qu'est-ce qui doit être lâché pour permettre quelque chose de nouveau ? Peurs à affronter - Renoncements
- Ce qui doit mourir ?
- Quelles nouvelles possibilités émergent quand vous regardez de cette position ?
- Que souhaitez-vous garder de chaque pôle ?

INTÉGRATION

Comment votre corps réagit-il dans cette position d'observation ?
Quelle est la première petite action qui vous permettrait d'expérimenter le "ET" ?
Quel engagement souhaitez-vous prendre envers vous-même ?

EBOOK: LA SAGESSE DU « ET »



À venir prochainement!

Réconcilier et tirer parti des tensions:

La méthode PAIRE

Une méthode pratique pour les coachs, facilitateurs et praticiens et développement humain, polarités, mentalité paradoxale)

Grâce à cet atelier

Nom de l'atelier



Quelles sont vos prise(s) de conscience ? Pour vous, vos clients ou le monde du coaching en général?

SVP

Écrire vos réponses sur un post-it et les **remettre à la personne responsable** avant de quitter la salle.

Objectif

Capter vos prises de conscience pour enrichir les apprentissages de la communauté de coachs ICF Québec.