



Porte ouverte BNB, à distance

Objectif de la porte ouverte

- Découvrir et commencer à pratiquer le BNB



Porte ouverte BNB, à distance

Ordre du jour (1h30) 9h30-11h, 11h-12h30



15mn : *créer une intention commune*

- Faisons connaissance

30 mn : *observer, sentir avec attention*

- Présentation résumée du BNB + Q/R

30 mn : *se connecter à la source d'inspiration en nous*

- Journaling (réponse automatique à quelques questions + partage)

15mn : *explorer le futur par l'action*

- Quelle suite vais-je donner à cette porte ouverte ?



Mode de participation



Ouverture
Bienveillance
Égalité

(temps de parole, etc)

Confidentialité
Engagement, responsabilité



1ère pratique BNB :

Se rendre présent (ici et maintenant)

- Silence, confort, détente
- S'accorder un temps pour s'arrêter, « souffler », respirer, sentir son corps
- Lâcher prise
- Porter une pleine attention, se rendre disponible



1/4: Initier 10mn

Chacun se présente :

- Qui suis je ?
- Quelles sont mes activités ? Où ?
- Qu'est-ce qui m'a fait pousser la porte ouverte BNB?
- Qu'est-ce que je connais du BNB ?
- Quelles sont mes attentes pour cette porte ouverte ?



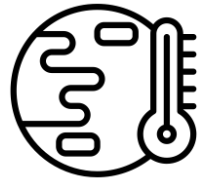
2/4 : Observer, sentir 30mn

Présentation du BNB
Questions & Réponses



Pourquoi le BNB ?

Répondre aux crises majeures actuelles



Fracture
écologique

entre Soi et
la Nature

Changement climatique
Perte de bio-diversité
Pollutions, Covid



Fracture
sociale

entre Soi et
les Autres

Inégalités
Crise migratoire



Fracture
spirituelle

entre Soi et
Soi

Perte de sens
Suicides



Crise du
leadership

Abstention élections
Individualisme
Incivilités
Gilets jaunes



Santé

Covid



Deux a priori

**“La qualité de résultat d’un système
depend de la qualité de presence des
intervenants du système.”**

O’ Brian

**“Aucun problème ne peut être résolu du
même niveau de conscience qui l’a créé”**

A. Einstein



Le BNB, ça vient d'où ?



Depuis les années 80, le **Bouthan** utilise le BNB pour améliorer le bonheur de sa population.

En 2011, l'**ONU** a repris l'initiative du Bhoutan et a appelé à introduire le bonheur comme indicateur économique.





Qu'est ce qui nous rend vraiment heureux ?



Le **PIB** ne compte que la production = le revenu !

Le **BNB** compte ce qui compte vraiment, dans 9 domaines :

Revenu	€	Education		Santé	
Santé Mentale		Culture		Communauté	
Utilisation du temps		Nature		Gouvernance	

Compter ce qui compte vraiment...
pour orienter, mesurer, progresser



Comment démarrer une démarche BNB ?

Toute démarche BNB s'appuie sur **4 piliers**

qui vont permettre de développer **nos capacités au Bonheur**

Développement socio-économique durable et équitable

Préservation de l'environnement

Préservation et promotion de valeurs culturelles

Bonne gouvernance

Non discrimination

Compassion

Joie

Bienveillance



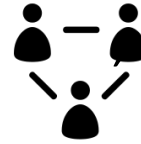
Comment développer nos compétences au Bonheur avec le BNB?

Le BNB offre des outils de transformation puissants pour être plus en harmonie avec

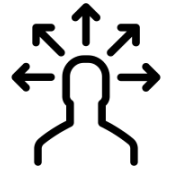
la Nature



, avec les Autres



avec Nous-même.



Des **pratiques BNB** sont mises en œuvre :

Au niveau des individus : l'intelligence émotionnelle

- Pleine conscience
... Être plus vivant en étant plus attentif à ce qui est présent
- CNV
...Communication Non Violente



Au niveau des groupes: l'intelligence collective

- Changer d'indicateurs
... PIB → 9 domaines du BNB
- Théorie U
... Apprendre du futur (MIT USA)
- Sociocratie
...Gouverner en partageant le pouvoir



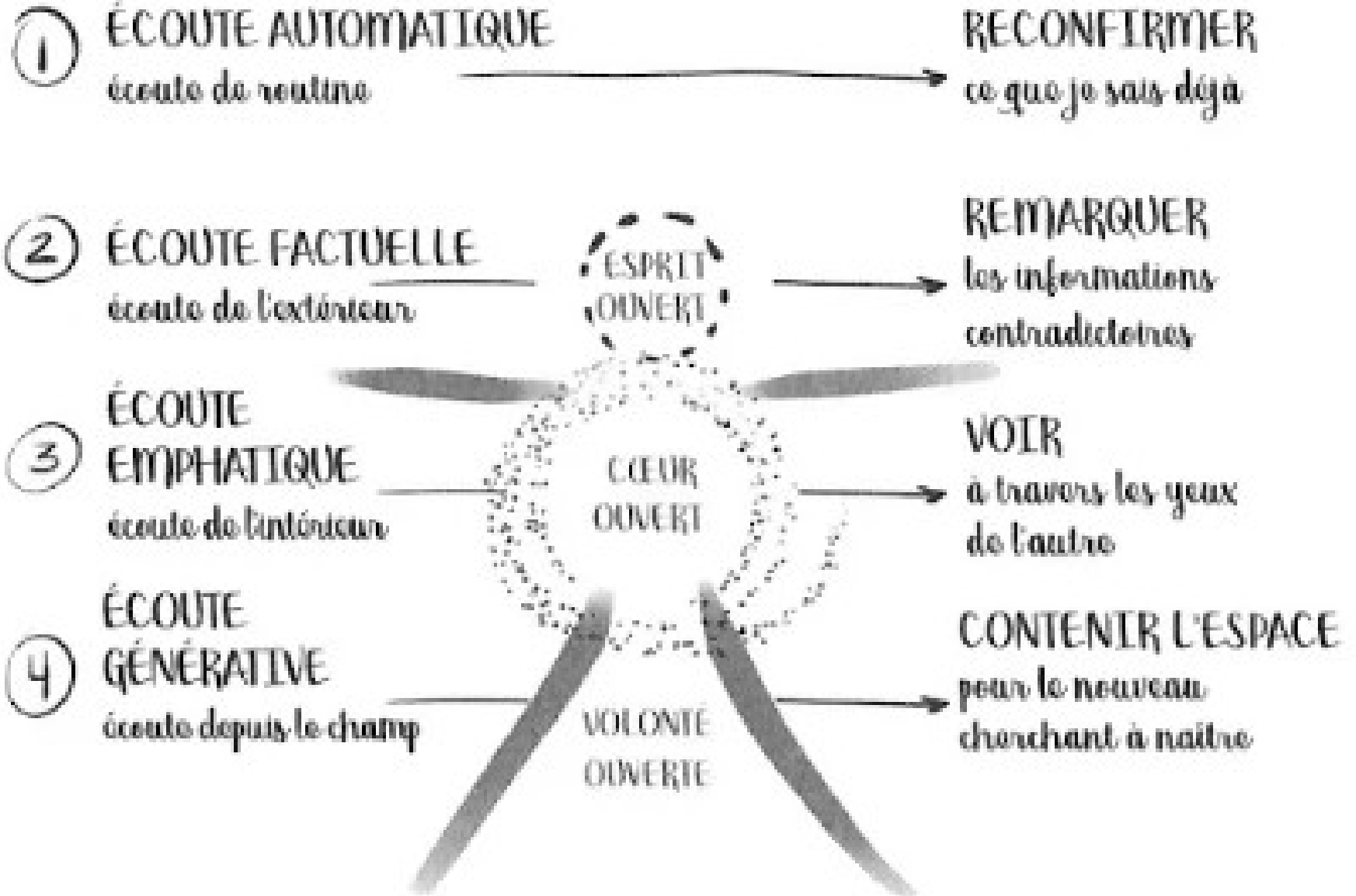


Pleine conscience

- Se poser: posture, corps, sensations corporelles, émotions, pensées
- Se relier a soi
- Se relier aux autres
- Sentir le champ collectif
- Créer un espace entre ce qui arrive et la réponse qu'on y apporte



Théorie U : 4 niveaux d'écoute





Théorie U (presencing)

une technologie sociale consciente de transformation sociale

Elle a été élaborée par Otto Scharmer du Massachusetts Institute of Technology (MIT). Elle est animée par le Presencing Institute

1/ CO-INITIER :

Construire une Intention Commune

S'arrêter, écouter les autres

Écouter ce que la vie vous appelle à faire

2/ CO-SENTIR :

Observer, Observer, Observer

Aller vers le plus grand potentiel et

Écouter, esprit et cœur grands ouverts

5/ CO-EVOLUER :

Incorporer le Nouveau aux Ecosystèmes

qui permettent de voir et d'agir à partir de l'ensemble

4/ CO-CREER :

Prototyper le Nouveau

par des exemples vivants pour explorer le futur par l'action

3/ PRESENCING :

Se Connecter à la Source d'Inspiration et de Volonté

Aller dans le silence et permettre l'émergence de la connaissance intérieure



Changer d'indicateurs 9 domaines

Revenu	€	Education		Santé	
Santé Mentale		Culture		Communauté	
Utilisation du temps		Nature		Gouvernance	

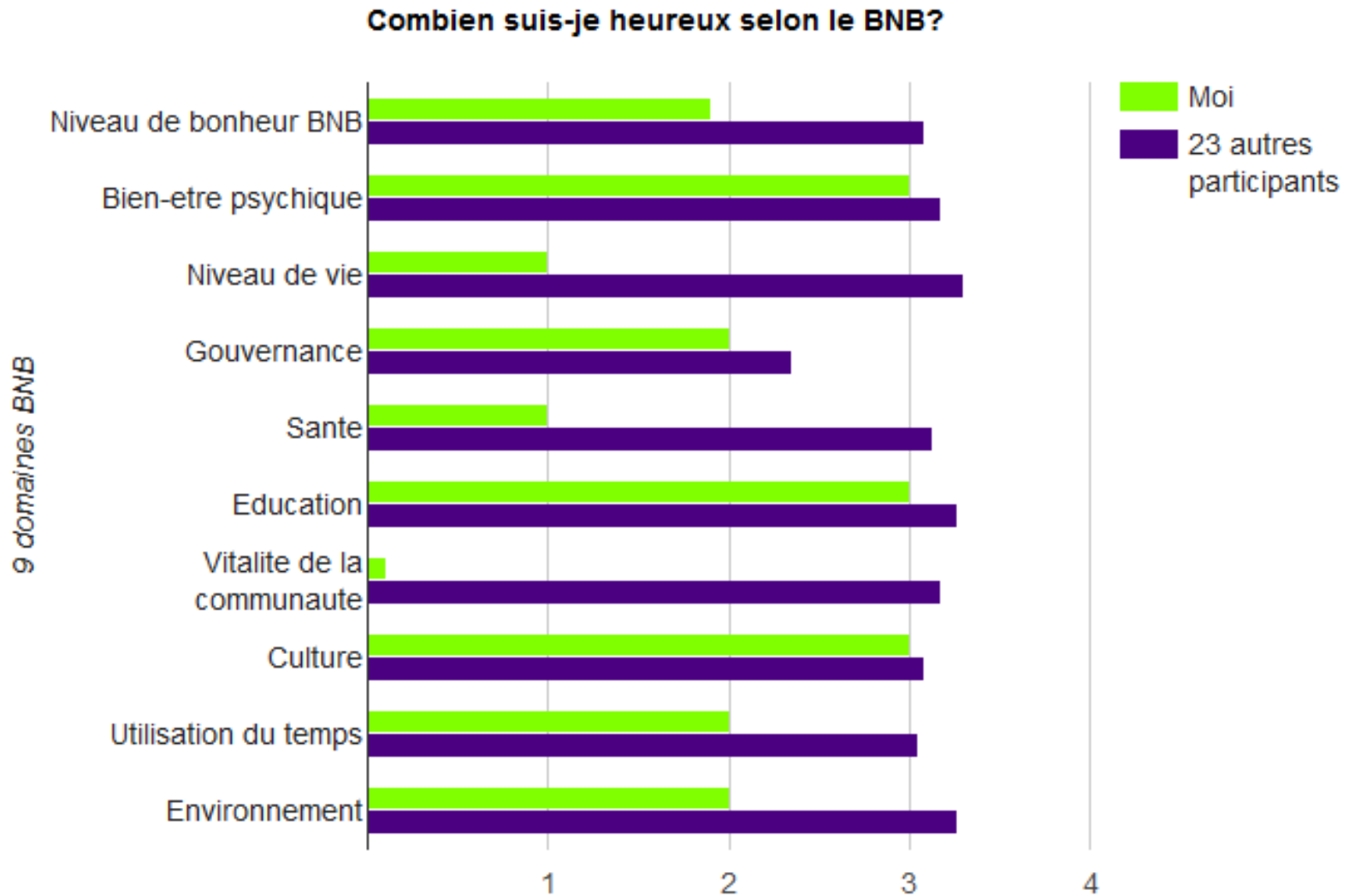
Compter ce qui compte vraiment...
pour orienter, mesurer, progresser

Aux niveaux collectivité, organisme, individu, projet, etc



Compter ce qui compte

Exemple pour l'individu





Le BNB, ça marche ?

Oui, dans des entreprises



- Bgrimm (*Thailande, +2000 employés*), Eileen Fisher (*USA*), Naturalia (*Brésil*), un grand groupe français, Décathlon, ...

dans des communautés



- Bouthan, Ile de la Réunion, ...

dans des écoles et universités



- Enfants : Happy schools Vietnam
- Etudiants : Enseigné au GNH centre Bhutan , à la Haute Ecole de Gestion de Genève, au Schumacher college (UK), au Presencing institute (MIT)



pour des individus

- Le BNB permet une transformation individuelle qui aboutit à un changement profond



Mais aussi une pratique individuelle



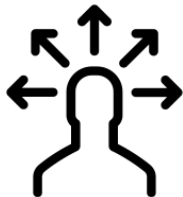
Pleine conscience



Communication Non Violente



Alignement avec les 9 domaines



Gouvernance de soi et des autres :
engagement, leadership , ...

Incarnons le changement que nous attendons !



Le Centre BNB France

Une association



L'association a pour objet la promotion et le déploiement du BNB : communication, formation, mise en application.



+ des formateurs professionnels certifiés BNB



Impossible d'incarner le BNB sans être formé aux pratiques du BNB.



3/4: Presencing

se connecter à la source d'inspiration

Exercice de journaling (une pratique de la théorie U)

Répondre de façon automatique à quelques questions
Partager les réponses



3/4: Presencing

se connecter à la source d'inspiration

Journaling 1/2

- Comment est-ce que je vis la période actuelle?



3/4: Presencing

se connecter à la source d'inspiration

Journaling 2/2

- Est-ce qu'il y a des activités où je fais déjà une sorte de BNB? Ou pas ? Lesquelles ?



4/4 : Co-créer 15mn

explorer le futur par l'action

Pont sur le futur

- Le « monde d'après » que je souhaite est-il diff  rent de celui qui s'annonce? En quoi serait-il diff  rent?
- Le BNB pourrait-il m'aider à faire advenir le « monde d'après » que je désire? Comment ?
- Est-ce que j'ai envie de poursuivre avec le BNB dans les semaines qui viennent ? Pour faire quoi ?



Clôture

Merci pour votre participation !

Comment ai-je vécu cette porte ouverte?

Internet

- centre-bnb.org, lettre d'infos
- centre.bnb.france@gmail.com

Participation financière libre et consciente :

<https://www.helloasso.com/associations/centre-bnb-france/>

Vos coordonnées ?





Chaque pilier facilite des capacités au Bonheur

Développement socio-économique durable et équitable

Préservation de l'environnement

Préservation et promotion de valeurs culturelles

Bonne gouvernance

Non discrimination

- Inclusivité, stabilité
 - Equanimité
- Non attachement
 - Non peur
 - Confiance
- Nous mettre à la place de l'autre

Compassion

- Désir et capacité à soulager la souffrance d'autrui
- Auto-compassion afin d'avoir de la ressource à offrir

Joie

- Pour soi et pour les autres
- Reliée à la gratitude
 - Reconnaître ce qu'on a déjà reçu
 - Génère paix et contentement

Bienveillance

- Bienveillance pour soi
 - Offrir à l'autre ce dont il a besoin
 - L'autre comme un être et non un objet