

Cultiver sa posture

Licence CC By SA -

Auteur principal: Lydia Pizzoglio



Depuis la genèse et le début de l'Université du Nous, nous parlons de pratique de gouvernance partagée et non pas d'outils ou de méthodes. Une pratique qui me permet de travailler régulièrement ma posture de coopération, tout comme des années de yoga postural qui m'ont permis de travailler ma posture corporelle et psychique.

Au début, devant mon enseignante, je me mets en position, par imitation, je tords mon corps, je prends une forme. En général, je ne pense pas à respirer. J'ai mal. Je trouve ça long et dure. J'ai envie de tout casser. Puis, je me détends, j'apprivoise la position, je respire et là qqchse d'autre se passe...Je m'assouplis, et je commence à en tirer des fruits tant au niveau corporel que dans mon état d'être.

En effet, cette posture de coopération n'est pas un état stable, quelque chose que je pourrais apprendre et considéré comme un acquis. Mais plutôt une démarche d'ajustement permanent, de recherche d'équilibre. Chaque situation d'agir ensemble m'offre l'occasion de me regarder faire avec les autres, de ressentir là où c'est fluide, là où ça coince, de prendre conscience de mes enjeux, et de chercher la posture optimale dans cette situation.

Cette capacité à s'observer faire, comme si l'on était un spectateur extérieur à la scène est ce qu'on appelle la méta position. Prenons un exemple, je fais du vélo, et d'un coup je me mets en position méta: je m'observe faire du vélo. je prend conscience que je suis avachi sur mon guidon, le dos courbé et que cela n'est pas bon ni pour mon dos ni pour ma performance de cycliste, et hop je me redresse pour avoir un dos bien plat.

Et bien au delà de ces postures corporelles, la notion de posture m'invite à faire de même avec ma façon de me positionner vis-à-vis d'une personne, d'un groupe, d'un processus, d'une décision ou d'un événement. Comment je vis la situation ? comment je choisis d'y réagir ? au service de quoi ?

Tout comme dans le yoga, parfois le simple fait de prendre conscience de ma posture me suffira à l'ajuster. Parfois, il me faudra un entraînement régulier voire une aide extérieure pour me permettre de toucher cette autre posture, puis de l'installer comme un nouveau réflexe. C'est cependant bien par là que cela commence: **cultiver ma posture commence par cultiver cette capacité à m'extraire d'une situation, pour m'observer faire, et accepter cette remise en question permanente: suis-je en posture de coopération quand je dis ça ou je fais ceci ?**

Cela peut se faire individuellement mais aussi collectivement. Par exemple lors d'une prise de décision difficile où l'on sent que l'énergie est bloquée, se mettre debout, passer derrière nos chaises puis échanger comme si nous étions des observateurs extérieurs et bienveillants qui commentent la scène. Pour ensuite y retourner fort de ces prises de conscience, en ajustant nos postures.

Ok mais alors c'est quoi cette posture de coopération ?

Et bien nous vous invitons à faire comme nous, à prendre des situations concrètes de votre faire ensemble, à et chercher qu'est-ce qui est selon vous symptomatique d'une posture de coopération et qu'est-ce qui ne l'est pas ?