

Une perspective globale pour le Focusing, ses projets et leurs étapes de réalisation

Eugene T. Gendlin
Traduit par Solange St-Pierre

Dans cet aperçu, je propose des actions pouvant être entreprises par chacun d'entre nous et je présente quelques options qui ne demandent qu'à être réalisées. J'espère que vous saurez vous inspirer de mes propos.

Je voudrais d'abord préciser ce qui permet au Focusing de produire une contribution essentielle dans plusieurs domaines différents les uns des autres. Ensuite, j'aimerais vous inciter à former de petits groupes afin d'œuvrer ensemble à vos projets et de collaborer avec des groupes en provenance d'autres organisations sociales. Je terminerai en esquissant une gamme de projets qui attendent d'être mis en action.

1. Le facteur central dans l'application du Focusing à différents domaines.

Il existe actuellement, dans plusieurs domaines, des organisations constructives cherchant à initier des changements bénéfiques pour les gens. Habituellement, de tels changements ne se produisent qu'à un niveau profond d'attention intérieure. Cependant, dans la plupart des organisations, on ignore encore comment contacter ce niveau profond. Dû à cette lacune, le but ultime poursuivi reste ainsi très souvent hors de portée. Le Focusing, qui rejoint cette «place» à l'intérieur des gens où des changements réels se produisent, est ainsi un ajout crucial dans différents champs d'application.

Le Focusing, issu d'une nouvelle philosophie, rend possible la réalisation de pratiquement toute activité d'une manière fondamentalement différente. En procurant un accès à l'intrication expérientielle de toute situation vécue, il génère un mouvement de vie permettant d'accéder à de nouvelles possibilités. Le processus de Focusing favorise une attitude d'empathie envers soi-même, envers les autres et en regard de toute forme de vie. Sa pratique rend le monde meilleur et je voudrais ici mettre l'accent sur la manière dont cette pratique permettra d'accomplir les buts inhérents à chaque domaine d'expertise.

J'illustrerai mieux ma pensée à l'aide d'exemples.

Tout ceux qui oeuvrent dans les écoles, par exemple, voudraient transmettre aux enfants l'effervescence de la pensée, de l'apprentissage et de la curiosité. Cependant, le lieu où se produit cette découverte à l'intérieur d'un enfant n'est habituellement pas connu et on ne sait pas comment enseigner à l'enfant à rejoindre cette «place». La recherche nous a permis de spécifier la manière d'atteindre ce niveau chez l'enfant.

Nous aimerions tous que les prisons parviennent à réhabiliter les gens. Mais, dans les prisons, on ne sait pas comment amener l'attention des prisonniers à cette «place» en eux d'où peuvent émerger le désir et la capacité de changement. Nous avons des recherches quantitatives démontrant que la pratique du Focusing diminue le taux de récidive des prisonniers violents. Dans le [rapport de l'une de ses études](#)¹, des prisonniers, détenus pour violence domestique, ont déclaré : «Je me soucie maintenant des dommages que j'ai pu causer». Plusieurs prisonniers ont rapportés un changement de leur attitude dans les moments de colère. Plutôt que d'exploser et de passer à l'acte comme ils en ont l'habitude, ils vont maintenant toucher intérieurement ce qui les rend furieux. Ils constatent alors que : «C'est différent à chaque fois!».

Les programmes de réduction du stress, maintenant largement utilisés dans les entreprises, sont plus efficaces lorsque les problèmes sont détectés et que l'on prend le temps de voir de quelle manière ils sont portés par la personne dans son corps. Chaque problème peut alors être placé à une juste distance, de telle sorte qu'il puisse être ressenti sans que la personne en soit submergée. À partir de là, il est possible de vérifier s'il y a une réelle détente corporelle en regard de la situation. S'il n'y a pas de détente, d'autres mesures peuvent alors être entreprises. Cette pratique de mise à distance que l'on nomme «dégagement d'espace» est la première étape du Focusing. Elle s'avère plus efficace pour la réduction du stress que l'habituel balayage de l'attention ne s'arrêtant pas à la manière spécifique dont une situation difficile est portée par le corps.

Nous avons plusieurs résultats d'études indiquant que la pratique du dégagement d'espace diminue de façon significative la dépression chez les personnes atteintes du cancer et améliore la relation à leur corps. Cet espace libre, qui se crée à l'intérieur des gens, leur procure quelques heures d'un bien-être physique qu'ils n'ont, la plupart du temps, pas connus depuis le début de la maladie. Le Focusing rejoint un lieu où le processus de vie existe encore.

Récemment, un livre s'adressant aux athlètes leur suggérait de «laisser leurs problèmes au vestiaire». Il paraît évident que les performances seront meilleures si l'on y parvient. Mais, dans le domaine sportif, on ne connaît pas grand-chose sur la manière d'y parvenir et encore moins sur les étapes spécifiques pouvant y conduire.

Chacun de ces exemples illustre le même facteur qui s'avère être central : rejoindre cette place à l'intérieur des gens que toutes les organisations sociales souhaitent toucher.

2. Notre prochaine étape : les projets de groupe

La communauté du Focusing est présente un peu partout. L'Institut de Focusing compte 1400 membres et plus de 4000 personnes dans sa base de données, la moitié en provenance des États-unis et le reste étant mondialement distribué. Une bonne partie de nos membres

¹ N.d.t. : Il s'agit du programme RWV (Related Without Violence) réalisé en Ontario, dans le système carcéral, et dont les résultats ont été présentés par Ralph Bierman à la conférence internationale de Focusing à Toronto en 2006.

sont thérapeutes mais il y en a aussi une assez large proportion qui oeuvrent dans différents domaines en y appliquant le Focusing.

Ceux qui utilisent le Focusing dans des domaines spécifiques sont souvent les seuls, dans leur organisation, à connaître ce processus. Ils ont tendance à rester seul dû à la difficulté d'enseigner et d'expliquer le Focusing à leurs collègues sans leur en faire vivre l'expérience concrètement. Ils restent ainsi isolés à l'intérieur de l'organisation dont ils font partie. Bien qu'ils aient développé une application du Focusing leur permettant d'approfondir leur propre travail dans leur domaine d'expertise, ils n'arrivent généralement pas à former les autres ou à créer un modèle qui pourrait être plus largement utilisé.

Plusieurs intervenants en Focusing travaillent dans un domaine sans savoir que d'autres intervenants ont aussi développé des applications dans le même champ d'expertise. Des groupes ont été créés à l'initiative de quelques personnes souhaitant partager leurs découvertes et s'encourager mutuellement. Cependant, l'idée de ce type de regroupement n'est pas encore très répandue.

Nous pouvons espérer que des modèles seront introduits dans les organismes sociaux, les écoles, les églises ou les hôpitaux et que la réussite de ces projets permettra d'étendre leur application à d'autres institutions.

Vous pouvez, chers lecteurs, réunir deux ou trois personnes autour d'un projet local ou international. L'Institut de Focusing vous offrira, si nécessaire, un support via le Web ou autres ressources ainsi qu'une collaboration dans la conception de votre projet.

Nous offrons maintenant un réseau d'information mensuelle à travers lequel vous pouvez rejoindre 4000 personnes de notre communauté, les informer de votre projet et leur permettre de communiquer avec vous s'ils veulent y travailler. Ceux qui travaillent dans le même champ d'application peuvent ainsi se rejoindre et considérer la possibilité d'une collaboration. Nous ne pouvons promettre la publication de tous les messages mais nous souhaitons y parvenir (écrivez nous un texte d'au plus quatre lignes).

La formation de ces groupes de travail est, de toute évidence, le prochain développement requis dans notre communauté. Il s'élabore déjà dans plusieurs domaines.

3. Contacter les organisations nationales

Il existe, dans tous les domaines, des organisations nationales auxquelles appartiennent les organisations locales. Il n'est pas facile pour les intervenants en Focusing de communiquer avec ses organisations pour leur faire connaître leurs innovations. Ils en parlent tout au plus à l'Institut de Focusing. Ils n'ont pas, en tant qu'individus, les ouvertures, l'énergie et la confiance leur permettant de prendre contact avec des institutions nationales à la recherche d'innovations. Mais, à l'inverse, ils sont tous ravis d'entendre ces institutions parler des derniers développements dans leur domaine.

Avec le Focusing, nous avons des contributions majeures s'appliquant à différents champs d'expertise et plusieurs livres ont été publiés aux États-Unis et dans d'autres pays. Ceux que nous connaissons sont inscrits dans nos pages Web. Nous constatons cependant que les diverses contributions dans un même domaine ne sont pas inter reliées et il n'y a pas moyen d'attirer l'attention des organisations nationales sur ces développements. Avec un minimum de coordination des résultats importants pourraient être obtenus.

Nous avons un grand nombre de recherches quantitatives démontrant l'efficacité du Focusing. Notre méthodologie quantitative est spécifiquement développée pour mesurer les processus de la première personne à partir d'une observation d'indices de la troisième personne. Ce qui nous manque est l'attention des organismes compétents sur nos résultats de recherche.

En se regroupant, les intervenants qui travaillent dans un même champ d'application seront en mesure de contacter les organisations nationales.

4. Nos voisins

De nombreuses organisations mettent en ce moment de l'avant des processus visant le développement humain. Je dis qu'ils sont «nos voisins». Leur enseignement gagnerait en efficacité avec l'apport du Focusing.

Nous avons aussi besoin de leur enseignement. Nous avons besoin de travail corporel et énergétique, d'aptitudes à l'action, aux relations interpersonnelles et à la gestion de conflits pour ne nommer que quelques aspects des possibilités d'apprentissage offertes par d'autres. Nous avons besoin de mieux nous situer dans cet univers parfois si déroutant dont plusieurs dimensions nous sont inconnues.

Le Focusing, sans ces autres dimensions, pourrait devenir un piège. Le processus de Focusing est très puissant et il donne de si bons résultats qu'il est facile de croire qu'il peut tout faire. J'affirme depuis trente ans : «Le Focusing, voyez-vous, ne peut pas tout faire. Il n'ouvre pas les boîtes de conserves, vous avez encore besoin d'un ouvre-boîte». Il ne développe pas vos habilités à l'action. Si vous avez déjà ces habiletés, le Focusing vous permettra de les actualiser mais, si vous avez de la difficulté à prendre action, vous aurez besoin d'apprentissages plus spécifiques. Si vous connaissez le domaine énergétique, le Focusing y ajoutera une irremplaçable orientation. Il en est de même dans chaque domaine.

La meilleure façon d'entrer en contact avec nos voisins est de s'intéresser à ce qu'ils enseignent. Chaque groupe s'efforce d'enseigner ses propres découvertes et évite d'être envahi par tout ce qui s'enseigne ailleurs. Ils n'ont pas tellement envi d'entendre parler de nous. Cependant, si nous sommes prêts à apprendre d'eux, ils voudront bien travailler avec nous.

Lorsque nous connaissons plus d'une méthode elles ne peuvent pas rester séparées. Tout ce que nous savons modifie notre façon de faire tout le reste. Notre organisme, ayant intégré une méthode expérientielle, ne peut pas laisser tomber ce qu'il sait. Il intègrera seulement

ce qui est nouveau et nous développerons ainsi une version plus efficace de chaque méthode que nous utiliserons. Et oui, le Focusing permet le développement d'une version améliorée de chaque méthode car il touche profondément les gens.

Un individu seul peut difficilement enseigner le Focusing dans une organisation qui enseigne autre chose. Par contre, si un sous-groupe connaît les deux méthodes, il pourra se faire connaître et enseigner ce qu'il sait à ceux qui sont intéressés à voir, apprendre et comprendre. Le Focusing pourra être ainsi introduit chez nos voisins.

Il y a probablement déjà plusieurs personnes connaissant le Focusing dans les organisations auxquelles vous appartenez. Le problème est que les gens pratiquant le Focusing ne se sont pas identifiés entre eux. Nous avons tendance à porter le chapeau de notre nouvelle organisation. Mais vous pouvez, à partir de notre base de données de 4000 personnes, rechercher ceux qui oeuvrent dans votre organisation. C'est quelque chose qui peut être fait.

Un développement formidable de l'être humain est en train de se faire dans le monde. Nous pouvons, en nous unissant avec nos voisins, ajouter un niveau très profond au cœur même de ce développement.

Chaque découverte est actuellement séparée et isolée. Le développement n'est pas encore conscient de lui-même. Le monde changera lorsque nous serons conscients du fait que nous sommes à une nouvelle étape du développement social, une étape aussi importante que celle de la création, au Moyen-Âge, des villes qui nous ont données le monde moderne.

5. Notre modèle collaboratif

La collaboration

Nous avons un modèle efficace de collaboration entre organismes. Lorsque nous offrons la formation en Focusing à une partie des employés d'une organisation, c'est l'organisation qui soutient la réalisation du projet.

Chaque domaine possède ses habitudes et ses méthodes d'apprentissage. La formation ne doit pas être entreprise par des gens qui ne connaissent pas ces paramètres. Ce n'est pas l'Institut de Focusing qui forme des enseignants spécialisés pour les écoles, des assistants humanitaires pour les victimes de traumatismes en pays étranger, des conseillers médicaux, des infirmières ou des gens initiés aux affaires. Les formations spécialisées sont créées à partir de l'enseignement donné à une partie du personnel. Ce sont eux qui connaissent le domaine dans lequel ils travaillent et qui ont l'expérience du terrain. Étant membre d'une même organisation, ce ne sont pas des individus isolés. Ils apprennent ensemble à devenir des formateurs en Focusing.

Notre projet en Afghanistan, par exemple, est issu de la collaboration avec l'«American Friend Service»² et une partie en a été financée par l'UNIFEM. Dr. Omidian, qui dirige le

² Groupe Quaker.

projet, a été formée en Focusing par Ann Weiser Cornell et Nina Joy Laurence. Elle est à l'emploi du AFSC. Elle est maintenant formatrice en Focusing et représentante de l'organisation Quaker. Elle est médecin anthropologue. L'AFSC fournit les locaux, le salaire du Dr. Omidian et les contacts. Notre équipe donne de la formation aux gens du pays, aux travailleurs humanitaires et aux étudiants stagiaires qui enseignent ensuite le Focusing dans les villages. Quelques milliers d'Afghans ont, à ce jour, appris le Focusing et peuvent le transmettre à leur tour. Les plus motivés dans leur apprentissage sont désormais certifiés en Focusing et participent à la communauté internationale. Un projet similaire est en cours au Salvador.

Deux membres de l'équipe de l'Afghanistan ont présenté leur travail lors d'une conférence internationale en Jordanie. Suite à leur présentation, ils ont été invités à concevoir des programmes pour le Pakistan, l'Indonésie, le Rwanda, le Liban, la bande de Gaza et l'Irak. Nous sommes à la recherche de financement pour développer ces projets.

Une équipe de formateurs a oeuvré en Hongrie et en Roumanie pendant de nombreuses années. Ils ont enseigné le Focusing aux psychologues, au personnel des orphelinats et autres. Martha Stapert, originaire des Pays-Bas, qui coordonnait ce projet, s'est vu décerner par le Président de la Hongrie la «Croix du Chevalier du Mérite». Sa contribution a été particulièrement reconnue par le fait qu'«elle n'est pas juste venue et repartie, elle est restée avec les gens de la Hongrie jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment formés pour ne plus avoir besoin de son équipe et que le programme puisse continuer sans elle.» Là aussi plusieurs intervenants Hongrois particulièrement doués ont intégré la communauté internationale des formateurs en Focusing en étant certifiés par l'Institut de Focusing.

Dans le modèle collaboratif, nous contribuons **seulement** dans la mesure de nos connaissances: a) formation en Focusing, b) élaboration de projets, c) fourniture de ressources et de matériel de formation, d) aide à la continuité de projets.

Nos fonctions :

- a) Nous avons des centaines de formateurs certifiés partout dans le monde. Nos formations en Focusing peuvent aussi inclure le processus de partenariat et celui de la PSE (Pensée au Seuil de l'Émergence ou TAE) qui permet l'articulation d'une pensée novatrice.
- b) L'élaboration d'un projet en Focusing vise son intégration dans les travaux les plus avancés de chaque domaine d'expertise. La plupart du temps, nous réalisons qu'il nous faut alors travailler de manière spécifique à partir de caractéristiques très précises de ce domaine.
- c) Nous avons bien sûr une grande quantité de matériel de formation. Nous avons également dans certains domaines, des applications pouvant être profitables pour l'ensemble des gens qui y oeuvrent.
- d) Le maintien d'un contact continu entre les individus d'un groupe et entre nous et le groupe et même le maintien des liens entre différents organismes n'est pas facile tant que le modèle de la collaboration n'est pas installé. Chaque projet devrait ainsi avoir idéalement son propre coordonnateur.

Le financement des projets individuels

Lorsqu'un projet pilote est réalisé, l'Institut de Focusing peut aider à l'obtention du financement pour sa mise en application dans les organismes qui ont collaborés à son développement. Nous n'avons plus alors à convaincre les institutions financières de la nécessité de ce projet. L'approche collaborative permet de dégager plus facilement des fonds pour mettre en œuvre les projets proposés par des individus.

La conception et la révision de projets

Nous concevons les projets avec les gens du domaine concerné. C'est un processus délicat et qui demande du temps. Nous nous y impliquons, nous offrons des ressources et nous aidons les gens à faire face aux difficultés qu'ils rencontrent. Lorsqu'un projet pilote échoue, nous le révisons avec ceux qui l'ont porté.

Chacun de nos projets constitue un modèle. S'il échoue au premier stade nous en faisons une refonte, mais, s'il réussit, sa conception et ces résultats peuvent alors être largement distribués et adoptés. Les projets que nous concevons ont comme effet de recentrer et de recréer la manière dont le processus central de ce domaine est compris et appliqué.

L'élément «clé», dans tous les cas est la manière de toucher cette «place» à l'intérieur des gens où les résultats attendus peuvent réellement se produire. Bien que la philosophie et la formation de base soient les mêmes à travers chaque domaine, le projet particulier est toujours le fruit d'une collaboration entre nous et les gens du terrain. Ainsi, le résultat en sera un nouveau processus de Focusing ayant la couleur de ce domaine.

6. Conclusion

Pour revenir à mon thème d'ouverture, pourquoi tant d'activités différentes peuvent-elles être faites d'une manière plus efficace avec le Focusing? Je souhaite que plusieurs personnes parviennent à articuler cette réponse. Je crois que c'est parce que nous n'avons pas à rester avec des unités séparées, à leur donner des connexions artificielles, puis à tenter ensuite d'en imposer le résultat sur nous-mêmes. L'implicite, toujours vague au début, ouvre par la suite sur une multitude d'éléments déjà reliés entre eux à la base, des choses réelles et souvent plutôt embarrassantes. Les gammes de l'implicite vont vers cet univers où la vie coule et progresse par petites étapes de «Oh...» et «Hmm...» qui ont une saveur et une complexité particulière à chaque individu. Les étapes viennent directement de ce seuil à partir duquel il est possible de sentir ce qui est juste là dans l'implicite.

Ne restez pas, s'il vous plaît, sur l'impression que le Focusing est tout ce dont nous avons besoin. Nous avons besoin, pour nous développer dans toutes nos dimensions, de différentes méthodes. Les directives relatives à ces méthodes réussissent lorsque nous les réalisons à partir de ce seuil, «là». Et cette pratique nous permet ensuite d'élaborer de nouvelles directives contribuant à cette méthode.

Notre culture ne semble pas reconnaître l'unicité de la personne et ce niveau de ressenti concernant autant les grandes choses que les petites. Mais un monde est en formation dans

lequel une grande partie de la personne humaine ne sera bientôt plus ignorée, dans lequel nous pourrions nous traiter et traiter les autres beaucoup mieux parce que nous aurons une compréhension ressentie du sens implicite de nos actions et nous serons compris lorsque nous agirons à partir de cette place.

Il ne s'agit pas de quelque chose qui sera établi par une seule personne. Si vous ressentez quelque chose comme ça, poursuivez votre réflexion je vous en prie et parlez-en autant comme autant. Je vous dis merci.

Les projets émergents

J'en nommerai quelques-uns. Ce qui se fait est, en ce moment, trop vaste pour que je puisse en faire le suivi et j'en suis très heureux. Je ne pourrai mentionner tous ces travaux prometteurs qui sont en cours de réalisation (voir le site : www.focusing.org). Ce n'est qu'un aperçu. Nous assumons que vous trouverez votre propre manière de réaliser ce qui vous tient à cœur.

Un large éventail de projets est en attente de réalisation. Il sera possible de les financer individuellement lorsqu'ils seront plus développés.

SERVICES OFFERTS À TOUTES LES ORGANISATIONS :

Une ouverture authentique :

Plusieurs «groupes de changement» existent depuis de nombreuses années. Mais ces groupes n'ont été utilisés comme modèles que dans quelques pays. Quelques instructions de Focusing peuvent améliorer toute réunion.

Un service de «groupe de percée» :

Ce service consiste à offrir, à l'intérieur d'une réunion, un espace structuré d'une heure où les gens se divisent en petits groupes pour pratiquer le Focusing et l'écoute.

Quelques institutions où il serait possible d'introduire le Focusing :

Les églises, les écoles, les hôpitaux, les prisons ... et tant d'autres.

SERVICES POUR GROUPES SPÉCIFIQUES :

Les adolescents :

Nous avons pu constater (bien que nous n'ayons pas d'étude à ce sujet) que le Focusing est utilisé de manière très intuitive par des segments de la population généralement considérés comme étant difficiles d'accès (et qui communiquent très peu par la parole), comme les enfants des milieux urbains par exemple. Ces jeunes n'ont pas besoin d'instructions très

détaillées, nous n'avons qu'à leur indiquer leur poitrine et leur estomac et à leur demander : «Qu'est-ce qui ce passe là quand tu parles de ça?»

Les personnes âgées :

Une méthode combinant le Focusing et le toucher thérapeutique a été utilisée avec succès dans les centres pour personnes âgées. Un manuel a été créé pour le personnel désirant utiliser cette méthode et une étude a pu démontrer que le Focusing augmentait la longévité.

Les personnes aux prises avec une dépendance à l'alcool (AA) :

Plusieurs personnes ayant expérimenté le Focusing à l'intérieur des 12 étapes, ont réalisé qu'il renforçait leur démarche. Le Focusing a été intégré dans la démarche des 12 étapes par certaines personnes.

Les personnalités limitées :

Pour ces gens que l'on identifie comme «personnalités limitées» avec lesquelles il est «difficile» de travailler, nous avons constaté qu'une bonne proportion d'entre eux pouvait utiliser presque instantanément le Focusing et l'écoute. Il en a été de même pour les adolescents et pour les enfants des quartiers défavorisés.

Les personnes atteintes du cancer :

Le «dégagement d'espace» diminue de façon significative la dépression chez les personnes atteintes du cancer (et peut aussi avoir un effet significatif sur le traitement).

Les enfants :

Les enfants sont plus attentifs en classe lorsqu'ils ont la perception claire que leur procure le dégagement d'espace. Cette perception comprend la pratique de l'«attitude Focusing» consistant en une approche amicale envers tous les ressentis découlant d'une situation. «J'ai enveloppé mon problème avec une couverture», disait un tout petit. Certains enseignants utilisent maintenant le dégagement d'espace au début d'un cours. Et les enfants le réclament. Le dégagement d'espace apporte de réels progrès et réduit les comportements perturbateurs. (Voir la section «Coin des enfants» sur le site Web de l'Institut de Focusing. On y mentionne trois conférences internationales ainsi que plusieurs livres et articles.)

Les groupes de dialogue :

Les groupes de «dialogue de Bohm» (et autres) demandent aux gens de consulter leur «sens kinesthésique» avant de s'exprimer, de telle sorte que la discussion ne reste pas à la surface. Mais la manière de contacter cette «place» n'est pas connue et les gens ne savent pas vraiment ce que ça veut dire. Un des dirigeants de ces groupes m'a déjà dit : «Ils restent dans leur tête».

Les médecins :

Barry Bub, dans un livre assez récent, présente le Focusing et l'écoute aux physiciens en tant qu'outil pour eux-mêmes.

Les hospices :

Le Focusing et l'écoute ont été une précieuse ressource depuis plusieurs années pour les personnes mourantes.

Les nourrissons :

Zack Boukydis présente ce domaine d'expertise dans des films et des articles.

Le traumatisme :

Il existe chez les amérindiens au Canada un réseau d'assistance pour les victimes d'abus dans l'enfance.

Les applications possibles

Le domaine de l'art :

Un architecte Autrichien écrit : «L'Art est aujourd'hui individualiste mais les gens ne savent pas ce que c'est que d'être un «individu» humain. Ils utilisent de petits motifs inspirés de constructions déjà existantes et les combinent pour dessiner un nouvel édifice. Lorsque j'ai demandé à mes étudiants de percevoir le «sens corporel» qu'ils avaient d'un édifice qu'ils aimaient particulièrement, ils en sont venus à créer quelque chose de totalement nouveau. Ils l'ont fait à partir de leur «sens corporel»».

Le travail corporel :

De meilleurs résultats ont pu être observés lorsque les gens utilisent le Focusing *intérieurement* tout en recevant *extérieurement* un traitement corporel. Ceux qui travaillent dans ce domaine ont aussi remarqué qu'après une pause Focusing, le travail corporel allait plus en profondeur. (Aucune recherche n'a cependant été faite à ce sujet). Le Focusing a été intégré à plusieurs méthodes. (Quelques individus en lien avec la méthode Alexander et la méthode Hakomi ainsi que plusieurs autres approches ont formé un groupe, deux conférences internationales ont rejoint les praticiens en travail corporel de différentes approches).

Les affaires :

Le Focusing est utilisé dans les milieux de travail pour : la créativité, la prise de décision, des réunions plus productives, de meilleures relations de travail, la découverte de nouvelles possibilités.

Le dialogue :

Plusieurs mouvements de «dialogue» mettent l'emphase sur l'accès à la «connaissance tacite» ou au «sens kinesthésique» avant de prendre la parole afin de dépasser l'argumentation de surface lors des réunions. L'initiateur de l'un de ces groupes rapporte toutefois que «la plupart des gens restent dans leur tête». Le Focusing offre des instructions spécifiques pour accéder à cette connaissance tacite et à ce sens kinesthésique.

Les rêves :

Un livre a été publié sur le travail avec les rêves «Let Your Body Interpret Your Dreams» (E.T. Gendlin). Il y a aussi des groupes d'étude des rêves qui ont été formés.

Le travail énergétique :

La relation entre le Focusing et différentes approches de travail énergétique est actuellement explorée par un certain nombre de personnes.

Le travail psycho social et communautaire :

Nous avons un projet en Afghanistan et d'autres au Pakistan et au Salvador.

La médecine :

Le Focusing procure un effet psychosomatique et rejoint chez la personne un espace de guérison holistique. Les recherches ont démontré une amélioration du système immunitaire par la pratique du Focusing. Certains centres hospitaliers d'Europe offrent une formation en Focusing à titre préventif. Ce service peu dispendieux permet de sauver du temps et de l'argent. Le programme de partenariat pourrait avantageusement compléter cette pratique. Les facultés de médecine remettent en question la terrible pression exercée par la formation, la pratique du «dégagement d'espace» leur est toutefois encore inconnue.

La Méditation :

Plusieurs témoignages successifs indiquent que le Focusing permet d'approfondir la pratique de la méditation en évitant certains des pièges que l'on y rencontre.

La psychothérapie :

Il est possible de rechercher des psychothérapeutes et thérapeutes d'orientation Focusing (TOF). Le chapitre 11 du livre «Focusing Oriented Therapy» (E.T. Gendlin) présente un modèle d'intégration du Focusing selon différentes approches de psychothérapie.

Les droits de reproduction :

Le Focusing a permis à un groupe de femmes d'articuler leur revendication dans cette sphère d'activité.

La spiritualité :

Le Focusing a déjà été intégré à diverses pratiques spirituelles : Bouddhisme, Approche Bio spirituelle Catholique, Renouveau du Judaïsme, Quakers, Sufis, etc.

Les sports :

Un livre majeur publié récemment sur le thème des «habiletés psychologiques» dans les sports, encourage les joueurs à «laisser leurs problèmes au vestiaire». Il est évidemment reconnu que cette pratique de se dégager de ses problèmes aidera, cependant il n'y a pas encore d'instructions spécifiques sur la manière de le faire. Nous en avons. La demande est importante, mais l'existence d'étapes spécifiques dont l'efficacité est prouvée est peu connue.

La réduction du stress :

La première étape du Focusing nommée «dégagement d'espace» (ou création d'espace) énumère, un à un, les problèmes que porte le corps (en prenant le temps d'observer le relâchement que procure la reconnaissance du problème et, s'il n'y a pas de détente,

prendre le temps de voir de quoi ça a besoin). Ce processus, lorsque associé aux méthodes habituelles de réduction du stress, permet d'obtenir de meilleurs résultats.

La pensée :

La Pensée au Seuil de l'Émergence (PSE ou TAE (Thinking At the Edge)) est un processus offrant des étapes spécifiques permettant d'articuler ce qui ne peut pas être exprimé couramment dans le langage public. La possibilité d'utiliser un langage directement issu du Focusing commence à être connue. Ce langage permet de construire de nouvelles phrases offrant une manière différente de dire les choses et un sens nouveau. Ces propositions peuvent parfois se préciser et connecter logiquement de nouveaux concepts théoriques.

L'écriture :

Sondra Perl's a publié un livre : «Felt Sense : Writing with the Body» contenant des instructions détaillées ainsi qu'un CD facilitant le processus d'écriture à partir du sens corporel.