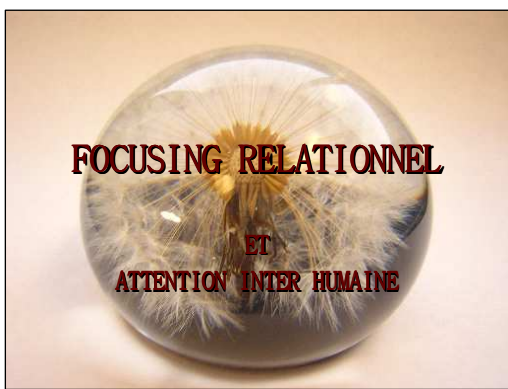


Focusing Relationnel et Attention Inter Humaine

Présentation Power Point
Stony Point, Avril 2010
Solange St-Pierre

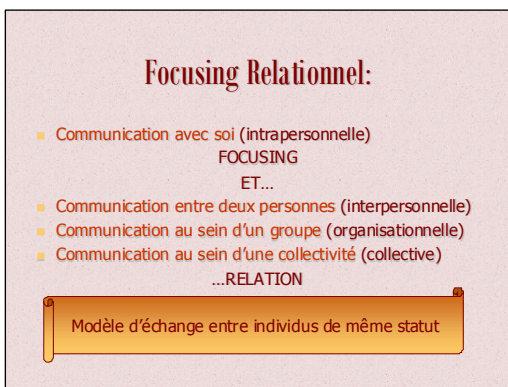
Diapositive 1



Une particularité importante de cette approche est qu'il n'est pas nécessaire d'être en difficulté pour utiliser le Focusing. La pratique sociale du Focusing ne requiert pas la présence de thérapeutes mais plutôt celle d'intervenants habilités aux processus de groupe, possédant les outils spécifiques de cette approche et ayant la capacité d'initier la création de groupes et/ou de partenariats utilisant le Focusing et autres processus d'Attention Inter Humaine.

Le groupe œuvrant au Québec est composé en grande partie de gens qui n'ont pas de formation en tant que psychothérapeutes. Ils ont d'abord appris le Focusing pour leurs propres besoins et désirent maintenant transmettre cette pratique et la faire connaître au plus grand nombre via leur réseau social.

Diapositive 2



Nous avons choisi d'utiliser les termes de «Focusing relationnel» et «Attention Inter Humaine» parce qu'ils sont sans connotation de relation d'aide et plutôt axés sur le modèle de l'échange entre individus de même statut. Ces termes invitent à utiliser le Focusing comme un moyen d'améliorer la communication avec soi (intrapersonnelle), entre deux individus (interpersonnelle), au sein d'un groupe ou d'une organisation (organisationnelle) ou dans le contexte d'une collectivité (collective). On peut

dire que le Focusing relationnel est un mode de relation égalitaire entre les individus formant une collectivité, ce mode de relation débutant toujours par une bonne communication à l'intérieur de soi.

Diapositive 3



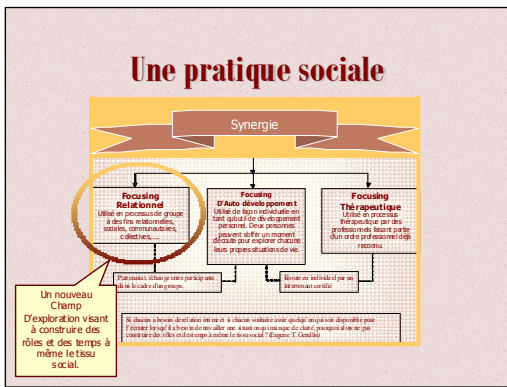
Focusing

- Processus d'écoute de soi dont le modèle a été élaboré par Eugene T. Gendlin
- Le Focusing est une expérience intérieure particulière, corporellement ressentie et conduisant à une forme de conscience et de connaissance viscérale toujours accessible

L'expérience intérieure d'une personne peut se vivre dans n'importe quel contexte. Ici nous avons choisi une illustration caractérisant la ville et le travail. Imaginons simplement un monde où, dans les milieux de travail, les gens prévoiraient un moment chaque semaine pour se rencontrer à un niveau d'Attention Inter Humaine.

Le dessin où l'on voit un cœur et un mouvement à l'intérieur des gens représente cette activation des processus intérieurs dans un contexte de groupe (ici un groupe de travail). Il est possible d'être en relation avec le monde qui nous entoure tout en étant conscient de ce qui se vit intérieurement pour nous et pour les autres.

Diapositive 4



Une pratique sociale

Synergie

- Focusing Relationnel**: Utilise un processus de groupe à des fins relationnelles, sociales, communautaires, caritatives.
- Focusing d'Auto-évaluation**: Utilise des techniques relationnelles en tant qu'outil de développement personnel. Des personnes jouent un rôle important, aide pour explorer chaque être, progressivement et de vie.
- Focusing Thérapeutique**: Utilise un processus relationnel par des professionnels formés pour offrir un cadre professionnel de soutien.

Un nouveau Champ D'exploration visant à construire des rôles et des temps à même le tissu social.

Dans le projet de développement du Focusing Relationnel, il s'agit bien de «construire des rôles et des temps à même le tissu social» tel que préconisé par Gendlin dans son projet social.

Les modèles sont en cours d'élaboration et la rencontre du «Community Wellness», prévue en avril 2010, sera une occasion de préciser ces modèles et de les porter plus avant.

(ref: PSYCHOTHERAPY AND COMMUNITY PSYCHOLOGY (1968) GOL 2135).

Diapositive 5



Focusing relationnel

- Historique des groupes en Focusing(1)
- Un nouveau type de groupe: le groupe de ressourcement (2a, 2b)
- Le Focusing à des fins relationnelles et sociales (3)
- Le Focusing dans les organisations (4)

Nous avons déjà mentionné le projet social de Gendlin consistant à construire des rôles et des temps à même le tissu social. C'est ce projet qui s'élabore aujourd'hui dans la communauté francophone avec le Focusing Relationnel. Certaines formes de groupe ont toujours existé dans la communauté du Focusing, d'autres sont à développer. Nous travaillons actuellement à la construction de nouveaux modèles pour la diffusion du Focusing à des fins sociales,

communautaires, organisationnelles et relationnelles. Ici le dessin représente un groupe de jeunes en situation de rencontre intériorisée. Ce type de rencontre peut se faire en différents lieux et avec différents groupes.

Le «nous» implique bien sûr toute la communauté du Focusing et plus particulièrement les gens qui se reconnaissent dans des approches telles celle du «Community Wellness», du «Focusing Relationnel», du «Recovery Focusing», du Focusing avec les enfants ou en processus de groupe avec des clientèles spécifiques etc. Il s'agit en fait d'un élargissement du Focusing à la sphère sociale au delà du contexte thérapeutique. (N.B. Le programme de partenariat de notre organisation fait aussi parti de la sphère relationnelle du Focusing).

Diapositive 6

Historique des groupes en Focusing (I)

- Hyde Park Chicago (Eugene T. Gendlin) (1973)
 - Une communauté ouverte sans enseignement préalable
- Kathy McGuire (1981)
 - Un guide pour former des groupes
 - Un modèle pour introduire le Focusing dans les organisations
- Mako Hikasa (1999)
 - Chaque classe forme un groupe d'échange
- Robert Lee (weeklong 2005)
 - Des pratiques égalitaires
 - Groupe de projets
- Mary Hendricks (1984)
 - Modèle pour un nouveau type de processus de groupe en Focusing (psychothérapie?)

Voyons d'abord ce qui existe déjà où ce qui a déjà existé... nous pouvons constater que chacun de ces groupes a des particularités que les autres n'ont pas...

Le premier groupe fut bien sûr initié par Gendlin lui-même. Il a été récemment décrit par David Young sur la liste de discussion de l'Institut de Focusing. Ce groupe avait comme caractéristique principale d'être totalement ouvert. Les gens pouvaient y recevoir un

enseignement de base qui se donnait en plus ou moins 3 sessions individuelles. Les responsables du groupe étaient généralement les gens qui étudiaient avec Gendlin. Le groupe formait une petite communauté d'appartenance se réunissant une fois par semaine (voir aussi Glaser, K. & E.T. Gendlin (1973). Changes GOL_2224). (Caractéristiques: Les gens apprennent directement dans le groupe et ça ne coûte rien. Les formateurs ne sont pas rémunérés)

Le travail de Kathy McGuire a toujours été orienté vers les pratiques de groupe et l'introduction du Focusing et de l'Écoute dans les organisations. Elle a publié un livre (Building supportive community, mutual self help through peer counseling) visant à former de petites communautés ayant la possibilité de développer leurs propres habiletés au Focusing et à l'Écoute. Les gens prennent le manuel et font les apprentissages de manière autonome. Elle propose également un modèle de prise de décision en groupe. (Le manuel est disponible à la librairie de l'institut de focusing) (Caractéristiques: Les gens apprennent par eux-mêmes. Il n'y a pas de formateurs. Il n'y a aucun coût).

L'expérience vécue au Japon dans les groupes d'enseignement du Focusing a donné lieu à la formation systématique de communautés de pratique faisant suite à la formation de base. La formation de base est structurée en vue de cette continuité et les formateurs aident à mettre sur pied un groupe qui devient ensuite auto géré. Il existe un réseau reliant

l'ensemble des groupes. Les groupes sont axés sur la pratique du partenariat et se fractionnent donc généralement en dyade ou en triade. (Caractéristiques: Il y a une formation préalable payante. Le groupe est la continuité de la formation. Les formateurs aident au départ du groupe. Il est axé sur la pratique.)

Robert Lee propose aux gens du Focusing de se regrouper pour travailler ensemble. Les groupes de pratique entre pairs sont réservés aux gens qui ont déjà une formation de base (ou une formation avancée). (Caractéristiques: Groupes axés sur la pratique entre pairs connaissant déjà le Focusing. Il s'agit de pratiques de 2e niveau où les gens s'entraident en travaillant, par exemple, chacun à leurs projets. Les groupes sont formés à l'initiative des gens)

Mary Hendricks propose un processus où les gens forment un groupe partageant ensemble une expérience intérieure sous la forme d'un exercice guidé par un facilitateur. Ensuite, à tour de rôle, chacun a un temps de partage dans le groupe. (Caractéristiques: Il y a un facilitateur (aussi organisateur) et il y a un processus qui se fait en groupe. Le groupe est axé sur le ressourcement et s'adresse à des gens déjà initiés au Focusing)

Diapositive 7

Créer un groupe de ressourcement (2a)

- Sécurité
- Facilitateur
- Nourrissement
- Processus intérieur
 - Dégagement d'espace
 - Exercices guidés
- Pause révolutionnaire
- Processus de groupe
 - Écoute réflexive

■ Le groupe de ressourcement a une fonction différente de celle du groupe d'échange ou l'on «échange» des tours d'écoute sans s'attarder aux processus et aux interactions de groupe.

Le groupe de ressourcement en focusing est une petite communauté d'appartenance formée à partir des besoins et des ressources disponibles. Il est possible d'obtenir de l'aide pour démarrer un groupe de ressourcement. Toute personne intéressée et ayant une connaissance minimale du Focusing peut démarrer un groupe. Une fois formé et aussi souvent qu'il le désire, le groupe peut demander de l'enseignement ou du perfectionnement. L'enseignement et le perfectionnement sont toujours payants, tandis

que le coût de participation au groupe de ressourcement dépend du mode d'organisation et s'établit selon le principe de l'offre et de la demande.

Il existe un manuel qui explique la raison d'être des groupes et offre des outils de travail. Les groupes de ressourcement sont reliés au programme d'initiation au partenariat. Une personne qui souhaite se joindre à un groupe de ressourcement et qui ne connaît pas le Focusing, peut avoir accès à 3 sessions données en individuel par un Intervenant Certifié. Cet enseignement peut se faire à distance via internet (Skype) ou par téléphone.

Nous avons actuellement 5 Intervenants inscrits à la liste des services offerts et qui proposent l'initiation au partenariat par téléphone ou en personne et un responsable pour le développement et la promotion du programme de partenariat (Denis Archambault)

En ce qui concerne le développement et la promotion des groupes de ressourcements, Solange St-Pierre en est l'instigatrice et le premier groupe, qui se veut expérientiel, est actif depuis le mois de septembre 2009. Une journée de formation sera offerte en mai aux personnes désirant démarrer un groupe de ressourcement. Nous aimerions avoir sous peu des groupes actifs dans les principales villes du Québec.

Les participants au groupe de ressourcement ont aussi commencé à introduire certaines pratiques dans leur environnement de travail et/ou de vie. Ils sont invités à utiliser les exercices et l'ensemble des pratiques dès qu'ils les ont reçus et à faire part au groupe des résultats obtenus. On retrouve dans la pratique des groupes de ressourcement les deux principes de base du «Community Wellness» :

1 : Si tu donne un poisson à une personne, elle sera nourrie pour la journée, mais si tu lui apprends à pêcher, elle pourra se nourrir pour la vie.

2 : Commence à transmettre ta connaissance lorsque tu commences à pêcher.

Le groupe de ressourcement peut avoir un facilitateur/organisateur mais il peut aussi être initié par un groupe de personnes désirant partager l'animation et la responsabilité de l'organisation et de la promotion.

Diapositive 8



Au fil des expériences vécues, quelques balises ou règles de sécurité ont pu être posées afin de faciliter l'expérience au sein du groupe de ressourcement: confidentialité, langage du ressenti, temps de silence, éviter d'intervenir sur les partages des autres, respect du temps et de la structure, responsabilité de chacun etc.

Les processus structurants indiquent plusieurs manières d'organiser le groupe de façon créative: Tour de parole, ronde d'écoute

réflexive, échange libre, triade ou sous groupe, etc.

Plusieurs outils qui existaient déjà dans l'enseignement de base du Focusing conviennent parfaitement à l'élaboration de pratiques de groupe pouvant être largement diffusées. De nouveaux outils ont plus récemment vu le jour. Les exercices guidés sont couramment utilisés. À partir des explorations effectuées dans le premier groupe de ressourcement, nous avons identifiés 6 exercices de base qui ont pu être expérimentés dans le groupe et auprès de diverses clientèles (les participants au groupe de ressourcement sont invités à utiliser les outils au fur et à mesure qu'ils les reçoivent et à revenir faire part des résultats obtenus).

Les activités ludiques et créatives permettent d'accéder au ressenti par le biais d'actions (dessin, écriture, posture, jeux et visionnement d'images).

Diapositive 9



Le Focusing à des fins relationnelles et sociales (3)

- **Le choix d'un individu** — Soutenir
 - Un enseignant utilise le Focusing avec son groupe (libre)
 - Un coordonnateur de projet utilise le Focusing dans son équipe de travail (coopératif)
 - Autres possibilités: couple, famille, amis, groupes sociaux ou religieux, conseils d'administration, ressources humaines
- **Sur invitation** — Promouvoir
 - Un intervenant est invité à donner une journée de ressourcement, d'exploration ou d'enseignement (à promouvoir par l'IOBNL)
- **La signature d'une organisation** — Développer
 - Une organisation souhaite intégrer le Focusing à différents niveaux de sa mission (projets de création de nouveaux modèles)

Le choix spontané fait par un individu a été la première grande voie de diffusion du processus de Focusing à des fins relationnelles et sociales. Plusieurs intervenants ont initiés des processus auprès de clientèles ou de groupes dont ils avaient la responsabilité: enseignants dans les écoles primaires (voir l'article de Francine Dalcourt qui a travaillé avec les enfants d'une école primaire, ainsi qu'avec des parents et des enseignants), intervenants avec une clientèle de femmes en recherche d'emploi (Danielle

Grégoire), etc. Ces initiatives individuelles sont intéressantes car elles permettent aux gens de découvrir l'approche du Focusing. La plupart du temps toutefois, l'intervenant agit à titre gratuit. Sa formation lui est utile mais ne lui rapporte pas d'argent.

Avec l'élaboration des modèles, il est maintenant possible d'offrir des services et de former des intervenants ayant les aptitudes et les outils pour effectuer ce genre de tâche. Diffusion Focusing Québec souhaite promouvoir les initiatives des intervenants qui offrent déjà des ressources de ce type et favoriser la création de nouvelles ressources s'adressant à des créneaux diversifiés.

Une nouvelle étape s'amorce maintenant avec l'introduction des processus intérieurs dans la structure même des organisations.

Diapositive 10



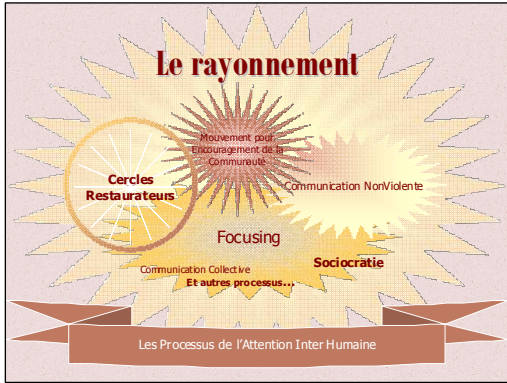
La signature organisationnelle (4)

- On dit qu'il y a signature organisationnelle lorsque les cadres, dirigeants ou associés d'une organisation sont engagés dans la promotion des activités intégrant le Focusing et autres processus de l'Attention Inter Humaine et qu'ils sont prêts à les supporter financièrement et/ou en dégageant/aménageant du temps pour leur réalisation.

On dit qu'il y a signature organisationnelle lorsque les cadres, dirigeants ou associés d'une organisation sont engagés dans la promotion des activités intégrant le Focusing et autres processus de l'Attention Inter Humaine et qu'ils sont prêts à les supporter financièrement et/ou en dégageant/aménageant du temps pour leur réalisation.

Le développement de méthodes de travail en collectivité implique l'ensemble de l'organisation et peut rejoindre: les cadres et les dirigeants, les responsables ou coordonnateurs de projets, l'ensemble des employés et/ou coopérants ainsi que la clientèle desservie par l'organisation.

Diapositive 11



Diffusion Focusing Québec étend son réseau en se joignant à d'autres groupes actifs dans la francophonie. Nous sommes en lien avec le réseau de la CNV au Québec et plusieurs de nos membres ont une formation de base dans cette approche. Gina Cenciose, une enseignante bien connue dans le milieu de la CNV, membre DFQ et en processus de certification avec Ann Weiser propose le Focusing à l'intérieur de ses formations en CNV.

Le mouvement pour l'encouragement de la communauté, issu des enseignements de Scott Peck, est actif au Québec depuis le début des années 90. Quelques membres DFQ font partie de ce mouvement. Le processus des cercles restaurateurs (Dominic Barter), une nouvelle approche intégrant les principes de la CNV pour la résolution de conflits et regroupant des membres de diverses approches est en cours de structuration au Québec par Gina Cenciose et Valérie Lanctot.

Plusieurs processus et approches font l'objet d'essais et d'intégration lors de nos réunions : Sociocratie, communication collective, intelligence collective, coopération-nouvelles approches, etc.

Diapositive 12



Photo montage à insérer sur la carte...

Les membres de notre organisation ayant participé à l'élaboration et/ou aux contenus des différents projets.