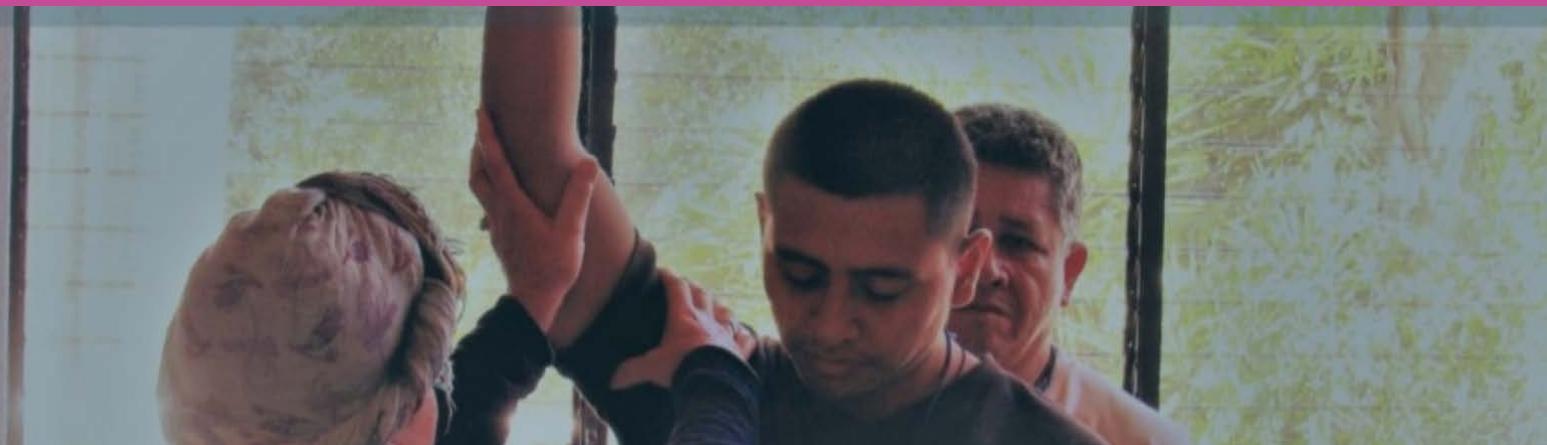


Les espaces Altoparlante



Comment cultiver des espaces
qui génèrent une transformation profonde ?

Quelles sont les qualités qui permettent
des relations humaines significatives ?

L'expérience des espaces



Avant-propos

Des rencontres, nous en organisons beaucoup. Parfois, quand on en repart, on se dit « Ici, il s'est passé quelque chose ! ». Mais, en fait, qu'est-ce qui s'est passé ? Et qu'est ce qui était différent ?

Ce n'est pas toujours facile ou possible de l'exprimer avec des mots. Pourtant, on ressent cette profondeur, ce mouvement qui permet d'affirmer « Je ne suis plus tout à fait la ou le même ! », « Quelque chose a bougé en moi, autour de moi, entre nous, dans le monde... ».

Depuis des années, Periferia contribue à l'animation du programme « Altoparlante » en Amérique Latine. Nous sommes des personnes d'Europe et d'Amérique Latine, toutes actives dans nos contextes pour initier et soutenir des démarches de transformation soci(ét)ales. Nous cherchons à créer d'autres relations inter-personnelles, d'autres formes de coopération et collaboration ; pour cela, nous encourageons la déconstruction de tout ce qui nous enferme dans des schémas du passé et nous empêche d'ouvrir les yeux sur de nouvelles manières de penser et d'agir sans frontière.

Les espaces « Altoparlante » en espagnol, « Altoparlante » en portugais, « Hautparleur » en français proposent des rencontres sur différents sujets (les constellations sociales, le football 3, la nourriture consciente, l'énergie jeune, vivre la terre...).

Chaque fois, nous cherchons à organiser ces rencontres en croisant les réalités et histoires de divers contextes d'Amérique Latine et d'Europe. Et au final, ce sont des moments intenses et profonds qui nous donnent énormément d'énergie pour penser et poursuivre nos actions localement.

Alors, nous avons eu envie de partager ce qui nous semble faire sens et être caractéristique de ces « autres manières » de nous rencontrer. C'est pour cela que nous parlons de qualités et c'est ce que nous partageons dans cette publication.

Laissez-vous guider par des pratiques latino-américaines. Inspirez-vous et partagez vos idées et modes de faire.

Introduction

Altoparlante est un ensemble de personnes et d'initiatives qui encouragent le changement social par le biais d'expériences locales et de réflexions globales. Nous cherchons à améliorer la vie dans les communautés et nos sociétés, en rompant avec les schémas traditionnels qui génèrent des inégalités, en encourageant le bien commun et l'autonomie. Nous voulons amplifier la voix des groupes innovants, en favorisant l'échange d'idées et les débats sur les défis politiques et sociaux.

Pour ce faire, en tant que collectif international fondé il y a 10 ans et ayant ses racines en Amérique latine, Altoparlante crée des espaces — des tables rondes, des cafés, des voyages — tant virtuels que présentiels, pour vivre et expérimenter des transformations dans nos vies et dans la société, en profonde connexion avec la nature.

Nous cherchons à provoquer des rencontres improbables entre des personnes vivant en Amérique latine et en Europe, avec des connexions en termes de transformation qui rendent possible l'épanouissement individuel et collectif.

Lors de ces rencontres, nous nous découvrons en tant qu'êtres humains sans frontières ; nous découvrons les autres et leurs territoires d'une manière inhabituelle, en défiant les conventions. Au cours de ces voyages, nous tentons de toujours relever le défi de nous connecter aux périphéries existentielles et géographiques, en reconnaissant l'humain dans toutes ses expressions.

Nous sommes animé·e·s par la volonté de créer « le monde dans lequel nous voulons vivre ». Nous sommes convaincu·e·s que pour y parvenir, nous devons tisser et co-créer une communauté humaine avec différentes qualités. Ce document présente et décrit ces qualités dans l'espoir qu'elles s'amplifient en étant partagées.



Dessin : Juan Pablo

Partie 1 : Nous cultivons...

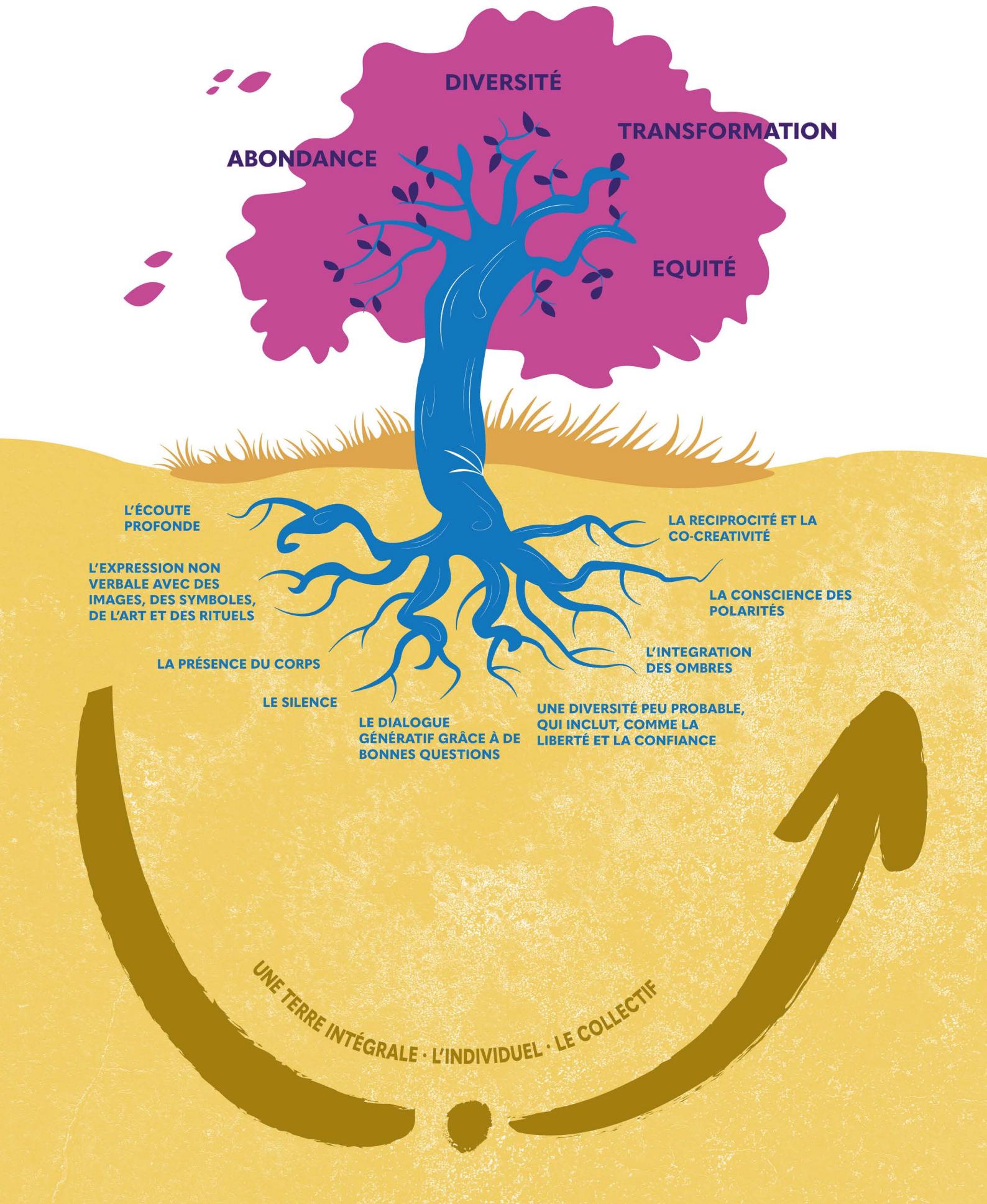
- ﴿ L'écoute profonde
- ﴿ L'expression non verbale, avec des images, des symboles, de l'art et des rituels
- ﴿ La présence du corps
- ﴿ Le silence
- ﴿ Le dialogue génératif avec de bonnes questions
- ﴿ Une diversité peu probable, qui inclut, comme la liberté et la confiance
- ﴿ L'intégration des ombres
- ﴿ La conscience des polarités
- ﴿ La réciprocité et la co-créativité

... et ainsi nous préparons le sol pour laisser émerger différentes sagesses,

celles du corps, de l'esprit, des émotions, de l'individuel et du collectif, en tissant des liens et en reliant des expériences de transformation sociale pour un monde dans lequel nous voulons vivre et que nous sommes déjà en train de co-créer.

« Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible. »

Charles Einstein



L'écoute profonde

ÉCOUTER AVEC L'ESPRIT OUVERT signifie remettre en question ses propres perceptions, opinions et idées en déconstruisant ou en brisant ses schémas mentaux.

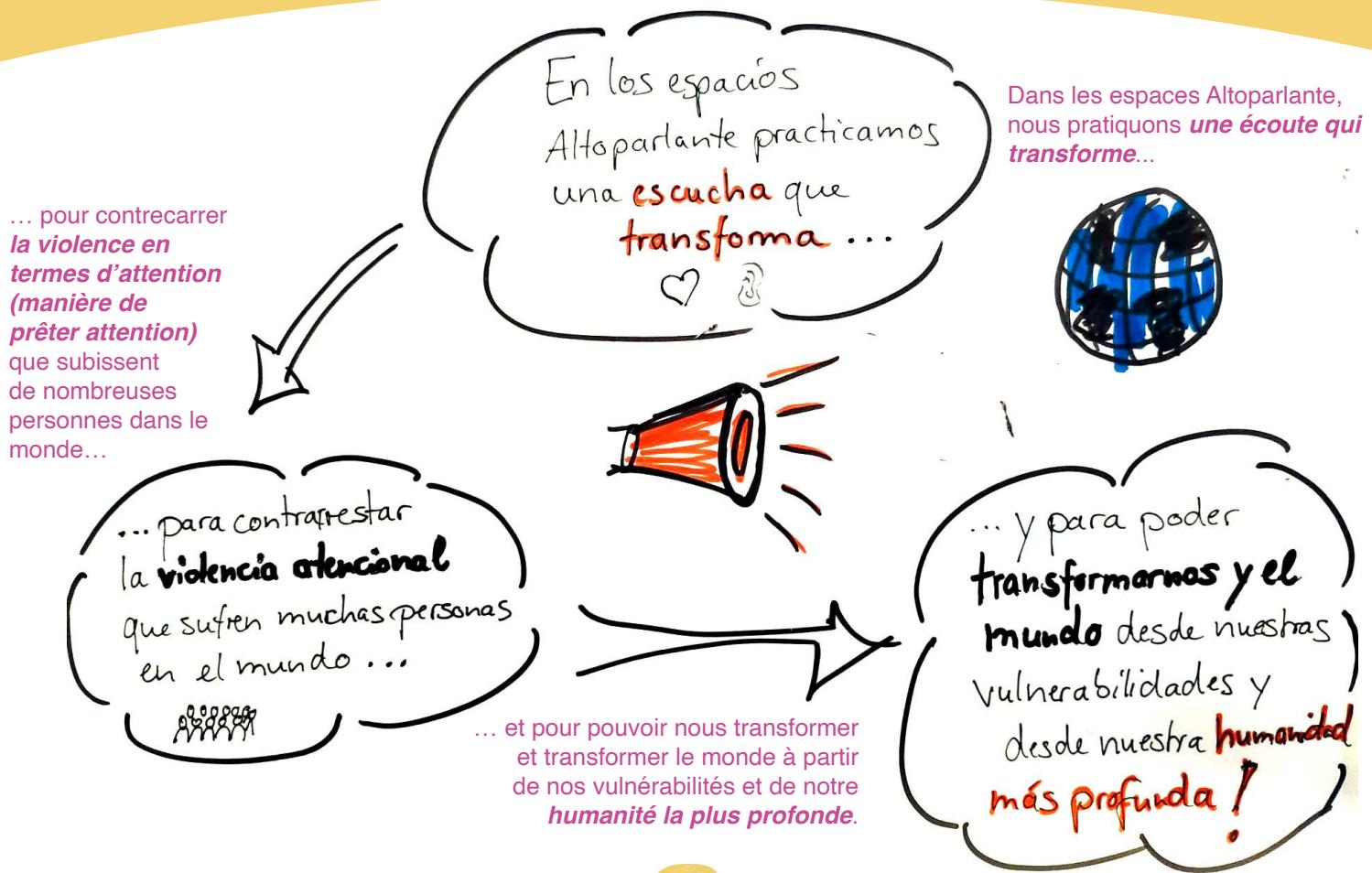
ÉCOUTER AVEC LE CŒUR OUVERT signifie co-sentir ou sentir avec l'autre personne, c'est-à-dire percevoir son état d'esprit, sa façon d'« être dans le monde », les messages qui se cachent derrière ses paroles.

ÉCOUTER AVEC LA VOLONTÉ OUVERTE signifie abandonner ses propres convictions et se laisser transformer avec l'autre.

Heike Teufel

La communauté Altoparlante a co-créé des rituels qui transforment le regard et l'écoute en moments privilégiés d'ouverture du cœur qui écoute et est écouté.

Tania Ávila



L'art

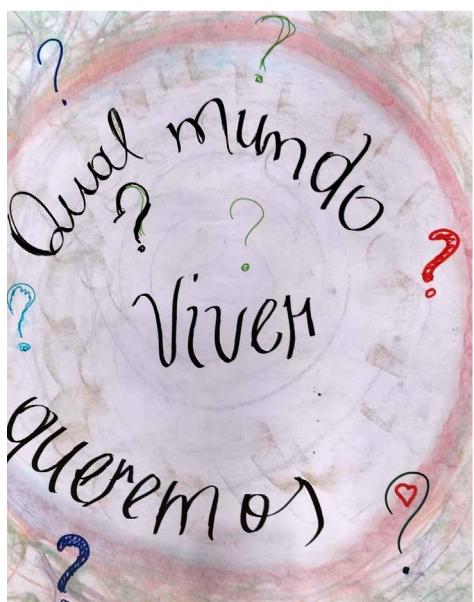
Les participant·es du Lab Brasil, un des espaces Altoparlante, partagent leur art de manière naturelle, comme s'il naissait de chaque pore de leur peau !

L'art permet que les relations au sein du groupe et la réflexion soient intégrales... c'est incroyable !

En même temps, cela me montre avec force et tendresse l'art qui est en moi. Alors, la vie prend les couleurs des tortues. Le cœur bat au rythme du birimbau, la pensée s'exprime en poèmes, en hip-hop et les corps dansent au son des guitares, des chants... L'art crée une communauté où la différence fait partie de la beauté.

L'expression non verbale avec des images, des symboles, de l'art et des rituels

Tania Ávila



« Contempler l'autre personne, la communauté dans son art... fait partie de la connexion avec la profondeur de la vie. »

Les symboles

Dans les espaces Altoparlante, nous nous présentons souvent par le biais de symboles : des objets apportés de chez nous ou trouvés aux alentours du lieu de la rencontre.

Je suis toujours surpris par l'objet que je choisis, qui en dit long – généralement de manière inhabituelle – sur moi, quelque chose que mes mots ne parviennent pas à exprimer et que les autres peuvent découvrir. Je trouve également inspirant de voir mon symbole côtoyer ceux des autres, formant un ensemble unique.

Parfois, je me laisse surprendre par l'image qui naît en moi à partir de ce que j'entends d'une autre personne ou d'une situation. Cette image, qui apparaît en moi sans que mon esprit ne la construise, se révèle à mes yeux intérieurs. C'est là toute la force des images et des symboles.

Patrick Bodart



L'expression non verbale avec des images, des symboles, de l'art et des rituels

Les rituels

La connexion avec la profondeur de la vie apparaît dans les rituels de joie où le rire et le sourire soutiennent l'espoir dans les moments de désespoir. Les rituels des espaces Altoparlante se clôturent par des étreintes, permettant l'harmonie entre les battements de coeurs différents qui co-créent le monde dans lequel ils veulent exister. Tout comme la rosée du matin, de petites gouttes se connectent, parfument et apportent de la vitalité à la journée... c'est comme cela le LabBrasil dans ma vie.

Tania Avila



La présence du corps

Dans les espaces Altoparlante, nous essayons d'être pleinement présents. Nous y parvenons très rapidement en nous connectant à notre corps, par exemple à notre respiration, à nos battements cardiaques. Cette pleine présence nous permet de co-créer des changements à partir du plus profond de notre être et de notre volonté.

Heike Teufel

La présence corporelle permet au corps de s'écouler comme l'eau qui coule sur elle-même. Cette présence se reflète dans l'individu et dans le collectif et donne des repères pour reconnaître et approfondir le passé, le présent et l'avenir émergent. À partir de la présence corporelle, tu peux te rencontrer toi-même ; te retrouver ou te redécouvrir dans les autres.

Milton Herrera



**Écoutez l'invitation
de Juan Pablo**



Ma peau

Parfois souffle un vent de voix folles, une brume dense qui murmure à mes côtés. Je perçois alors ma peau gardienne présente, le flux de mes veines. Givre à l'extérieur, chaleur à l'intérieur. Je sens ici mon être le battement qui m'habite. Et j'accepte le malaise qui m'emporte vers le centre.

Raquel Cancela

Faire silence en nous-mêmes nous conduit à nos sagesses les plus profondes

Cela nous connecte à notre source intérieure, à notre être véritable et avec une conscience humaine plus ample. Nous cultivons le silence de différentes manières.



Le silence

Laissez-vous emmener par ce silence, tout en regardant ces images





Découvrez la vidéo
d'Ángela

Le dialogue génératif grâce
à de bonnes questions



Pour quoi poser de « bonnes » questions ?

Qu'est-ce qu'une bonne question ?

Des questions qui ouvrent différentes perspectives :

- Que pensent d'autres personnes de cette expérience ?
- Pour qui, dans ton entourage, cela représente-t-il une réussite ? Et pour qui cela pourrait-il poser problème ?

Des questions qui invitent à réfléchir à un niveau plus méta :

- Si tu pouvais aujourd'hui t'envoyer un message à toi-même à l'âge de 15 ans, que dirais-tu ?
- Si tu montes dans un hélicoptère et te regardes d'en haut, que vois-tu ?

Des questions qui révèlent des points de changement dans les processus ou dans la vie :

- Y a-t-il eu un moment crucial dans ton parcours ?
- Qu'est-ce qui t'a amené à réfléchir et changer ?
- Quels ont été des moments critiques ? Qu'est-ce qui t'a donné de la force ?

Des questions qui mettent en évidence et célèbrent des réussites/réalisations :

- Comment as-tu réussi à changer cela ?
- Qu'as-tu fait concrètement ?

Des questions qui stimulent l'imaginaire et créent des images de changement :

- Si tu compares ce que tu as accompli à un arbre, que seraient les racines, le tronc, les feuilles ?

Des questions surprenantes ou existentielles qui approfondissent la réflexion :

- À la fin de ta vie, qu'est-ce que tu regretterais de ne pas avoir fait suffisamment ?
- Es-tu assez courageux pour abandonner des pratiques du passé ?





Une diversité peu probable, qui inclut, comme la liberté et la confiance

L'expression « peu probable » fait partie de notre « langage Altoparlante » ; c'est une façon de nommer ces moments, ces dialogues, ces rencontres qui, dans la vie quotidienne, ne se produiraient peut-être pas de la même manière ou n'arriveraient tout simplement pas, ces instants de transformation.

Au sein d'Altoparlante, nous prenons soin de la diversité avec amour, en reconnaissant le trésor que chaque regard, chaque histoire et chaque façon d'être dans le monde apporte à nos espaces. Et nous accueillons cette diversité comme une dimension « sans frontières » qui nous invite à ouvrir nos idées, à explorer d'autres possibilités et à regarder sous d'autres angles. Cela permet de nourrir l'intelligence collective comme une ressource vivante et précieuse, de donner de la place à l'ouverture, à la liberté et au potentiel de chacun·e pour qu'iel crée de l'énergie, partage ses connaissances et ses sentiments. Nous ouvrons l'espace avec intention, nous utilisons des outils pour les recréer... tout cela pour avoir un lieu confortable, ouvert et sûr afin que chacun·e puisse y révéler son potentiel.

Mirna Lira



Rencontre « transformation sociale » à l'Arabá de Romero, El Salvador - 2018

L'intégration des ombres

Ces derniers temps, nous nous sommes réunis avec l'envie profonde de créer une communauté, un cercle, une tribu, une famille. Dans plusieurs de ces danses humaines apparaît

l'idée d'« intégrer l'ombre ». Au-delà des mots conceptualisés par un spécialiste de la santé mentale, il a été découvert de manière intuitive qu'il s'agit d'un cheminement vital qui nous relie à cette histoire ingrate associant la longue histoire de l'humanité à la peur et à la violence.

Notre histoire est celle de la fragmentation ; nous avons grandi et répété des histoires successives de personnes brisées, marquées par de profonds traumatismes d'un système culturel régi par une logique de domination, une empreinte colonialiste, le mépris de la différence, la recherche de l'autre pour se compléter, toute une histoire de « moitié » (de « demie orange » en espagnol).

Soudain, nous avons réalisé que l'individualité nécessite tout un voyage intérieur de reconstruction et d'intégration des fragments de notre être, de rappel de ce que nous sommes et de ce que nous avons dans notre unicité : des potentiels innés qui nous rendent uniques et différents. Et en même temps, nous découvrons « ce qui est semblable », et donc que l'autre peut être le miroir de nous-mêmes : avec son arrivée, il ou elle nous apporte une partie de nous-mêmes que nous devons découvrir pour approfondir notre Être.

C'est pourquoi, selon le commandement « tu aimeras ton prochain comme toi-même », nous aimons ce que nous avons connu ; alors que l'ombre, nous devons la connaître pour l'aimer et ainsi l'intégrer. Nous sommes ensemble.

Modesta Arévalo



Peinture, école de Cahabon, Guatemala

Notre vie se déroule entre des tensions, que nous reconnaissions parfois comme l'effet de polarités que nous percevons comme opposées :



inspirer-expirer, lumière-ombre, ordre-chaos, individu-collectif, naître-mourir.

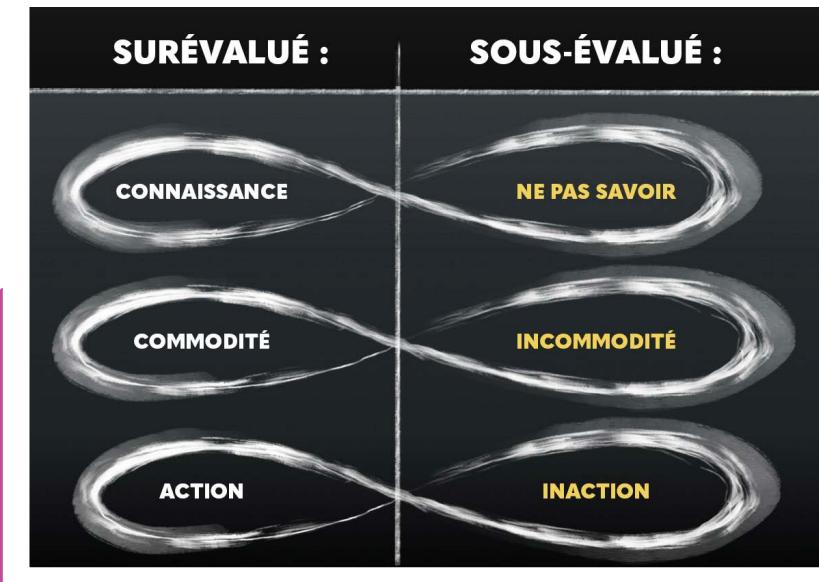
Une fréquence ou un rythme vital, inhérent à tout organisme vivant, se développe entre des tensions. C'est entre ces pôles que se produisent les changements. Ces polarités sont naturelles, mais nous les nions souvent au lieu de les intégrer comme une synthèse. Prendre conscience de ces polarités, comprises comme un mouvement réciproque qui élargit nos possibilités, fait partie d'une vie authentique. La conscience de la polarité devient alors un potentiel d'expansion. Intégrer les tensions qui se génèrent fait partie de la complexité de la vie et du processus de maturation grâce à elles. Dans les espaces Altoparlante, nous essayons de ne pas les nier, ni de les subir, mais de prendre conscience de leur existence, de nous rendre coresponsables de leur influence sur nous, de comprendre quelles sont les polarités qui nous conviennent le mieux et celles que nous devons reconnaître, afin de les mettre au service de la co-création de nouvelles réalités.

Raquel Cancela

Découvrez la vidéo de Patrick



Découvrez la vidéo de Raquel



Polarités selon Otto Scharmer, Presencing Institute

La réciprocité et la co-créativité

Altoparlante est un mouvement composé de personnes qui collaborent entre elles. Elles promeuvent, participent et soutiennent des espaces participatifs de création collective, basés sur un principe de réciprocité. En fonction de notre disponibilité, de nos talents et de notre enthousiasme, nous donnons et recevons tous. Nous sommes un collectif qui vit avec la diversité culturelle, générationnelle, ethnique et socio-économique. Cette diversité, où nous ne sommes pas tous égaux, contribue à la construction réciproque à partir d'un même objectif : générer des actions qui rendent notre humanité plus digne.



Je reconnais la réciprocité comme une qualité Altoparlante car elle s'intègre comme un rythme de relation et de compensation. Cela nous plaît de donner et recevoir, de sentir que nous pouvons prendre et demander, tout autant que proposer et offrir. Cela nous pousse à mettre en lumière et à travailler sur l'ombre que projette l'exercice du pouvoir basé sur les « différences ». La réciprocité nous rend égaux dans notre capacité à soutenir des conversations, des espaces et des activités à partir d'une écoute profonde qui nous invite à contribuer de manière authentique là où nous ressentons le besoin de nous concentrer en équilibrant nos ressources et nos apports.

Raquel Cancela



Partie 2 : Dans une terre intégrale...

Toutes les qualités que nous cultivons dans les différents espaces de rencontre et de co-création, nous les cultivons dans « une terre intégrale ». Il est important de penser de manière intégrale afin de ne pas perdre de vue les différentes dimensions de la vie et de la coexistence de l'humanité. Nous devons à la fois travailler et transformer la partie intérieure individuelle des personnes, des collectifs, des communautés et des sociétés qui n'est pas visible, mais aussi acquérir de nouvelles capacités visibles au niveau individuel et collectif afin de pouvoir résoudre les multiples crises de la terre et des territoires.

I
N
D
I
V
I
D
U
E
L

C
O
L
L
E
C
T
I
F

INTÉRIEUR

Le quadrant 1 explore le monde des idées, des pensées, des sentiments personnels.

Questions possibles :

- Qu'est-ce qui a bougé en moi ?
- Qu'ai-je ressenti, quelles idées inspirantes, quels enseignements ai-je tirés ?

EXTÉRIEUR

Le quadrant 2 vise à explorer les actions, les conversations et les pratiques qui vous inspirent personnellement.

Questions possibles :

- Quelles pratiques m'ont inspiré·e pendant et après la rencontre ?
- Comment les relier à ma vie, mon travail, mon territoire et mes projets ?

Le quadrant 3 approfondit la question de l'énergie collective, des graines de valeur qui ont émergé collectivement lors de cette rencontre et de la vision d'avenir qui y est née.

Questions possibles :

- Comment était l'énergie collective ?
- Quelles graines de valeur avons-nous semées ?
- Quelle vision d'avenir est née lors de la rencontre ?

Le quadrant 4 veut savoir ce qui s'est passé après la rencontre, ce que nous avons pu faire collectivement, quelles idées et projets nous avons récoltés.

Questions possibles :

- Quelles idées et quels projets avons-nous récoltés ?
- Qu'est-ce qui bouge dans l'action collective ?

Quelques réponses à ces questions de la part des co-créateur·trices de la rencontre « Énergie jeune » à Medellín, Colombie – octobre 2023

INDIVIDUAL

COLLECTIF

INTÉRIEUR

EXTÉRIEUR

- L'énergie a recommencé à circuler dans mon corps, dans mon esprit ; elle a réveillé les véritables désirs que je gardais dans mon cœur et m'a rappelé ma raison d'être dans la vie.
 - J'ai été très ému par les histoires que nous avons partagées, en particulier celles qui sont marquées par beaucoup de souffrance.
 - L'énergie de la jeunesse est une force qui nous régénère.

- Ils m'inspirent à sensibiliser les gens à l'énergie jeune dans le monde d'aujourd'hui.
 - C'était important d'observer depuis les rues, de marcher avec l'autre dans la simplicité et le quotidien.
 - Des discussions ont été lancées depuis les territoires et à partir du travail local des personnes qui habitent cet espace. Pour moi, c'est quelque chose de politique.
 - Être plus actif dans l'inclusion de tou·tes dans mon travail comme juriste, et surtout des femmes et des personnes qui n'ont pas voix au chapitre.

- Nous avons créé un champ d'amour qui a permis une écoute profonde, de la compassion et la compréhension des différences.
 - Nous avons semé les graines de la collectivité, de l'unité et du désir de générer des actions transformatrices. À partir de là, nous avons commencé (ou j'ai commencé) à nous poser la question suivante : à quoi ressemble l'avenir dans lequel je veux vivre ?
 - Les jeunes n'ont pas peur de rêver, de construire, de croire.
 - Nous voulons voir la lumière et pas seulement l'ombre, danser librement avec notre corps, car il est légitime de rêver et de célébrer.

- Après plusieurs échanges, le projet « Youth4Hope » a pu voir le jour. Il est formulé et a été présenté lors d'un appel à projets afin d'obtenir des fonds et le rendre réel.
 - Des discussions ont été initiées avec d'autres collectifs ; ça ouvre des portes, crée des opportunités et cultive l'amitié.
 - Cela nous a permis de nourrir un prototype de conversations afin de systématiser, partager et activer des expériences qui relient l'Amérique latine et l'Europe.



« Nous méritons un autre Paraguay » – synthèse de la rencontre « Nous sommes la terre » au Paraguay – août 2023

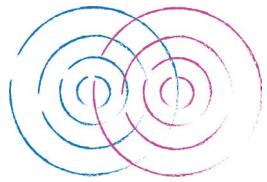
Partie 3 : Comment prendre soin de ce qui a été semé et créer de l'abondance ?

PRENDRE SOIN est une attitude de permanence et de persévérance. Prendre soin de ce qui est semé dans les espaces Altoparlante signifie faciliter les processus d'apprentissage et de croissance, tant individuels que collectifs, au fil du temps.

Avec Altoparlante, nous voulons expérimenter les transformations que nous souhaitons voir dans le monde. Pour cela, nous avons aussi besoin d'**ÊTRE** et de **RESSENTIR** ces **TRANSFORMATIONS**.

Pour prendre soin des espaces mentionnés, de manière individuelle et collaborative, nous avons donc besoin de :

- ❖ **Être une personne pont.** En tant que personne pont, vous voyez les connexions et les interfaces entre les sujets et les personnes. Vous tissez constamment des liens et des fils entre les personnes entre lesquelles vous sentez des liens. Vous créez des relations avec des « qualités Altoparlante ».
- ❖ **Créer des cercles ouverts.** Le logo d'Altoparlante représente des cercles ouverts ou des ondes qui se répandent. Dans les espaces Altoparlante, nous accueillons constamment de nouvelles personnes afin de ne pas rester entre nous et risquer de tourner en rond.
- ❖ Si vous êtes la personne qui facilite les espaces, vous devez **être un·e hôte**, en particulier au début de chaque espace, rencontre ou session. Vous accueillez les





Atelier Altoparlante au mARTadero, Cochabamba (Bolivie) - avril 2018

participants, vous les incluez de manière consciente, vous mentionnez le thème et le fil conducteur, vous tissez des relations...

Vous invitez chaque personne dans l'état émotionnel qu'elle vit, créant ainsi un environnement de **soutien émotionnel**. C'est ainsi que peut émerger la connexion entre l'esprit, le cœur et la volonté... de chacun·e, mais aussi du groupe dans son ensemble. Et c'est ainsi que surgissent de nouvelles idées, approches et solutions sur la manière d'appréhender nos crises locales et mondiales. Vous permettez l'expression - autant cognitive qu'intuitive - de **multiples perspectives** de la part des différentes personnes. Cela signifie que finalement vous invitez également la **dimension spirituelle**, le sens de la vie.

Vous veillez à maintenir une **intention consciente** pendant tout le dialogue, en prêtant attention à ce qui est sur le point d'émerger. Vous assumez la responsabilité de maintenir le fil rouge « en U » pour aller plus en profondeur et avancer.

Laisser de la place également à l'humour, au jeu, à la surprise, ce qui génère une ambiance de **bien-être et d'énergie jeune**.

Ce qui nous unit dans les espaces Altoparlante, c'est l'**action** concrète en faveur d'un monde plus juste, de paix et de bien-être pour tous les êtres de la Terre. C'est pourquoi nous concevons ensemble des prototypes de **nouvelles formes de collaboration** qui intègrent les « qualités Altoparlante ». Nous traduisons ensuite ces actions/initiatives/prototypes sous une **forme visuelle** qui puisse être partagée.

Nous sommes convaincu·es que c'est seulement de cette manière que peuvent émerger des potentiels d'avenir différents, dans une perspective de paix, justice sociale et respect de tous les êtres vivants... en les expérimentant. En tant que veilleur·se d'un espace Altoparlante, vous invitez consciemment à **co-créer** de nouveaux avenirs avec des actions concrètes locales, qui intègrent et naissent des **QUALITÉS ALTOPARLANTE**. Vous veillez à la visibilité de ces actions.



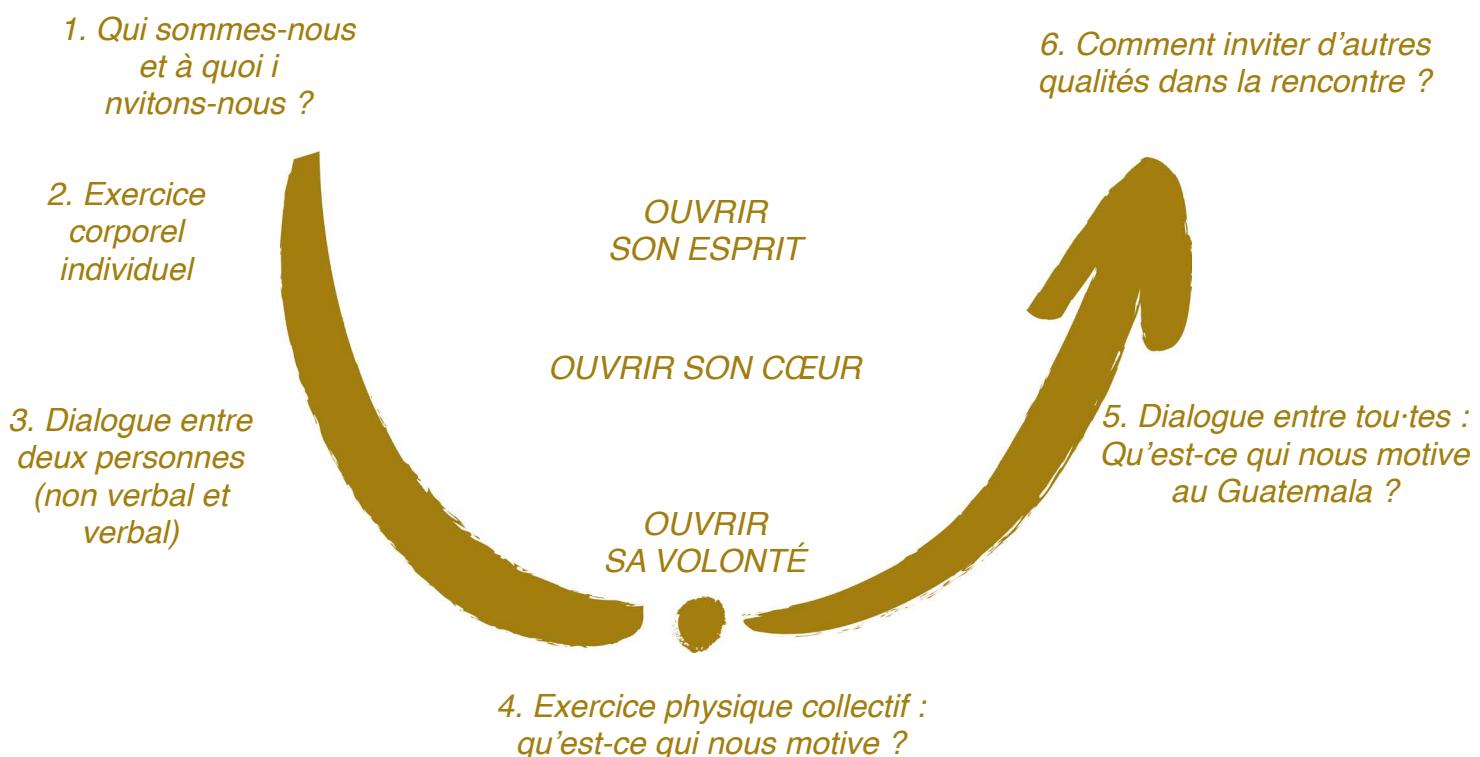
Co-création de processus et rencontres

Dans les espaces Altoparlante, nous élaborons chaque processus, rencontre ou espace « en U », dans le but de cultiver ainsi « un nouveau champ social » (Otto Scharmer). La pratique centrale est la « présence », c'est-à-dire agir à partir d'une conscience profonde, et non à partir de réactions automatiques du passé. Pour cela, il faut être pleinement présent et réceptif à l'avenir qui se profile.

La théorie U décrit un processus de transformation profonde, basé sur la conscience et divisé en cinq phases :

- 1. Co-initier** : créer une intention commune ; écouter profondément : qu'est-ce qui veut émerger ?
- 2. Co-sentir** : observer et ressentir la réalité telle qu'elle est, sans jugement, et s'immerger dans le contexte réel en abandonnant les schémas du passé.
- 3. Être profondément présent** : écouter depuis la source, s'ouvrir au potentiel le plus profond tout en se connectant à l'avenir émergent depuis le silence intérieur.
- 4. Co-créer** : laisser venir la nouveauté, imaginer des prototypes de nouvelles solutions en collaboration avec d'autres, expérimenter de manière pratique et itérative.
- 5. Co-évoluer** : apprendre en permanence et s'adapter ensemble, intégrer et étendre les nouveautés à des systèmes plus vastes.

Le schéma suivant est un exemple de la manière dont nous avons élaboré ensemble le programme « en U » d'un espace préalable à la rencontre « Sagesse corporelle et changement social » au Guatemala en janvier 2025 :



Connexion avec les territoires

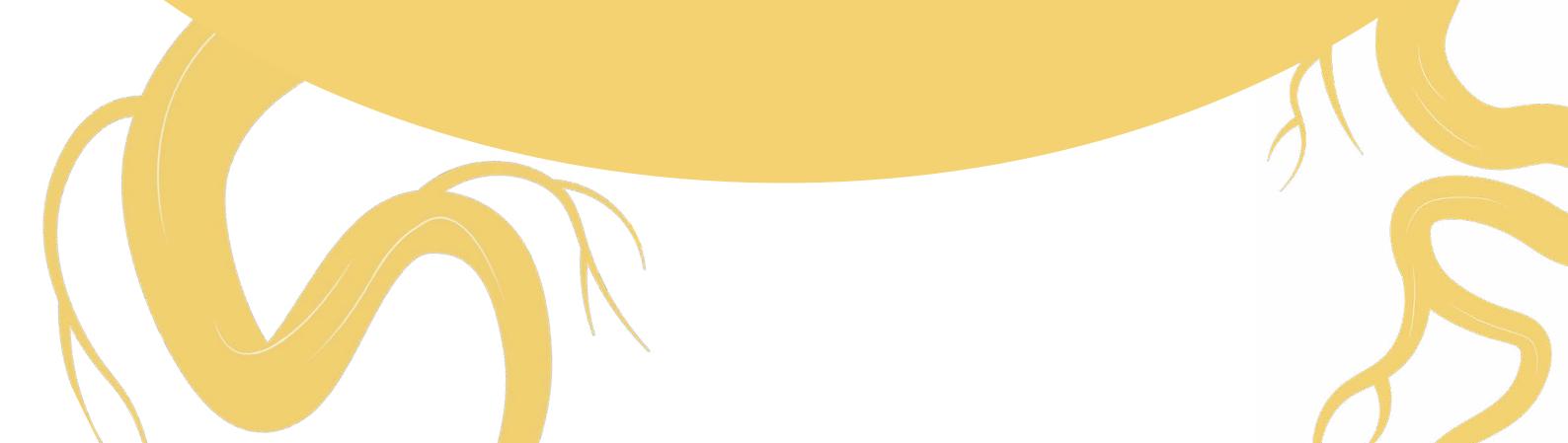
Nous avons l'habitude de co-créer des « voyages d'immersion dans les réalités et les territoires locaux » afin de permettre des transformations sociales à partir du futur qui émerge déjà dans les communautés et les quartiers. Nous présentons ici une série de photos de rencontres avec des initiatives locales, des personnes qui vivent des réalités diverses et transforment leurs territoires.



Échanger avec une communauté indigène qui partage son cri pour la terre (Paraguay)



Échanger connaissances et expériences dans un potager collectif à Molenbeek, en Belgique.



Sentir la nature ensemble, dans le nord du Guatemala avec l'organisation Afopadi



Apprendre avec les enfants qui pratiquent la capoeira à Manaus avec Arte e Revelação et qui dessinent le monde dans lequel ils veulent vivre.

Partie 4 : Vers une gestion collective

Et comment cela fonctionne-t-il dans la pratique ? Comment ces qualités se traduisent-elles en actions concrètes et dans notre façon de fonctionner ?

À partir du paradigme que nous avons développé dans les pages précédentes, nous faisons l'expérience de chaque espace, initiative ou rencontre comme une occasion d'être témoins de l'avenir qui émerge à travers nous. Cela se reflète dans notre façon d'interagir au quotidien, tout en créant un nouvel avenir plus égalitaire, plus conscient et plus participatif.

Nous comprenons la gestion collective comme un engagement de participation qui nous permet, dans un environnement de confiance et d'attention, d'exprimer ce que nous ressentons, ce dont nous avons besoin et ce que nous sommes prêts à assumer. Au sein d'Altoparlante, la gestion est un exercice que nous menons de manière collective. Et le chemin se fait en marchant, en expérimentant, en cherchant et en affirmant, petit à petit et de plus en plus, ce que nous croyons être fondamental.

Se retrouver dans un café mondial

Virtuel et présentiel, Altoparlante est « un grand café très accueillant, très international, avec plusieurs tables ; vous pouvez en choisir une, un sujet de conversation, et vous repartirez avec beaucoup d'inspiration grâce au partage d'autres expériences ».

Nous y parlons de choses simples. Mais nous cherchons toujours à faire référence à la transformation sociale dans différents contextes. Un autre monde est possible.

Nous avons l'habitude d'ouvrir le café Altoparlante, le rendez-vous virtuel du vendredi où se retrouvent celles et ceux qui le peuvent. Autour d'un café, **nous discutons entre personnes** de pays très différents, parfois sans rien de prévu ou à partir d'un thème proposé par l'un-e d'entre nous. Il y a aussi des cafés où nous écoutons la personne qui a besoin de **partager ses difficultés ou ses doutes**, voire sa colère, à partir de ce qui se passe dans son contexte.

Ensemble, **nous prenons soin des relations humaines**, à travers des moments qui **allient légèreté et profondeur**. Et au final, nous ne quittons jamais le café tel-les que nous y sommes arrivé-es. La pandémie nous a aidé-es à apprécier les espaces du café, mais nous ressentons également **un grand besoin de nous retrouver en personne**.



« Re-encuentros », un moment de retrouvailles au mARTadero, Bolivie, octobre 2021

Et nous continuons d'organiser d'autres **rencontres virtuelles et présentes** pour :

- ✿ cultiver ces qualités,
- ✿ nous transformer et transformer notre environnement,
- ✿ ouvrir l'espace à de nouvelles personnes (cercles ouverts).

Organiser des tables et des espaces à partir de nos senti-pensées (sentiments et pensées)



Page www.altoparlante.org

Dans ce café mondial, nous valorisons **les initiatives à partir des compétences** de chacun·e, et non à partir du pouvoir. Nous partons de **l'intuition**

avec intention de chaque participant·e :

notre intuition profonde qui ouvre l'attention et conduit à la transformation. Et dans cette dynamique, des tables et des espaces ont commencé à apparaître dans le café. Certains ont attiré beaucoup de monde et ont été plus dynamiques, d'autres ont connu des moments intenses. Il existe également diverses initiatives qui occupent de l'espace sans (encore) avoir besoin d'une table.

« Ce qui nous anime, c'est de générer et de faire circuler les énergies de transformation, c'est du haut voltage. »

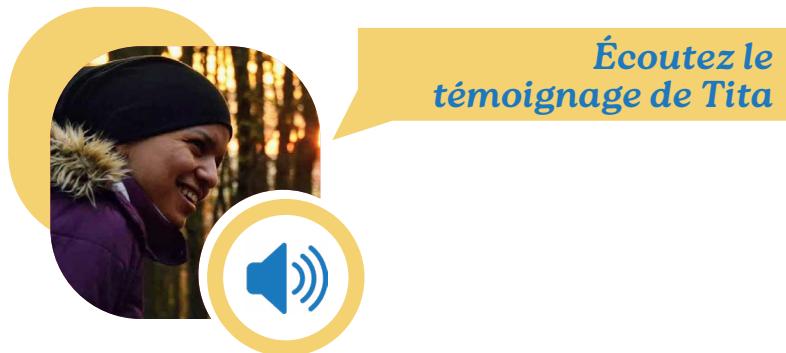
Cette **construction très organique**, qui part des personnes, se reflète aussi dans la gestion des ressources économiques qui couvrent la participation des facilitateur·rice·s et la réalisation des activités.



Dessin : Alex

Remettre en question nos certitudes

Le chemin vers une gestion collective est long, il exige de nombreuses discussions et surtout un travail de réflexion et de remise en question des schémas et des croyances qui nous traversent, parfois de manière inconsciente. Nous sommes des êtres humains qui faisons chacun·e partie d'une histoire et d'un contexte spécifiques. Nous venons d'horizons différents et décider de co-créer Altoparlante, c'est aussi **choisir de reconnaître nos différences et les tensions** qui peuvent en découler.



Il est apparu nécessaire de réfléchir à la gestion collective des ressources, afin que les intentions exprimées aux différentes tables et dans les différents espaces soient prises en compte et reconnues (organisation de rencontres, création de contenu, circulation de l'information, temps consacré aux activités, entre autres).

Nous avons commencé par **questionner notre rapport à l'argent** et l'impact du fait que, depuis le début, ce projet est financé par la coopération internationale et géré par une organisation européenne. Prêter attention à cette question et à ses polarités nous a permis de reconnaître certains schémas liés à l'exercice du pouvoir, à l'inégalité, au colonialisme et à de nombreuses blessures et blocages qui sont ancrés dans un traumatisme collectif. Mais cela a également été l'occasion de nous connecter à la cohérence et à la co-création d'abondance.

Nous avons ainsi conclu des accords et abouti à l'idée d'un **chaudron commun**, associé au feu allumé, à la nourriture qui nous rassemble et qui nous invite à nous servir. Chaque personne s'approche, dit ce dont elle a besoin et ce qu'elle peut apporter comme ingrédient, afin que nous cuisinions ensemble et participions à la gestion collective.

De la même manière, le football à 3 et sa dynamique nous guident dans les rencontres et les réflexions collectives afin de :

- 1. Commencer par **définir de nouveaux accords** avant d'entrer sur le terrain.
- 2. Nous lancer, en facilitant des espaces et dynamiques **à partir d'un autre regard**.
- 3. Analyser et tirer les leçons du jeu, en créant petit à petit un **nouveau récit**.



« Altoparlante, c'est une démarche systémique : chacun·e joue un rôle, à titre personnel mais aussi collectif... C'est quelque chose qui nous anime... Peut-être devons-nous mieux le reconnaître et le rendre plus visible. »

Et vous, quelles qualités cultivez-vous et expérimentez-vous ?

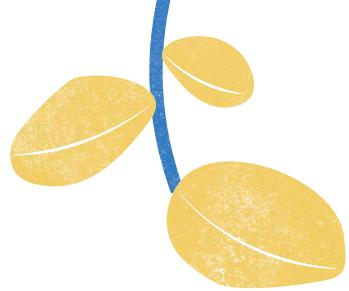
Nous vous invitons à continuer à co-créer cette publication, en ajoutant ici d'autres qualités qui vous semblent importantes pour construire ensemble le monde dans lequel nous voulons vivre. Vous pouvez nous envoyer un fichier audio, une vidéo ou un texte à l'adresse espacios.altoparlante@gmail.com.



Soyez aussi une goutte d'eau pour cet autre monde qui est déjà en train d'émerger.



ANNEXE : D'où vient notre inspiration ?



La théorie U

« Laisser s'en aller l'ancien et venir le nouveau : tel est le mouvement central de la théorie U. » Otto Scharmer

Comme nous l'avons déjà mentionné, la théorie U, développée par Otto Scharmer (MIT), est un modèle de transformation personnelle, organisationnelle et sociale qui vise à apprendre à agir ou à mener des démarches à partir du futur émergent, et non pas seulement à réagir en fonction du passé.

Niveaux d'écoute, selon la théorie U

« Le futur le plus élevé ne se prédit pas, il se pressent et s'incarne. » Otto Scharmer

Niveau	Type d'écoute	Attitude	Description	Résultat principal
1	L'écoute automatique («Downloading»)	Esprit fermé	Nous n'écoutes que ce qui confirme ce que nous savons déjà ; nous filtrons les informations nouvelles.	Nous répétons le passé, nous n'apprenons rien.
2	L'écoute factuelle («Faits»)	Esprit ouvert	Nous entendons des faits et de nouvelles données qui peuvent remettre en question nos convictions.	Apprentissage fondé sur des preuves ; élargissement des connaissances.
3	L'écoute empathique	Cœur ouvert	Nous nous connectons émotionnellement à l'autre ; nous comprenons à travers le regard de l'autre.	Meilleure connexion et compréhension humaine.
4	L'écoute générative	Volonté ouverte	Nous écoutons à partir du futur qui veut émerger ; nous co-créons quelque chose de nouveau.	Innovation, transformation et changement profond.

Principes centraux de la théorie U

❖ Vous ne pouvez pas changer un système à moins de changer la manière dont vous le percevez.

« Le succès d'une intervention dépend de l'état intérieur de l'intervenant. » Otto Scharmer

❖ Guider à partir du futur ne consiste pas à imposer, mais à faciliter l'émergence de la nouveauté.

« Nous ne pouvons pas transformer le monde à partir du même niveau de conscience qui a créé les problèmes. » Otto Scharmer

❖ Pour innover véritablement, nous devons abandonner ce qui ne sert plus et laisser venir ce qui veut émerger.

« Guider consiste à faciliter l'ouverture : de l'esprit, du cœur et de la volonté. » Otto Scharmer

Cette facilitation qui réunit l'esprit, le cœur et la volonté est importante pour nous dans les espaces Altoparlante.

L'approche intégrale

1. Les quatre quadrants (modèle AQAL)

Le cœur de la théorie intégrale selon Ken Wilber est le modèle AQAL « All Quadrants, All Levels » (Tous les Quadrants, Tous les Niveaux). Ce modèle propose que toute expérience ou phénomène puisse être analysé à partir de quatre dimensions. Tout phénomène comporte des aspects dans les quatre quadrants.

2. Niveaux de développement (spirale dynamique / niveaux de conscience)

Ken Wilber intègre la psychologie du développement et des modèles spirituels pour décrire les niveaux de conscience, comme le modèle de Clare W. Graves et celui de Don Beck. Ces étapes peuvent être représentées par des couleurs :

Couleur	Caractéristiques	Vision du monde / Valeurs clés
Beige	Survie de base	Instinct, besoins physiques, lutte pour la vie
Violet	Tribal / Magique	Mysticisme, protection du groupe, rituels, tradition
Rouge	Egocentrique / Pouvoir	Force, pouvoir individuel, élan, domination
Bleu	Absolutiste / Tradition	Ordre, règles, religion, discipline, objectif moral
Orange	Scientifique / Moderne	Réalisation personnelle, science, compétence, réussite matérielle
Vert	Égalitaire / Postmoderne	Relativisme, empathie, communauté, inclusion, paix
Jaune	Intégral / Systémique	Systèmes complexes, intégration, flexibilité, fluidité
Turquoise	Holistique / Global	Conscience planétaire, spiritualité collective, unité

Chaque niveau répond à des défis spécifiques du contexte. Il n'y a pas de niveau « meilleur ou pire », mais les niveaux sont plus ou moins complexes ou plus ou moins inclusifs. Les personnes, les cultures ou les institutions peuvent exister et évoluer à partir de plusieurs niveaux à la fois. Les premiers niveaux sont plus égocentriques ou liés à des groupes, les niveaux supérieurs sont plus globaux et intégrateurs. Chaque étape transcende et inclut la précédente – un principe clé de la théorie intégrale.

3. Lignes de développement

Le développement humain n'est pas uniforme : une personne peut être très avancée sur le plan cognitif, mais moins mûre sur le plan émotionnel ou moral. Wilber identifie plusieurs lignes de développement, telles que : l'intelligence cognitive, la maturité émotionnelle, le développement moral, les compétences interpersonnelles, l'évolution spirituelle.

En plus des étapes, il existe des états de conscience temporaires, tels que : la veille, le sommeil, le sommeil profond, les états méditatifs ou mystiques.

Ces états peuvent être expérimentés à n'importe quel niveau de développement et sont essentiels pour le développement spirituel. L'objectif de Wilber est de promouvoir une conscience intégrale qui intègre toutes les perspectives : subjective, objective, intersubjective et systémique, ainsi que toutes les lignes de développement et tous les états de conscience.

Dragon Dreaming

Dragon Dreaming est une méthodologie permettant de concevoir et gérer des projets collaboratifs, durables et régénérateurs, qui intègrent le développement personnel, le travail d'équipe et le soin pour la planète.

Il a été développé par John Croft (Australie) et s'appuie sur les connaissances indigènes (par exemple, la sagesse des aborigènes australiens) et sur les théories systémiques modernes. Voici ses principales idées :

Tout projet suit un cycle naturel, représenté par quatre phases circulaires :

- 1. **Rêver** : écouter les rêves les plus profonds, individuels et collectifs ; ne pas partir des problèmes, mais des visions et des inspirations, selon la devise « Un projet sans rêve n'a pas d'âme ».
- 2. **Planifier** : traduire le rêve en actions concrètes ; créer un plan qui soit vivant, flexible et visuel (non rigide) ; utiliser des outils collaboratifs tels que des tableaux, des cartes mentales, etc.
- 3. **Agir** : mettre en œuvre le projet dans la réalité ; encourager l'auto-organisation et la rotation des rôles. L'action doit être consciente, collective et régénératrice.
- 4. **Célébrer** : reconnaître les réussites, les apprentissages, voire les échecs. Cela renforce la communauté, le sentiment de gratitude et le bien-être. La célébration fait partie intégrante du cycle, ce n'est pas un luxe.

Après avoir célébré, le cycle peut recommencer, enrichi par l'expérience.

Tout projet véritablement durable doit respecter ces trois dimensions :

- 1. Développement personnel (transformation intérieure, conscience, apprentissage)
- 2. Renforcement de la communauté (relations authentiques, communication, coopération)
- 3. Soin de la Terre (impact positif sur l'environnement, régénération)

La gestion d'un projet doit être non hiérarchique et les décisions doivent être prises par consensus. Dragon Dreaming encourage à cet égard le « leadership distribué ». Il invite à travailler avec l'esprit (pensée logique et stratégique), le cœur (émotions, motivations, rêves) et les mains (action pratique, concrétisation).

FOOTBALL 3

Le « football 3 » ou « football de rue » est une forme de football à vocation sociale, éducative et communautaire, qui utilise le sport comme un outil pour promouvoir des valeurs telles que le dialogue, le respect et la coopération.

Caractéristiques principales :

1. Le jeu se passe en trois temps (d'où son nom « football 3 »)

- Premier temps : dialogue préalable entre les équipes. Elles définissent des accords de bonne conduite (par exemple : ne pas crier, se réjouir lorsque l'autre équipe marque un but, inclure tout le monde dans le match).
- Deuxième temps : le match proprement dit. Il se joue sans arbitre, mais il y a des facilitateur·trices qui observent - sans intervenir - si les accords définis sont respectés.
- Troisième temps : réflexion commune. Les équipes - avec les observations des facilitateur·trices - évaluent le respect des accords convenus au cours du premier temps et attribuent des points en fonction du respect, de l'esprit d'équipe, du fair-play.

2. Il n'y a pas d'arbitre

Les joueurs et les facilitateur·trices se chargent de résoudre les conflits par le dialogue.

3. Les buts et les valeurs comptent autant. Le score final dépend :

- des buts,
- du respect des accords convenus,
- du comportement respectueux pendant le jeu.

4. Une démarche inclusive et communautaire

Le football 3 est généralement pratiqué avec des équipes mixtes (genre et âges) et vise à intégrer des personnes issues de contextes différents.

Dans les espaces Altoparlante, nous appliquons également ces trois temps à nos contextes de planification, de dialogue et d'évaluation. Nous le considérons comme un outil social très utile pour sortir des sentiers battus en agissant selon des accords et des normes sociales nouvelles et différentes.

