



Co-Construire 2025 – Coopérer avec le vivant

Atelier Pas 3 et 4 du jeudi 3 juillet 2025 :

Robustesse et santé commune, ramener le vivant dans l'équation

Descriptif atelier : Des clefs pour expérimenter dans le mouvement des manières de questionner et de repositionner nos organisations et nos actions au regard de leur contribution à la santé commune : santé humaine ET santé sociale ET santé des milieux naturels.

Facilitatrice et rédactrice de la fiche méthode : [Julie Chabaud](#)

Objectif

- Ouvrir d'autres voies sensorielles pour explorer et concilier l'inconciliable « Robustesse v. performance », enquêter sur le faire avec, agir sans s'abîmer

Type d'outil

- Déambulation
- écoute
- Gestion de conflit / Process Work

Taille du groupe

- De 6 à 12 personnes

Durée

- 1h30

Faisable à distance ? Ca peut s'adapter à distance

Résumé du déroulé

1ere étape : présentation du thème (définitions de la robustesse et de la santé commune) et de l'intervenante

2ème étape : déambulation d'écoute

3eme étape : tester une variante du Process Work

Déroulé détaillé L'objectif est de questionner notre rapport à la santé commune (déambulation d'écoute) et de questionner autrement (avec son corps) les tiraillements entre Robustesse / Performance

La méthode déroule en 3 temps :

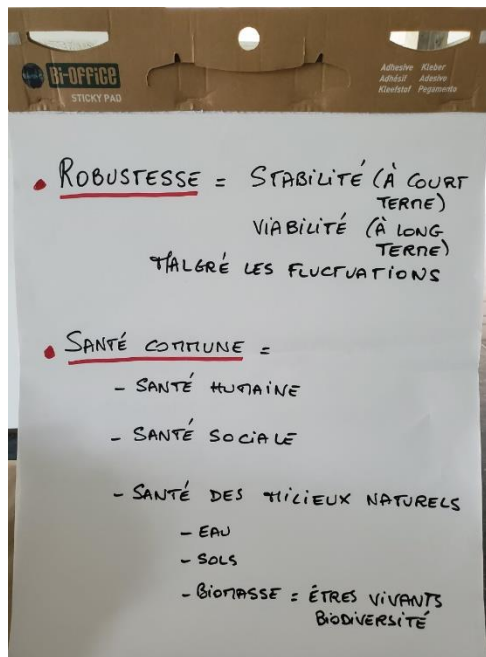
1ère étape : Présentation des intentions, du thème et définitions-10'

En cercle –

En support visuel, 3 affiches :

- une avec les définitions de la robustesse et de la santé commune : Robustesse = stabilité (à court terme) et viabilité (à long terme) malgré les fluctuations
- une avec des repères méthodologiques / process work
- une avec les 4 niveaux d'écoute (Théorie U)

Présentation de l'intervenante et du déroulé prévisionnel



Questions de clarification

2ème étape : déambulation d'écoute

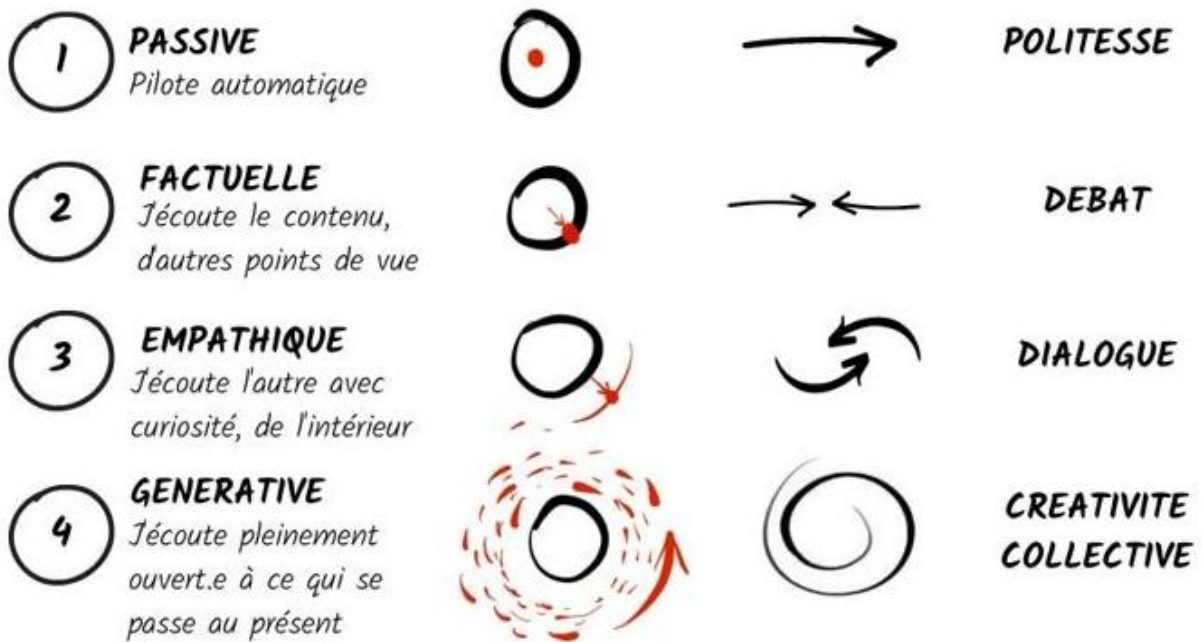
1) se mettre en mouvement : marcher dans l'espace en silence, puis marche rapide X2, puis marche lente /2, se regarder, observer ses ressentis 5'



2) se mettre en binôme pour déambuler dans l'espace. La première personne répond pendant 5' à la question « En quoi la santé commune résonne pour moi (dans ma vie, mes expériences, mes pratiques, mes projets...) ? l'autre personne écoute sans interagir. Si la première personne a fini de parler avant les 5 minutes le binôme continue à marcher en silence. Ensuite on inverse les rôles 10'

Retour en cercle. Présentation des 4 niveaux d'écoute. Dans le cadre de cet atelier privilégier l'écoute empathique ou générative.

LES 4 NIVEAUX D'ÉCOUTE ET DE CONVERSATION

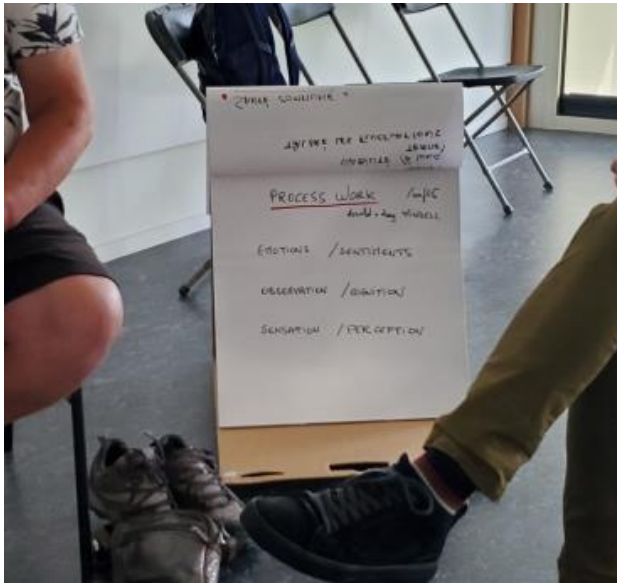


3ème étape : Inspiration Process Work

Exercice transmis par Pierre Paris à Denis Cristol puis à Julie Chabaud pour aller explorer ce que nos corps nous disent de la robustesse.

Consignes : « il s'agit d'écouter son corps, cela part de notre intériorité mais ne passe pas par le cerveau ou très peu. C'est un entretien d'explicitation pour creuser ce qui se passe dans l'organique. Là on le centre sur la robustesse. Ecouter son corps pour transformer des blocages, des possibilités ou des manières d'être au monde.

D'abord nous allons faire un geste qui caractérise l'intention de performance. On l'amplifie au maximum. Dans un deuxième temps, faire un geste qui caractérise l'intention de robustesse et l'amplifier au maximum jusqu'à ce que cela rentre dans le corps.



A chaque geste on va décrire ce que cela nous fait, exprimer nos ressentis et états intérieurs sur 6 dimensions :

Emotions / Sentiments

Observation / Cognition

Sensation / Perception

Nous allons nous apercevoir que nous avons beaucoup de vocabulaire pour décrire l'extérieur mais que c'est plus difficile de décrire ce qui se passe à l'intérieur. Dans un troisième temps, on essaie de concilier les deux gestes, qu'on fait simultanément et que l'on laisse évoluer ensemble jusqu'à trouver quelque chose qui nous convient.

Choisir un élément bloquant pour nous aujourd'hui dans la tension performance / robustesse. Nous ne faisons pas d'opposition. *La polarité c'est le monde de la performance. La polarité, c'est la séparation. Dans le process work il n'y a pas Haut v Bas mais Montant ou Descendant. Essayons.»*



NB : après chaque geste, chaque participant note son ressenti sur chacune des 6 dimensions. En petit groupe (5-6 pers) faire un tour de description entre chaque étape sans rebond. En grand groupe faire un tour de description à la fin avec la lecture des descriptions des ressentis des trois gestes, à tour de rôle.

Dernière étape : Cercle de débrief et clôture

Matériel nécessaire Paperboard, crayon et feuille de papier pour chaque participant

Licence d'utilisation de la ressource : CC BY SA 4.0