

Qu'est-ce que le partenariat en Focusing?

Traduction d'une page du site de l'Institut de Focusing
(http://www.focusing.org/partnership/partner_info/about_partnership.htm)

Plusieurs personnes, partout dans le monde, pratiquent le Focusing en partenariat. Cela signifie qu'elles reçoivent une demi-heure d'attention d'une autre personne, puis elles donnent à la personne une demi-heure de leur attention, au moins une fois par semaine à une heure régulière, soit en personne ou au téléphone.

La plupart des gens utilisent ce temps pour travailler leurs principales préoccupations du moment, soit en terme d'expérience intérieure ou de cheminement personnel. Il peut toutefois aussi bien s'agir d'une lettre difficile à écrire, d'une étape de leur travail ou de toute autre question qui leur semble prioritaire.

Votre partenaire ne vous offre ni conseils, ni jugements, ni commentaires. Nous avons appris qu'une personne ira plus en profondeur et parviendra à de nouvelles étapes créatives, si l'écouter se retient d'ajouter quoi que ce soit. Les jugements, les conseils et les commentaires sont l'expression de la personne qui les donne et non de celle qui est écoutée. Votre partenaire ne qualifiera pas votre parole de superficielle, insensée, ou erronée ou encore de faible ou égoïste, pas plus qu'il ou elle ne renforcera un aspect de ou en condamnera un autre en vous ou dans ce que vous dites.

Les partenaires doivent seulement dire lorsqu'ils ne peuvent plus vous suivre, de telle sorte que vous puissiez reformuler ce que vous avez dit. Ils portent cependant une attention soutenue à ce que vous dites afin de pouvoir en saisir tous les replis. Il n'est pas question de plonger, de sonder ou de chercher à entrer plus profondément dans ce que vous dites. Ce qui importe c'est ce que vous avez l'intention de dire, ce que vous voulez apporter.

Parfois les partenaires peuvent répéter et vérifier : «Vous dites...». Bien sûr, ils ne font pas que répéter les paroles. Ils prennent d'abord le temps d'intégrer ce que vous avez dit, de le ressentir en eux jusqu'à ce que ce qu'ils en arrivent à «hummm... ça fait du sens». Alors seulement ils peuvent le redire, de telle sorte que vous puissiez le ressentir et l'ajuster jusqu'à ce que vous ayez pu transmettre exactement ce que vous vouliez transmettre. Cette «écoute réflexive» est une habileté que chacun peut apprendre. Mais plusieurs partenaires vous indiqueront simplement lorsqu'ils vous suivent et lorsqu'ils ne vous suivent plus.

Vous constaterez alors que vous pouvez être avec vous-même d'une manière qui ne vous est pas possible la plupart du temps. Vous n'y arrivez pas parce que les autres ont généralement besoin de quelque chose et le demandent, ou bien ils ont une quelconque influence sur vous. Vous ne pouvez non plus, vous ressentir vous-même aussi facilement et aussi profondément lorsque vous êtes seul.

Si vous parlez, ou ne faites même que penser, à une situation de travail en présence de votre partenaire, vous découvrirez que vous pouvez y penser plus clairement. Si vous

parlez de quelque chose qui vous rend heureux, ce ressenti s'épanouira en vous et vous en serez encore plus heureux. Si vous parlez d'un problème personnel, vous constaterez qu'avec cette attention sécuritaire, il vous deviendra possible d'entrer en vous, dans cette «affaire non résolue». De nouvelles étapes et de nouvelles possibilités apparaîtront alors, là où vous étiez bloqué. Cela se produit même si vous restez tranquille, en silence, après avoir simplement dit que vous travaillez sur quelque chose.

Vous inversez ensuite les rôles. Maintenant c'est vous qui écoutez. Vous n'êtes pas censé faire preuve de sagesse, savoir ce que la personne doit faire, ni comment elle doit vivre. Vous n'avez pas à être en accord ou à approuver ce que la personne ressent ou ce qu'elle dit. Vous le ressentez afin de savoir si vous le comprenez. Vous y pensez un moment afin de parvenir à un oui, bien sûr, vous savez ce que la personne veut dire. Vous donnez pleinement votre attention et votre présence, de telle sorte que les sentiments et les impressions de la personne puissent émerger. Le sens de ce qui émerge demeure souvent énigmatique et inarticulé et un temps de silence sera nécessaire pour que la personne puisse le ressentir et qu'une voie s'ouvre en elle pour aller plus loin. Parce que vous savez ce qui se passe, vous ne vous préoccupez pas de ces quelques minutes de silence. Vous savez qu'il n'est pas nécessaire de tout dire ce qui se passe intérieurement.

Le modèle du partenariat

La personne qui est écoutée est en charge. Ma moitié de temps m'appartient. Je ne suis pas obligé de l'utiliser pour l'écoute ou le Focusing. J'en fais ce que je veux.

Dans ma moitié de temps, je peux parler d'une situation qui me préoccupe. Je peux énumérer tout ce que je sais d'une chose en particulier ou en dire très peu. Je peux exprimer des émotions profondes sans que vous sachiez à quelle situation elles réfèrent. Je peux ainsi être à ma propre zone d'émergence sans qu'il me soit nécessaire de partager l'information. Je ne dis que ce que je suis à l'aise de dire. Je peux faire mon processus en silence une partie du temps ou pendant toute la période qui m'est allouée et ne demander que votre calme présence. Je peux énoncer tous les détails d'un problème de travail afin d'y trouver une suite, ou encore, je peux vous raconter une histoire, parler de politique ou autre sujet qui me préoccupe, vous lire une lettre que j'ai reçu ou vous montrer des photos.

En partenariat, chacun assume la liberté qu'il a de se taire ou de dire ce qu'il a à dire. Par conséquent, lorsque vient mon tour, je peux en ressentir l'accueil – ce moment s'ouvre uniquement pour moi. Je peux savoir tout de suite ce dont j'ai besoin et être prêt à commencer. Je peux aussi passer quelques minutes à réviser intérieurement et prendre le temps de sentir ce que j'aimerais regarder. Je penserai peut-être : «Je pourrais parler de ça..., non, plutôt cet autre sujet..., bien..., voyons d'abord tout ça calmement, en silence..., voyons...». Il y a plusieurs avenues possibles.

Le temps est divisé exactement en deux et nous en conservons la trace. Nous gardons la trace exacte du temps et arrêtons l'autre lorsque son temps est écoulé. Au début, il peut

sembler mécanique et inhumain de diviser ainsi le temps en parts égales. Mais, si on ne le fait pas, il y aura une personne qui en prendra plus et l'autre en sera réduite à acquiescer poliment. Un des partenaires deviendra ainsi la personne la plus disponible, ou encore la plus préoccupée, la plus importante ou quoi que ce soit d'autre. Certaines personnes seraient constamment préoccupées de prendre trop de temps sur l'autre. Il y aurait un manque de paix profonde et l'échange s'arrêterait à la première occasion. L'égalité est un aspect très profond de ce type d'échange et elle est offerte par la division apparemment superficielle du temps.

Quels sont ceux qui peuvent pratiquer le partenariat?

Le partenariat présuppose que vous connaissiez déjà quelque peu le Focusing et l'écoute. Si vous ne le connaissez pas, vous pouvez y parvenir par différents moyens :

- Lisez les 6 étapes du processus sur ce site et faites-en l'essai avec un ami.
- Regardez une vidéo illustrant le processus puis essayez de le faire par vous-même ou en étant accompagné d'un ami.
- Prenez un atelier d'introduction au Focusing.
- Offrez-vous des sessions en individuel avec un intervenant certifié en Focusing en lui demandant spécifiquement de vous initier au partenariat.
- Lorsque vous connaissez les bases du Focusing, trouvez, dans le réseau, une personne qui sera intéressée à partager avec vous.

Ce modèle de partenariat en temps partagé a été utilisé dans toutes sortes de contextes. Nous savons qu'il donne de meilleurs résultats lorsque les gens ne sont pas en relation intime et qu'ils comprennent bien le Focusing. Les gens qui sont autrement liés peuvent aussi être partenaires de Focusing, mais c'est plus difficile.

Deux collègues de travail peuvent très bien, par exemple, utiliser le modèle du partenariat, à leur pause de dîner ou sur le chemin du travail. Un échange, même s'il ne prend que 10 minutes par jour, réduira le stress au travail. Un homme d'affaire, utilisant le Focusing pourrait, par exemple, découvrir ainsi sa prochaine étape concernant une problématique liée au travail et arriver en sachant déjà de quelle manière aborder la question. Un travailleur social ou une infirmière pourra recevoir ainsi un peu d'attention et de présence plutôt que de seulement servir les autres.

Les étudiants de niveau collégial peuvent former un partenariat et se retrouver pour quelques heures en dehors de la classe. Peu importe le sujet du cours, il cessera d'être l'habituel fardeau de l'étudiant pour devenir un soutien de vie. Les étudiants, en passant une partie de leur temps à aider quelqu'un d'autre à assimiler le sujet du cours ou à écrire un meilleur travail, sauront qu'ils auront aussi un temps équivalent en retour. Mais, ça ne deviendra du partenariat que lorsqu'ils pourront tout aussi bien utiliser leur temps pour autre chose que le sujet du cours.

Mon partenaire de vie peut-il être aussi mon partenaire de Focusing? Certaines personnes ont trouvé très profitable l'ajout d'un temps de partenariat à une relation amoureuse ou amicale déjà existante. Mais ça peut aussi bouleverser la relation ou s'avérer impossible dès le début. Il faut rester conscient à tous les niveaux qu'une personne peut ne pas pouvoir donner l'attention neutre, ouverte et pure qui constitue l'essence de l'écoute en Focusing. Un partenaire de vie vous écouterait et sera en mesure de ressentir le sens de ce que vous exprimez, mais, il ressentira, en même temps, la manière dont sa vie en est affectée.

Est-ce sécuritaire?

Pouvez-vous penser à vous confier à quelqu'un qui n'en sait pas plus que vous et peut-être même moins? La confiance peut certainement se développer, mais, dans un partenariat, vous ne vous «confiez» pas à qui que soit. Vous demeurez, de toute évidence, responsable de votre vie et de votre processus.

Personne ne peut, en fait, être délogé du siège du conducteur de sa propre vie. Chaque personne, dans le partenariat en Focusing, est entièrement consciente que l'autre ne fait pas autorité. Il n'y a pas d'argent qui s'échange. Il n'y a pas d'expert. Une stupidité est facilement reconnue comme telle et abandonnée. De la part d'un partenaire, vous ne supporterez pas 10 minutes ce que de nombreux patients supportent pendant des années de la part de thérapeutes accrédités. Une personne en partenariat changera de partenaire ou bien cessera simplement les rencontres bien avant d'être blessée.

Le partenariat n'est pas une thérapie mutuelle, c'est un nouveau modèle. Il s'agit d'une relation particulière dans laquelle vous pouvez vous sentir en sécurité d'être qui vous êtes. Cette relation n'est pas basée sur la sympathie ou sur un intérêt partagé. Elle n'est basée en fait sur aucun contenu. Elle est basée sur le partage d'un certain type de processus. Votre vie professionnelle et votre vie intérieure peuvent être accompagnées sans qu'on leur marche dessus. C'est vous qui devez évaluer le bien fondé d'une expérience vécue en partenariat. La sensibilité, la confidentialité et une éthique profondément ressentie se développent dans presque tous les partenariats.

La formation au partenariat en Focusing

Nous considérons que la formation au Focusing et à l'écoute est essentielle, mais cette formation peut être obtenue de différentes façons. Il est tout à fait possible pour une personne connaissant le Focusing et l'écoute, de former une autre personne de manière informelle. En fait, ce type de formation est excellent car il est habituellement donné sans pression et sans prétention. La personne reçoit ainsi l'information petit à petit, au moment approprié, tout en faisant l'expérience du processus.

Il est possible d'indiquer, à quelques reprises, à un nouvel écoutant ce qu'il peut dire : «J'ai besoin, en ce moment, que tu me redises : «Tu ne te sens pas très sûr de ce que tu as

à faire parce que...»». Si l'écouter, un peu plus tard, dit quelque chose qui me semble intrusif, je dirai : « Non, ne m'éloigne pas de ce sur quoi je travaille. Laisse-moi plutôt y entrer plus profondément. Dis-moi seulement : «Cela te fais peur.». L'écouter se sentira peut-être un peu artificiel en disant : «Cela te fais peur.», mais, lorsque j'irai silencieusement en moi et en reviendrai avec quelque chose de plus, il en sera heureux. Son sentiment d'urgence à me dire quelque chose disparaîtra bientôt.

Il est relativement facile de former un partenaire qui nous accompagnera dans notre Focusing. La seule exigence est celle d'une calme attention. Nous pouvons alors avoir un temps de Focusing. Nous pouvons ensuite, lorsque son tour vient, favoriser le Focusing de l'autre en lui donnant de petites instructions au moment approprié.

Plusieurs intervenants certifiés en Focusing offrent aussi des ateliers d'introduction au Focusing et des sessions d'écoute en individuel.

Est-ce que j'ai ce qu'il faut pour être en partenariat avec quelqu'un?

Deux éléments sont requis – mais chaque être humain les possède. Le premier élément est la capacité de se taire – de rester tranquille et d'accompagner l'autre de manière non intrusive. Lorsque l'autre personne parle, nous refréons notre impulsion à imposer quoi que ce soit. Il faut ainsi mettre de côté nos excellentes idées, nos interprétations, nos suggestions et notre désir amical de rassurer l'autre ou de lui dire ce que nous avons fait dans une situation semblable. Lorsque l'autre personne est tranquille, cela signifie aussi de rester attentif à la personne sans rien entendre d'intéressant.

Le deuxième élément est d'offrir de la compagnie à un être humain. Vous avez cette capacité parce que vous êtes un être humain. Vous n'avez pas besoin d'être tout à fait bon ou sage ou d'avoir toute autre qualité spécifique. Être humain ne requiert aucune habileté spéciale. Vous n'avez qu'à être là.