

# MODÈLE POUR UN NOUVEAU TYPE DE PROCESSUS DE GROUPE EN FOCUSING

**Mary Hendricks**

**Traduction : Solange St-Pierre**

Le Focusing est un processus de changement thérapeutique, basé sur le travail de E.T. Gendlin & als. Il est ici appliqué dans un contexte de groupe. Quelques exemples de processus de Focusing, faisant appel au sens corporel d'une situation ou d'un problème, sont présentés, et les implications et usages de la méthode sont explorés.

Le Focusing est décrit comme un processus essentiel du changement thérapeutique (Gendlin, 1981). En Focusing, nous tentons en silence de discriminer le sens corporel d'une situation ou d'un problème. En portant attention à ce « sens corporel » nous demandons : « *Que contient ce sens?* » et nous laissons les mots et les images émerger. Nous utilisons plusieurs questions, énoncées intérieurement, et nous attendons l'émergence directe de la symbolisation de notre expérience. Après plusieurs de ces étapes, il y a souvent un mouvement corporel distinct. Ce qui n'était pas clair et qui restait fermé, s'ouvre et se modifie. Ce mouvement corporel concret est un changement positif de la personnalité. Le Focusing est conceptuellement relié à l'échelle d'experiencing, sur laquelle plusieurs recherches ont été faites (Klein & al, 1970). Un degré élevé d'experiencing est en corrélation positive avec une psychothérapie réussie. Le Focusing est un processus supérieur d'experiencing. L'enseignement du Focusing peut augmenter le degré d'experiencing et accroître la possibilité de changement positif en psychothérapie.

Un extrait d'une session individuelle d'enseignement est présenté pour illustrer ce processus. Le client n'étant pas initié au processus, chaque étape des instructions est clairement énoncée à chaque réponse du client. C'est ce type de processus qui est ensuite adapté au format de groupe présenté dans cet article.

La transcription commence après que de brèves instructions de relaxation aient été données.

---

*T. Vois ce qui viens, mais n'y entre pas pour le moment (pause). Accepte seulement ce qui est là, note-le, et met-le de côté. Je voudrais que tu garde une certaine distance de ce qui se présente lorsque tu tourne ton attention vers l'intérieur (pause). Garde un peu d'espace entre toi et ça – note-le et dépose-le. C'est comme te créer un espace pour toi – un certain espace dans lequel tu te sens bien (pause). Si tu notes quoique ce soit qui t'empêche de te sentir bien, j'aimerais que tu prennes ça, et que tu le déposes simplement à côté de toi (pause). Tu peux alors te demander : « Est-ce que je me sens vraiment bien*

*maintenant? » - et s'il y a quoique ce soit qui est encore dans le chemin, j'aimerais que tu le dépose également (pause). Il y a alors ce vaste espace dégagé dans lequel tu peux te sentir bien (pause). Lorsque tu te sens prêt, j'aimerais que tu énumère les choses que tu as déposées à côté de toi (silence 15 secondes). Quelles étaient ces choses que tu as notées et mises de côté lorsque tu as tourné ton attention vers l'intérieur?*

*C. (Pause) Le problème que j'ai avec mes parents – je l'ai mis d'un côté – mes problèmes au travail – je les ai aussi déposés (pause) et c'est tout – ce sont les seuls ressentis négatifs que j'ai en ce moment et que j'ai besoin de déposer.*

*T. OK. Alors les problèmes que tu as avec tes parents en ce moment, et aussi quelques problèmes reliés avec ton travail ont demandés ton attention.*

*C. C'est ça.*

---

**Il s'agit de la première étape du Focusing : Le dégagement d'espace.**

---

*T. OK. Dans cet espace dégagé que tu t'es créé, j'aimerais que tu choisisses un de ces problèmes, et que tu l'y amènes. N'entre pas dedans – tu choisis seulement celui sur lequel tu veux travailler maintenant (le client commence à dire quelque chose et le thérapeute l'interrompt). N'y entre pas maintenant – amène-le juste dans ton espace.*

*C. OK. Je mets le problème avec mes parents dans l'espace dégagé.*

---

**Le thérapeute demande au client de choisir un problème spécifique.**

---

*T. Je vais te demander maintenant d'oublier les mots, les pensées et les images – et de simplement te demander : « Comment est-ce que je ressens ce problème? ». Pense à une qualité ressentie – en focusant sur le sens global du problème – tu peux te demander : « Quelle est cette qualité de ressenti? ». Il ne s'agit pas de « penser ». – Je sais que j'ai parlé de penser tout à l'heure – mais, je veux que tu laisses maintenant les pensées de côté – et que tu permettes à ton corps de ressentir le sens global de ce problème. Prends tout le temps dont tu as besoin et reste en contact avec l'expérience globale de ce ressenti (pause). Retiens les mots et les images pour le moment et permet toi de faire l'expérience de ce sens global du ressenti de ce problème (13 secondes).*

*C. Je pense que je cible un ressenti.*

---

**Le thérapeute donne l'instruction au client de laisser se former le sens corporel du problème avec ses parents. Notez qu'il dirige son attention sur la manière dont le client expérimente en ce moment ce problème particulier dans son corps. Il ne s'intéresse pas à ce que le client pense de son problème. Dans la dernière phrase, le**

thérapeute oriente le client vers un ressenti qui est un sens préverbal de l'ensemble du problème. C'est la deuxième étape.

---

T. *OK. Maintenant que tu es en contact avec cette qualité ressentie, demande à ton corps : « Comment est ce ressenti? ». Tu dis que tu cible un ressenti, tu touche peut-être cette qualité de ressenti. Je voudrais que tu prennes un petit moment, et que tu laisses un mot ou une image émerger de ce ressenti que tu cibles. Ça ne viendra pas de tes pensées – le mot ou l'image viendra du ressenti avec lequel tu es en contact. En faisant l'expérience du sens de l'ensemble du problème, tu peux te demander à toi-même : « Qu'est-ce qui est le pire pour moi dans ça? » - et laisser un mot ou une image émerger de ce ressenti (30 secondes de silence)*

C. *(Soupir) Bien, ce que je ressens c'est de la souffrance.*

---

Le thérapeute donne maintenant l'instruction au client de laisser des mots ou des images venir directement des mots ou des images de ce ressenti immédiat du problème avec ses parents. Ce questionnement intérieur l'aide à diriger son attention au niveau corporel et l'encourage à attendre qu'une réponse émerge. C'est la troisième étape. Notez le silence du client lorsqu'il porte directement attention à son sens corporel, plutôt que de décrire ce qu'il connaît déjà au sujet de ce problème ou de continuer à spéculer sur ce qui pourrait arriver.

---

T. *OK. Pourquoi ne pas te donner à toi-même – te placer toi-même – à une certaine distance de cette qualité ressentie. Tu peux prendre le problème et le déposer à l'extérieur de toi. Tu es ici et c'est là (C. Humm...). Maintenant tu n'es plus dedans – tu en as une certaine distance. Ainsi, tu ne tombes pas dans ce que tu ressens. Tu l'as placé à une certaine distance de toi. Tu peux être en contact avec, tout en gardant une certaine perspective – et tu vois alors ce qui en émerge.*

C. *(Pause) OK. Je vois la souffrance dans son ensemble comme vous dites, en considération de ce problème. Ce n'est pas seulement ma souffrance, mais aussi la souffrance de ceux qui y sont impliqués. Je le vois plus clairement lorsque je prends cette sorte de petite distance... (T. OK). Quand je reste dedans, ça semble être mon problème à moi, mais quand je le regarde avec une certaine distance, je peux voir que ce n'est pas seulement le mien mais aussi celui des autres personnes impliquées.*

---

Le thérapeute cherche à éviter que le client tombe dans un processus cathartique ou s'enfonce dans un mauvais ressenti. Aucun des deux ne serait du Focusing. Il souhaite que la complexité implicite ressentie prenne forme en mots et en images.

---

T. *OK. Lorsque le mot « souffrance » se présente, j'aimerais que tu vérifies ce mot avec ton ressenti pour t'assurer que c'est bien ça (11 secondes).*

C. *(Doucement) Oui, il convient.*

---

Le client prend sa « prise » qui est le mot « souffrance » et il le vérifie. C'est l'étape quatre du processus de Focusing. Ce mot capture t'il réellement la qualité directement ressentie du problème? Le thérapeute a manqué ici un aspect de ce que le client articulait. Ce qui était nouveau pour le client était que sa souffrance n'était pas seulement la sienne, mais que la situation faisait aussi souffrir les autres personnes impliquées. Il aurait été plus exact de dire, pour la « prise » : « souffrance non seulement pour moi mais pour toutes les personnes impliquées », plutôt que de vérifier seulement le mot « souffrance » en lien avec le ressenti.

---

T. *OK. Le mot « souffrance » est celui qui convient au ressenti que tu as contacté – peux-tu ressentir ce qui se passe dans ton corps lorsque tu place ce mot là à côté du ressenti (8 secondes).*

---

Le thérapeute n'est pas satisfait de l'assentiment verbal, il veut constater la réponse corporelle qui confirme « Oui, c'est bien ça, c'est bien la qualité de ce problème. ».

---

C. *(Pause) Bien, je sens une sorte de.... (pause) je ne sais pas – dans un sens je sens que c'est bon. Je pourrais... j'avais identifié quelque chose... finalement... je pense que j'ai identifié ce qui me dérangeait concernant ce problème... et je pense que c'est cette souffrance qui est infligée à tous ceux qui sont impliqués. Et aussi la souffrance que chacun s'inflige à lui-même – chacun des individus impliqués. Et je pense (pause), je ne sais pas... c'est une sorte de ressenti qui me fait me sentir bien intérieurement parce que je reconnais que c'est un des problèmes les plus difficiles que j'ai jamais eu à affronter.*

---

Un trait particulier du Focusing est illustré ici. Quoique le contenu émergeant (la souffrance) soit de la détresse, le déploiement en mots ou en images du sens corporel du problème se ressent de façon positive. Ce qui apparaît en ce moment comme étant une expérience de tension et de détresse vaguement portée par le client, commence à devenir plus clair.

---

Le thérapeute et le client ont maintenant complété une boucle de Focusing. Le thérapeute peut alors passer à l'étape cinq du processus en demandant :

*T. OK. En gardant le sens de cette souffrance peux-tu aller en dessous de ça et voir ce qui en ressort? Demande à ton corps de la même manière que tu l'as déjà fait, et vois ce qui vient.*

---

Bien qu'il s'agisse seulement de l'étape initiale du problème, cet extrait illustre clairement la forme du processus de Focusing. Pour une compréhension complète de la méthode, le lecteur peut référer au livre de Gendlin, *Focusing* (1981). Ce livre présente une théorie où ce processus est décrit comme étant au centre du changement de la personnalité (Gendlin, 1964).

Le Focusing a d'abord été utilisé en psychothérapie individuelle. Toutefois, pour l'enseignement et pour la démonstration du processus, les instructions de Focusing sont parfois données à des groupes de personnes. Dans cette forme quelques personnes parviennent immédiatement à focaliser tandis que, pour d'autres, cette pratique ne fait pas beaucoup de sens. Dans cet article, nous présentons et étudions un processus réalisé en groupe en tant que modèle pour un nouveau type de processus pour de petits groupes. L'intention est que chaque membre du groupe fasse simultanément le processus guidé et qu'il soit ensuite possible de partager sur l'expérience vécue par chacun. Ce type d'expérience peut faire partie d'une formation, mais le modèle peut aussi générer une expérience particulière de groupe. Cette forme existe déjà dans le contexte des groupes d'échange. Les groupes d'échange forment ensemble une communauté thérapeutique d'intervention en situation de crise. Ce réseau est conduit par les étudiants gradués de l'Université de Chicago et regroupe à la fois des étudiants et d'autres membres de la communauté. Le groupe d'échange avait été créé initialement pour enseigner le Focusing aux gens qui avaient de la difficulté à l'intégrer. Toutefois, lorsque les gens commencèrent à focaliser ensemble sur une base régulière, cela donna lieu à un puissant processus de groupe. La structure décrite ici est facile à combiner avec d'autres méthodes de groupe et elle peut aussi être adaptée à des tâches spécifiques. Je l'ai utilisée en combinaisons variées entre autre dans des groupes de réduction du stress et dans des groupes de formation pour du personnel médical.

## LE FONDEMENT THÉORIQUE

Un groupe de Focusing est une structure interpersonnelle qui rend possible un contact intérieur tout en permettant d'articuler l'expérience de chaque membre du groupe. Dans notre milieu culturel actuel, les comportements socialement attendus et les patterns émotionnels ne s'ajustent souvent pas à l'expérience. Nos routines interpersonnelles

semblent souvent entraver le sens de la vie. Le mariage, par exemple, est censé améliorer l'intimité, mais certaines personnes retrouvent une nouvelle liberté relationnelle après que la structure du mariage soit terminée. Après quinze à vingt ans de structure scolaire formelle, lorsqu'un diplôme est obtenu, certaines personnes deviennent libres de lire et de penser par elles-mêmes, et une « réelle » éducation commence alors. Quand l'intimité, l'interaction et la pensée sont requises par des structures externes, plusieurs personnes s'en échappent. Elles résistent ou semblent n'avoir que les expériences autorisées et supportées par la structure. À un niveau plus profond, les structures peuvent être oppressives pour ce qui se permet d'exister.

Quand un individu arrive à prendre contact avec son propre processus structurant, alors les modèles facilitant l'expérience ressentie peuvent émerger. En Focusing nous faisons référence directement à notre expérience et la différencions. Le Focusing est un processus de structure créatrice (Gendlin, 1964). Lorsque nous choisissons, par exemple, nos lectures sur la base d'un besoin intérieurement ressenti, il apparaît que le matériel choisi a une certaine forme d'organisation. Cette forme, qui est l'expression de la personne, facilite le processus évolutif intellectuel d'une manière qui n'aurait pas été possible en suivant le curriculum d'un autre. Plusieurs personnes ne savent pas comment différencier leur propre expérience et comment la structurer dans leurs rapports avec les autres. Ils ne savent pas comment découvrir la richesse de ce ressenti qui guide directement leur action. Certaines pratiques enseignent aux gens comment se déplacer de la trappe des modèles sociaux imposés vers la liberté de création de nouvelles formes. Le groupe de Focusing fait partie de ces pratiques que l'on nomme « structures de transition ». Dans un tel groupe, chaque personne génère sa propre structure d'interaction en accord avec sa conscience.

## LA MÉTHODE DE GROUPE

Le groupe peut être créé à partir d'un groupe de formation qui se transforme après un certain temps en un processus continu. Le groupe que je m'apprête à décrire s'est rencontré à chaque semaine pendant un an et demi pour une session de deux heures. Entre huit et douze personnes étaient présentes à chaque rencontre. Il s'agissait d'un groupe fermé (pour le garder petit) mais il n'y avait pas d'obligation d'y venir régulièrement; je demandais une continuité de présence seulement pendant la période de formation. Mettre de la pression pour une participation constante outrepassa une structure qui se veut liée au besoin interne. La participation devient alors une tâche ou une obligation. Le but du groupe est que chaque personne puisse focaliser de façon individuelle sans être seule. Un processus individuel introverti est augmenté par la présence des autres (la majorité des situations de groupe demande plutôt un processus extraverti). Le groupe est structuré pour faciliter l'attention des participants à leurs propres processus internes en utilisant la relaxation, le silence et le Focusing. Chacun est assuré du respect de son intimité et protégé des interventions externes. Dans ce contexte, il est possible d'être pleinement attentif au processus intérieur. Se mobiliser pour répondre aux autres, comme nous le faisons habituellement en situations de groupe, interfère avec le Focusing.

Le groupe choisit, pour se réunir, un espace calme où les gens seront confortables et où ils ne seront pas dérangés. Dans l'espace que nous occupions, les gens pouvaient prendre un matelas et s'y allonger. Avant de débiter le Focusing, je donnais des instructions de relaxation suivies par un temps de silence d'environ dix minutes, ce qui est un long moment pour partager du silence en groupe. Les gens se reposaient, rêvaient, entraient dans la rêverie, pensaient ou pleuraient, comme ça leur venait, sans attendre d'instruction ou de permission de qui que ce soit.

En arrivant, en enlevant leurs chaussures et en s'étendant, les gens soupiraient d'aise. Ils disaient : « *C'est le seul espace dans toute ma semaine ou je peux me permettre d'être seulement moi-même tout en étant avec d'autres. Je n'ai pas à interagir et ça m'évite d'être tendu. Je peux aller à l'intérieur de moi et prendre le temps de voir ce qui se passe pour moi.* » Juste d'entrer dans la pièce était devenu une expérience bénéfique. Le silence était un temps où il devenait possible de se désengager du rythme d'une journée très active et de contacter un sens élargi de centration et d'équilibre.

À la fin de la période de dix minutes, je donnais quelques instructions de Focusing. Le responsable ou facilitateur du groupe peut donner des instructions standards à chaque rencontre – ces instructions standardisées sont disponibles en plusieurs langues (Gendlin, 1981, traductions) ; Toutefois, comme l'idée du Focusing est de permettre l'émergence de nouvelles symbolisations à partir de notre sens immédiat d'une situation globale, il semble préférable de modéliser cette aptitude. À l'intérieur du cadre général, le facilitateur du groupe peut initier de nouvelles instructions à chaque rencontre. Cela aide les participants à sentir la manière de construire leurs propres instructions et ce processus est plus puissant que l'utilisation d'instructions dérivées de l'extérieur. Pour procéder ainsi, le facilitateur doit avoir une bonne compréhension des étapes et ne pas être lui-même empêtré dans une formulation littérale.

Les instructions habituelles commencent par : « *Comment je me sens en ce moment?* ». Le facilitateur pourrait à la place, vers la fin de la période de silence, se demander intérieurement : « *Quelle question ouverte pourrait m'aider à sentir mon expérience immédiate globale?* » et attendre qu'une question émerge. Puis se demander à nouveau en silence : « *Quelle serait la prochaine instruction?* ». Tout en donnant des instructions à voix haute, le facilitateur peut suivre sa propre expérience interne. (Un aspect important de ce type de rencontre est que le facilitateur participe aussi au processus.)

Toute la séquence de questions provient ainsi d'un processus spécifique. Par exemple, si je sens mon esprit dispersé, je dirai : « *Si vous sentez votre esprit dispersé, ramenez-le doucement.* » Ou, si je sens que quelque chose m'empêche de ressentir, ou que ça n'ouvre pas et que ça ne bouge pas, je dirai : « *Demandez-vous qu'est-ce qui empêche ce ressenti de bouger ou d'ouvrir?* ». Nous généralisons ainsi les instructions en provenance de notre propre processus. Si je contacte un ressenti de tristesse, mon étape suivante sera de me demander à moi-même en silence : « *Quelle est cette tristesse?* ». Je dirai ensuite à voix haute : « *Demandez-vous maintenant, quel est ce ressenti qui est présent pour moi en ce moment? Que contient-il? – Attendez simplement que les mots ou les images en*

*émergent* ». Le contenu de « tristesse » est le mien. La question généralisante énoncée est une instruction pouvant s'appliquer à n'importe quel ressenti.

Les étapes sont rythmées par la période requise au facilitateur pour obtenir une réponse corporellement ressentie à l'instruction qui vient d'être donnée, à laquelle s'ajoute le temps nécessaire pour formuler l'instruction suivante, et un temps additionnel de vingt à trente secondes. S'il reste bloqué à une étape, il y aura alors une longue pause avant la prochaine instruction. Le processus complet de Focusing requiert habituellement de vingt à trente minutes – composées de temps de silence entre chaque instruction donnée.

Puisque les instructions proviennent du processus du facilitateur, elles seront souvent moins bien ajustées pour l'ensemble du groupe. Toutefois, certains événements typiques se produiront et certaines réactions amèneront une base sur laquelle le partage se fera. En intégrant peu à peu le processus, les participants pourront ignorer les instructions, suivre leur propre rythme et adapter ce qu'ils ont besoin d'adapter. Il demeure que cette structure minimale de quelqu'un qui guide est importante. Également, la profondeur du processus du facilitateur aide les participants à approfondir en silence, en ralentissant leur propre rythme et en augmentant leur sensibilité. L'intériorité d'une personne est profondément ressentie par ceux que cette personne accompagne.

Je souligne ici un principe réflexif – le facilitateur qui induit le processus en formulant les instructions à partir de son propre processus de Focusing et qui processe lui-même tout en formulant les instructions. Il s'agit bien d'une nouvelle structure dérivée du processus. L'enseignement du Focusing en illustre le processus.

Pendant les instructions les gens pleurent, rient ou soupirent, lorsqu'un ressenti bouge, se relâche ou s'ouvre. Cela appartient à chacun et ne demande pas de réponse des autres. Après les instructions, chacun est invité à partager sur ce qui s'est produit pour lui à chaque étape. Il s'agit à la fois de partager (cela permet de préciser la compréhension de l'expérience vécue intérieurement) et de faire quelques étapes supplémentaires de Focusing en étant accompagné.

Voici quelques exemples de partages, extraits de récentes sessions :

*1- Je me sens malheureux. Mon travail ne me lâche pas. Je pense que rien de bon ne peut m'arriver ce soir parce que je suis trop tendu. Je n'ai pas pu relaxer pendant la période de relaxation. Lorsque vous avez dit de demander : « Sur quoi est-ce que je veux travailler? ». Je ne savais pas. J'ai essayé avant d'arriver de me demander sur quoi je voudrais travailler. Je n'arrivais pas à penser à quelque chose. Mais quand j'ai suivi vos instructions et que je me suis demandé : « Sur quoi est-ce que je veux travailler? », ce qui est venu c'est : « Je veux pouvoir demander ce dont j'ai besoin! ». J'ai été surprise, mais je ressentais que c'était bon d'être là. J'ai eu alors trois images de trois situations dans lesquelles je dois demander et je ne sens pas que je peux le faire. Alors, lorsque vous avez dit de nous demander : « Qu'est-ce qui a besoin de se produire pour que ça se transforme et que ça s'ouvre? », j'ai tenté d'imaginer de quoi j'aurais besoin*

*dans chacune de ses situations. Et savez-vous ce qui s'est produit? Rien! Aucune n'a bougé. Maintenant je sens que je peux y aller et l'essayer. Par exemple, je peux dire que j'ai besoin de voir cette personne une fois par semaine plutôt que deux fois; c'est trop rapide pour moi. Les instructions étaient très appropriées. Je n'y serais pas arrivé par moi-même.*

- 2- *Il y avait trop de mots. Je n'arrivais pas à comprendre les instructions. Je suis resté avec ce que je ressentais. J'ai eu une image de ce qui aurait pu modifier le ressenti. Avec cette image, il y avait des larmes. Puis de l'anxiété – une envie de m'en aller. Au début c'était une sensation dans le corps... dans la poitrine... puis un serrement dans la gorge. Puis, il y a eu des mots : « Oh... c'est de la tristesse ». J'ai passé un long moment à ressentir cette tristesse; je ne l'avais ressentie comme ça... comme une partie. C'était important ce ressenti, et l'image qui est venue ensuite parlait de ce qui pouvait changer ce ressenti.*
- 3- *Mon esprit n'arrêtait pas de vagabonder. Je me suis concentré sur ma respiration. C'était très difficile d'accéder au ressenti. Les instructions me semblaient trop vagues. Lorsque vous avez dit : « Laissez se former le ressenti de l'ensemble de la situation. », ça semblait vague. Je ne savais pas comment faire ça.*
- 4- *Lorsque je me suis demandé : « Comment je me sens maintenant? ». J'ai immédiatement ressenti de l'anxiété et une légère nausée. Ensuite, quand vous avez dit de laisser une image se former à partir de ce ressenti, je me suis vue comme une petite fille effrayée essayant de se cacher. Quand vous avez dit de voir ce qu'il y avait dans ce ressenti ou dans cette image, je n'arrivais à rien parce qu'il y en avait trop; je ne savais pas à quoi rattacher ce ressenti. Mais il y avait un mouvement dans ça qui était bon... c'était bon d'être là ou j'étais plutôt que dans l'espace extérieur social.*

Lorsque les gens partagent leur processus tel qu'il est, ils peuvent travailler avec leurs difficultés. Un simple exercice permet de prendre contact avec une difficulté donnée : ici l'exercice consistait à discriminer le sens corporel d'un problème; et à laisser des mots ou des images en émerger. Dans cet exemple, l'homme qui s'exprime dans le troisième cas, n'arrive pas à obtenir ce sens corporel. Pour l'assister dans cette exploration, j'ai proposé un autre exercice au groupe. J'ai demandé à chacun de penser à sa mère – en laissant se former des images et des souvenirs la concernant. Je leur ai demandé alors de se rappeler une phrase qu'elle dit souvent et qui la caractérise. Ensuite, je leur ai demandé de se préparer à jouer le rôle de leur mère, avec son ton de voix, ses gestes et ses émotions, en disant cette phrase. Je les ai alors invité à porter attention à leurs corps et à remarquer quelle qualité globale pouvait y être perçue – cette qualité étant le sens corporel de leur mère. Il est possible de découvrir, dans ce genre d'exercice, qu'un tel sens corporel inclut une grande quantité d'aspects implicites rattachés soit à une personne, à un événement ou à un problème ( Ce type d'exercices spécifiques se retrouve dans le livre Focusing (Gendlin, 1981)). Mais, il est préférable que l'animateur ou l'enseignant ait une très

bonne compréhension du Focusing pour proposer directement ce genre d'exercice en lien avec une difficulté particulière d'un participant.

Dans ce genre de groupe expérientiel, les participants sont invités à partager spécifiquement leurs difficultés : « *Prends un moment pour ressentir dans son ensemble, ce dont tu viens de parler... C'est ça qui est présent pour toi en ce moment.* » - « *À l'étape trois, lorsque j'ai essayé de laisser une image se former, il n'y avait rien... seulement une nuée de vieilles idées ont tournées dans ma tête.* ». Ce genre de description avec sa précision interne est notre objectif. Décrire exactement une difficulté est déjà une sorte de Focusing. S'attarder à préciser la description permet d'être en contact avec le ressenti et de laisser se former les mots qui peuvent capturer exactement la forme trouble qui cherche à émerger.

Avec des participants qui connaissent le Focusing, la discussion qui suit le processus est plus de l'ordre du partage que de l'enseignement. Le temps de partage est divisé selon le nombre de personnes. Chacun a environ cinq minutes de partage et pas mal de choses se passent en cinq minutes. Chacun est libre de l'utilisation de son temps, et partage s'il le veut. La personne qui guide le groupe (et le processus) peut utiliser le reflet sur le mode de l'approche centrée sur la personne. Il n'y a pas d'autres interventions nécessaires, à moins que le participant ne souhaite une réponse ou une intervention spécifique. Les partages sont reçus sans jugement, sans approbation et sans argumentation. Nous ne souhaitons pas que le processus interne de quelqu'un devienne un objet de marchandage avec les réactions qu'il suscite chez les autres. Les participants sont attentifs... et silencieux. Quand quelque chose est sur le point d'émerger et d'être articulé, il est préférable de ne pas l'interrompre avec un input externe. Ainsi, les quelques minutes qui appartiennent à chaque personne sont protégées et respectées par le groupe.

Un tel format sans réponse est parfois difficile. Aider quelqu'un à se mouvoir dans un processus interne personnel sans interagir, et le supporter sans réagir, est très différent de ce qui se fait habituellement. Les gens qui ont un plus grand besoin d'interaction peuvent être référés simultanément à un autre contexte.

La théorie de l'Experiencing (Gendlin, 1964) établit que notre sens corporel d'un problème peut devenir une direction de croissance si nous permettons qu'une symbolisation directe en découle. De telles symbolisations peuvent être des mots, des images ou des actions. Toujours lors de cette session, j'ai formulé cette question pouvant amener une action vers une direction de croissance : « *Demandez-vous : « Qu'est-ce que je pourrais faire ici, pendant mes quelques minutes, qui serait une étape de plus dans cette situation qui me préoccupe? » ».*

Pour illustrer plus clairement cette étape, revenons à la session d'enseignement individuel citée en introduction. Le thérapeute a déjà guidé le client à travers quelques boucles de Focusing et il lui demande maintenant de sentir ce qui a besoin d'être fait pour résoudre le problème avec ses parents :

T. OK, peux-tu te demander; « Est-ce que j'ai besoin de faire quelque chose pour me sentir bien? ». Prends quelque distance de tout ça en essayant d'éviter les pensées habituelles et laisse ton corps obtenir le sens globale de : « Est-ce que j'ai besoin de faire quelque chose pour me sentir bien? ». Focus intérieurement sur ça – loin de tes pensées (pause), loin du processus mental. Reste juste avec le sens global de : « Est-ce que j'ai besoin de faire quelque chose pour me sentir bien? ». Et lorsque tu en fais l'expérience – attend et vois ce qui viens – vois ce qui émerge de ce sens global de « faire quelque chose pour me sentir bien... » (26 secondes de silence).

---

Notez que le thérapeute dirige l'attention du client vers un sens holistique de la situation dans son ensemble; ce sens n'étant pas simplement ce qu'il pense du problème. On ne demande pas au client de résoudre le problème de la manière habituelle en pensant rationnellement aux solutions possibles. Nous voulons plutôt laisser se former directement une étape d'action, à partir du sens corporel du corps dans son ensemble. Ce qui se présente ainsi peut être surprenant et parfois même sembler irrationnel, parce que l'étape est formée de plusieurs aspects qui fonctionnent implicitement. Ce sens corporel est beaucoup plus large que ce que nous pouvons penser clairement et séparément à n'importe quel moment. (Répertoire ce niveau est fondamental pour la créativité, tel qu'illustré dans plusieurs études – voir Gendlin, 1967).

---

C. OK. (Pause) Ça peut sembler un peu trop mondain, mais je pense que j'ai besoin d'écrire une lettre à ma mère – une lettre signée conjointement par moi et mon frère.

---

Le client reste silencieux pendant qu'il attend qu'au moins quelque chose arrive de ce ressenti de l'ensemble. Notez comme l'étape qui se présente semble simpliste pour le rationnel. Le client dit de manière défensive : « Ça peut sembler un peu trop mondain. »

---

T. OK, lorsque tu dis ces mots, comment te sens-tu dans ton corps? Comment ça se passe dans ton corps lorsque tu dis ça?

---

Le thérapeute veut que le client vérifie comment le corps répond à cette étape, ou plutôt est-ce que l'étape est plus qu'une pensée. Car, lorsque l'étape d'action émerge du sens global du problème, le corps qui porte ce sens, change légèrement. Il y a un soupir, un relâchement de tension et parfois même du rire ou des pleurs. Une réponse corporelle légère et tout à fait involontaire se produit pour signaler une étape de mouvement en provenance de ce niveau.

---

*C. Ça relâche. Parce que je pense (soupir) que la seule manière de résoudre le problème – est une communication très directe, concise et claire de ma part et de celle de mon frère expliquant en détail à ma mère, si nécessaire (soupir), la nature du problème, ce qu'elle y fait et la manière dont elle y contribue. Et je pense que c'est la seule chose que nous pouvons faire (pause). Si nous le faisons soigneusement, avec suffisamment de réflexion, d'amour et de dignité, ça peut être la première étape dans la direction de la résolution du problème.*

---

Le client décrit un relâchement interne qu'il ressent corporellement, et il soupire à quelques reprises pendant qu'il articule cette étape de croissance.

---

Ce processus qui a duré cinq minutes est, comme le remarque le client, seulement une première étape dans la direction de la résolution du problème.

Beaucoup de gens ne sont pas familiers avec ce niveau du Focusing. La résolution de problèmes est généralement restreinte à la pensée rationnelle ou à la recherche de conseils de la part des autres. Le point le plus important ici est la possibilité de référer directement à notre propre sens implicite complexe de l'ensemble de la situation problématique et, de là, permettre que la prochaine étape requise puisse en émerger.

Dans un format de groupe, les instructions sont données pour que chacun puisse ressentir ce qu'il est adéquat de faire dans le groupe et dans le temps et qui pourrait constituer une étape nécessaire à la résolution du problème. Alors, dans le cercle de partage, chaque personne est invitée à réaliser l'étape d'action qui a émergé pendant le Focusing. Cette procédure très puissante peut être incluse dans différents contextes. Voici quelques exemples des directions de croissance pouvant être obtenues : inventer et chanter une chanson, demander à être massé pour relâcher un dos ou un cou tendu, tenir une posture de yoga pendant quelques minutes (plutôt que de seulement souhaiter pouvoir le faire), monter sur le podium pour prêcher, proclamer le pouvoir ou l'autorité ressentie plutôt que d'en être embarrassé, tourner le dos au groupe et crier à sa mère de s'enlever du chemin pour récupérer son espace vital, ou encore, éclater en larmes et pleurer silencieusement. Une grande quantité de tension peut se décharger par de telles actions, car c'est une étape de libération du mouvement de vie qui ouvre la sensibilité. Le corps évolue et se détend en se mouvant, en pleurant, en riant ou en prenant une profonde respiration.

Plutôt que d'initier une décharge par une proposition faite par un enseignant Conseiller en Ré-Évaluation, ou plutôt que d'être touché selon le jugement d'un bio-énergéticien qui décide du point de pression, les gens dérivent ici leur propre proposition de décharge. Ils choisissent l'endroit où ils seront touchés ou toute autre action. Aucune forme ni contenu n'est imposée de l'extérieur. Chaque personne vit une étape unique qui émerge de sa

propre structure créatrice par le processus de Focusing. Cette capacité de dérivation est une dimension du processus d'auto-guérison. Il est puissamment thérapeutique de s'auto-générer et de voir d'autres personnes le faire. Un formidable sens de cohésion et de support mutuel se développe dans ce contexte.

Pendant les derniers mois de rencontre de ce groupe, quelques personnes ont explorés la manière dont elles aimeraient animer un groupe (Un autre exemple du principe réflexif). Lorsqu'une personne se sentait prête, elle pouvait animer le groupe pendant un certain nombre de sessions, en y introduisant de nouvelles instructions de Focusing et, au besoin, de nouvelles structures. Quelques participants en sont venus à organiser leur propre groupe de Focusing dans une variété de contextes et de lieux, tel : les patients atteints du cancer, les enseignants dans le contexte scolaire, les classes de créativité, leurs clients en thérapie ou des groupes de femmes. Nous observons que ce genre de groupe issu de la pratique du Focusing ne semble pas traverser les étapes typiques du développement de groupe (Beck, 1974), et pourtant les participants se sentent proches les uns des autres et travaillent à un niveau profond.

Des études ont aussi démontré qu'un faible niveau d'experiencing est lié à un pronostic faible de réussite en thérapie. Les gens qui sont à ce niveau peuvent grandement bénéficier d'un apprentissage en groupe de Focusing. Cet apprentissage peut être fait concurremment ou en pré requis à une thérapie. Dans un tel groupe, ils pourront se sensibiliser en douceur à leurs propres processus internes.

En plus du contexte thérapeutique, ce modèle de groupe s'avère approprié dans une large variété de contextes. Notons en particulier des situations de travail où la pensée créatrice, les habiletés de leadership et la résolution de problèmes sont nécessaires et dans lesquelles l'emphase est mise sur les ressources humaines.