

2012
Programme de formation en
Focusing Relationnel
Et
Autres Processus de l'Attention Inter Humaine
(PAIH)
Solange St-Pierre
Coordonnatrice de formation pour l'Institut de Focusing



PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Notre seul critère est que vous recherchiez la paix et l'harmonie pour vous-mêmes, pour ceux qui vous entourent et en tant que but pour l'humanité.

Le programme de certification en Focusing Relationnel (FR) a pour but de développer l'habileté des apprenants à transmettre la pratique du Focusing dans une forme relationnelle et sociale incluant une bonne communication:

- Avec soi (intrapersonnelle)
- Entre individus (interpersonnelle)
- Au sein d'un groupe ou d'une organisation (organisationnelle)
- Dans le contexte d'une collectivité (collective)

Le Focusing Relationnel a pour base la bienveillance envers soi et envers les autres. Il nous enseigne d'abord à reconnaître et à nommer ce qui nous habite, nous permettant de créer le mouvement qui porte notre expérience plus avant.

Le Focusing Relationnel se pratique pour soi; en relation avec les autres; sous forme de partage et d'écoute; ainsi que dans différents processus de groupe dont les modèles s'élaborent un peu partout dans le monde. Le Focusing est un langage universel car tous les humains peuvent ressentir et guider leur vie et leurs actions à partir de ce qu'ils ressentent.

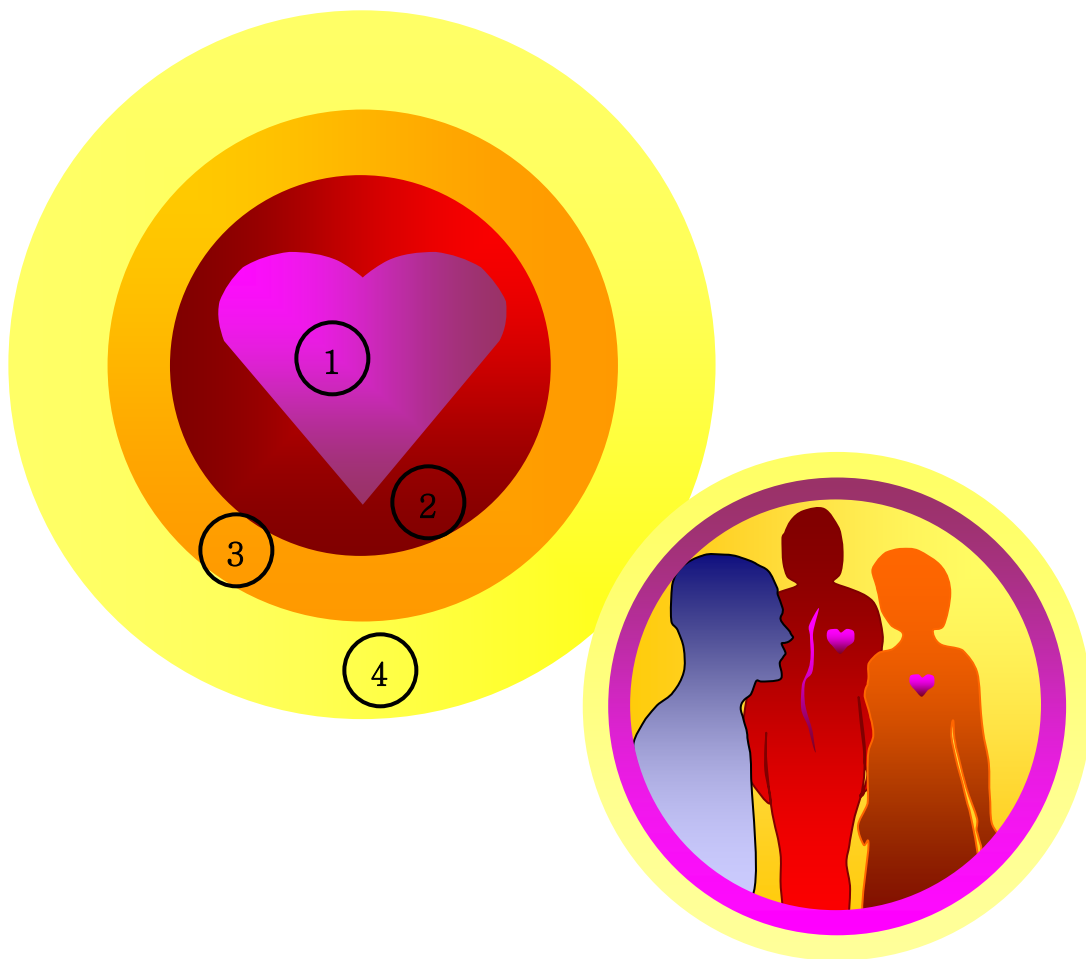
Au-delà de la formation des intervenants, ce programme a pour but de :

- Développer une compréhension claire du Focusing en tant que modèle privilégié de présence à soi et à l'autre.
- Développer et mettre en œuvre différentes structures participatives libres et ouvertes visant à promouvoir une pratique élargie du Focusing.
- Dépasser la contrainte monétaire qui limite encore à ce jour l'organisation des processus de groupe et la transmission des habiletés.
- Générer des modèles évolutifs favorisant la création de groupes et de structures intégrant la pratique du Focusing, celle de la Pensée en Émergence et des autres processus de l'Attention Inter Humaine.

1^{er} VOLET DE FORMATION

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL & INTÉGRATION

Environ 200 heures de formation & de pratique



Premier volet de formation

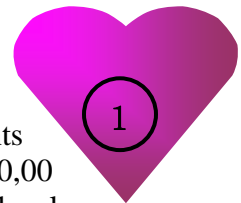
Le premier volet de la formation comprend 4 étapes:

1. Être écouté par un thérapeute ou un intervenant certifié en Focusing
2. Prendre la formation de base
3. Une participation minimum d'un an au programme de mentorat.
4. Une participation minimum d'un an au groupe de ressourcement.

1. Être écouté par un thérapeute ou un intervenant certifié en Focusing.

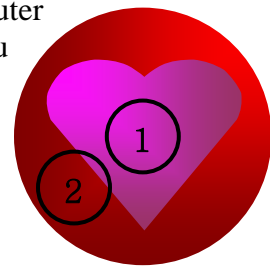
L'écoute par un thérapeute ou un intervenant certifié en Focusing permet de répondre aux besoins de la personne en cheminement étant en phase de guérison. Toute personne désirant s'inscrire au programme de certification devra valider son cheminement à titre de «client de l'approche» auprès de la coordonnatrice de formation.

L'écoute en individuel par toute personne déjà certifiée est reconnue comme étant un moyen de parfaire l'apprentissage du processus tout en poursuivant au besoin une démarche thérapeutique personnelle. Plusieurs Intervenants Certifiés offrent de l'écoute en Focusing à différents tarifs selon leur cadre de pratique (les coûts varient de \$50,00 à \$70,00 environ pour une session d'une heure et des reçus peuvent être émis selon les champs de pratique professionnelle). Un répertoire des Intervenants Certifiés est disponible sur le site www.diffusion-focusing.org (répertoire des intervenants certifiés).



2. Prendre la formation de base

Le cours de base : Le cours de base conduit le participant à débiter une pratique active du Focusing et de l'écoute dans le cadre du programme de mentorat. La formation est d'une durée de 8 à 10 jours, soit environ 45 à 50 heures au total selon les écoles. La formation de base peut aussi se faire en individuel en 10 sessions avec lectures et exercices intercalés entre les sessions.



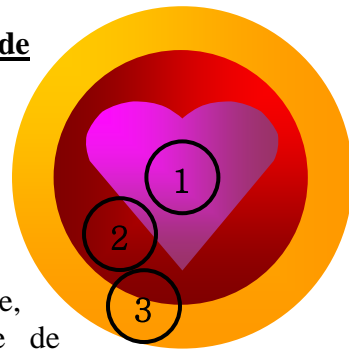
Le Focusing et les rêves : Cette formation permet d'explorer l'écoute des rêves à l'aide des 16 questions expérientielles proposées par E.T. Gendlin dans son livre intitulé : « Let

Your Body Interpret Your Dreams ». Elle est offerte au Québec par quelques intervenants et coordonnateurs certifiés. Elle est d'environ 10 à 15 heures.

La Pensée au Seuil de l'Émergence (PSE ou TAE (Thinking at The Edge)) : Cette formation de 2 jours permet de connaître et d'intégrer une pratique nouvelle découlant de la Philosophie de l'Implicite de E.T. Gendlin. Cette pratique assiste l'émergence d'une pensée créatrice et novatrice issue de l'experiencing. Elle permet de mieux comprendre, à partir de notre sens corporel, différents aspects des situations et des problématiques que nous rencontrons dans la vie et d'y apporter des solutions originales et évolutives. La pratique de la Pensée au Seuil de l'Émergence fait le lien entre « penser » et « sentir ».

3. Développer le partenariat dans le cadre du programme de mentorat

Le partenariat : Le partenariat est un outil de base de l'apprentissage du Focusing. Il permet d'intégrer la pratique en tant qu'outil de développement personnel. Il se pratique sans qu'il n'en coûte rien, entre deux personnes qui connaissent le processus. Les deux personnes, à tour de rôle, s'offrent un temps d'écoute. Mary Hendricks, directrice de l'Institut de Focusing, décrit ainsi le programme de partenariat de l'Institut de Focusing :



« Notre programme de partenariat est libre, gratuit et accessible à toute personne ayant quelque expérience du Focusing. C'est fondamental. Plusieurs personnes partout dans le monde à l'intérieur ou à l'extérieur de nos programmes pratiquent le Focusing ensemble. Cette pratique gratuite non régie par l'Institut est une nouvelle structure sociale. »

Le programme de mentorat : Afin de favoriser l'intégration de la pratique du partenariat, l'organisme à but non lucratif Diffusion Focusing Québec a mis sur pied un programme de mentorat permettant à chaque personne qui souhaite intégrer cette habileté d'être accompagnée dans sa pratique par une personne qui a déjà acquis l'expérience du partenariat et qui en a fait l'expérience avec plus d'un partenaire.

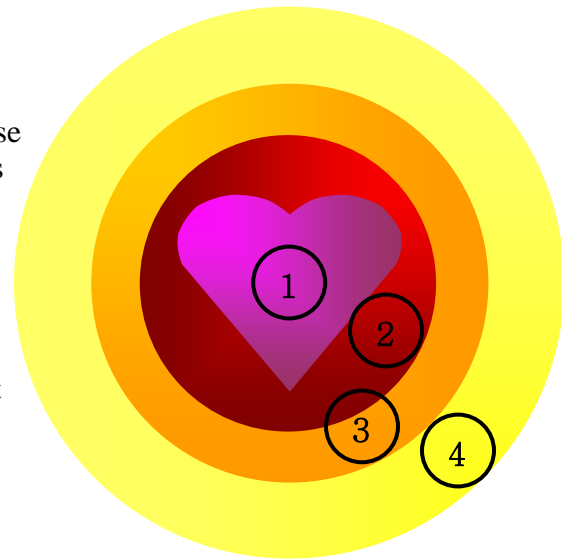
(Information sur le blog «La table ronde du mentorat» : www.leblogdfq.blogspot.com)

Autres possibilités de pratique et d'intégration : Les groupes d'échange constituent une autre structure participative entièrement gratuite, libre et ouverte. Toute personne pratiquant le Focusing peut y accéder. Dans les groupes d'échange, l'entrée est libre et les personnes présentes forment des dyades ou des triades ou chacun peut à tour de rôle écouter, être écouté et observer (lorsqu'il y a 3 personnes). Les journées d'exploration offertes occasionnellement dans la communauté sont habituellement ouvertes à tous sans

pré requis. On y découvre un aspect particulier du Focusing en lien avec un domaine ou champ de spécialisation tel : la conscience corporelle, l'art-thérapie, les processus de guérison, la nature, l'écriture, etc. Les journées d'exploration sont également des structures participatives permettant aux étudiants au programme de certification et aux intervenants certifiés, de présenter un aspect particulier de leurs recherches et de leur pratique. Elles offrent un lieu d'échange et de rencontre pour l'ensemble des membres du réseau.

4. Faire partie du groupe de ressourcement (groupe R)

La participation au groupe de ressourcement se répète d'année en année pour les personnes inscrites au programme de certification en Focusing Relationnel. Deux années complètes de participation au groupe R sont fortement recommandées pour compléter le processus de certification en Focusing Relationnel pour ceux qui n'ont pas de projet de pratique inscrit dans la communauté.



Temps et coût de formation

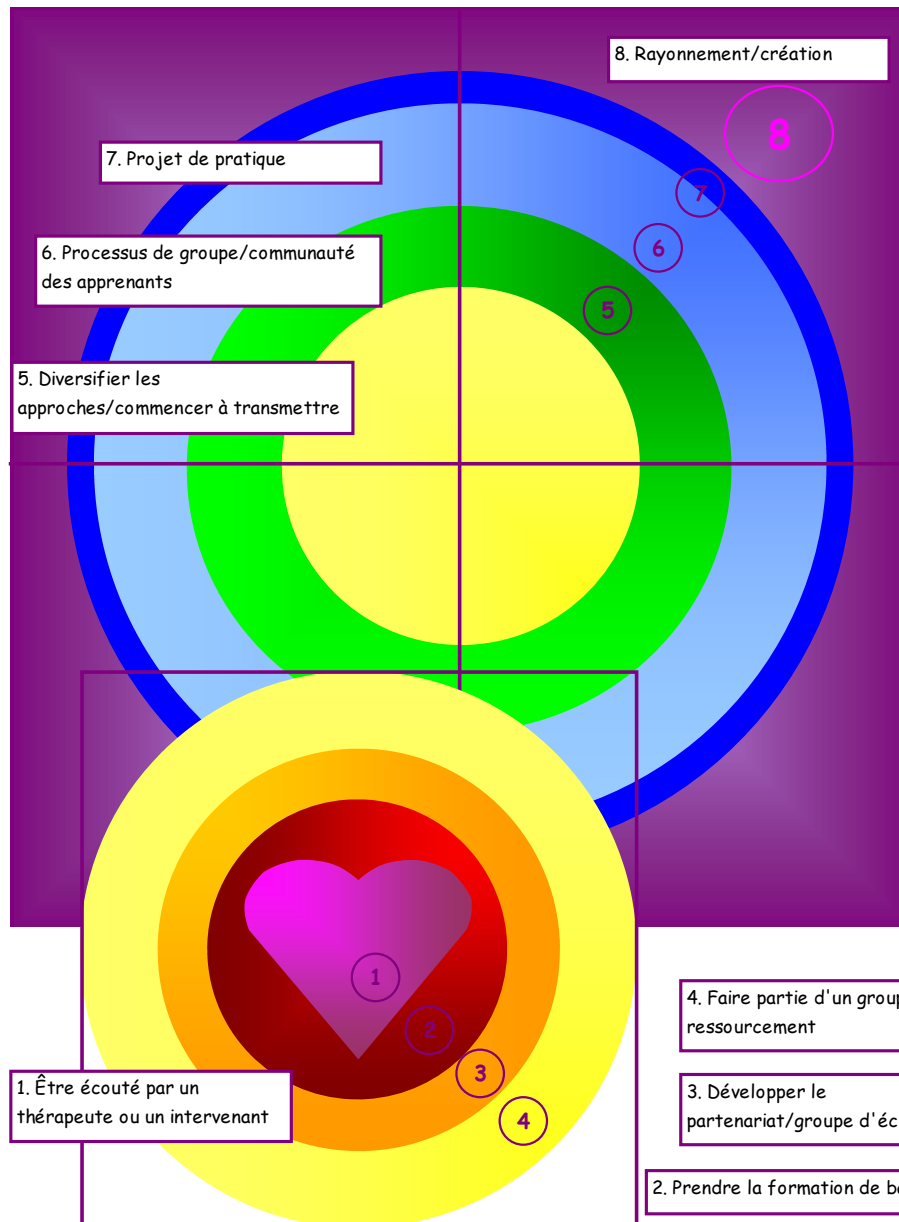
Le temps de formation pour le premier volet de pratique est estimé à environ 200 heures et les coûts peuvent varier selon le type de démarche. Une personne qui concentre sa démarche sur la pratique du partenariat dans le cadre du programme de mentorat et la participation aux groupes d'échange pourra, par exemple, compléter sa formation de premier niveau pour moins de \$1000,00 ce coût pouvant être échelonné sur plusieurs années.

Passage au 2^e niveau de formation

Lorsque la formation de premier niveau est complétée, la personne qui souhaite entreprendre la formation de 2^e niveau, produira un compte rendu de son expérience de partenariat sous la forme d'un texte écrit de 3 pages minimum décrivant et commentant ce qu'elle retient de son expérience (bienfaits, difficultés, questionnement, recommandations, etc.)

2ième VOLET DE FORMATION

DIFFUSION DU FOCUSING & INTÉGRATION À LA PRATIQUE (5, 6, 7 et 8)



Environ 300 heures additionnelles de formation & de pratique pour les niveaux 5, 6, 7 et 8

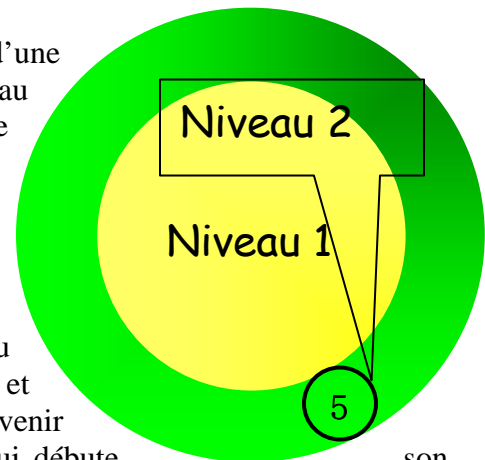
Deuxième volet de formation

Le deuxième volet de la formation est ouvert à toute personne déjà initiée au Focusing et qui le pratique sur une base régulière depuis au moins un an. Pour les ateliers constituant le premier niveau il est possible d'avoir une équivalence de formation de n'importe quel Intervenant Certifié en Focusing (ICF).

Le coût total du 2^{ème} Volet de formation peut varier de \$2000,00 à \$4000,00 ou plus selon le degré d'autonomie de la personne, son implication à l'intérieur des différentes structures participatives du réseau et le lieu d'étude choisi. Le coût de chaque journée de formation peut aller jusqu'à \$100,00 - \$130,00. Le coût du suivi en individuel est de \$50,00 de l'heure.

5. Diversifier les approches et commencer à transmettre

Le mentorat à DFQ : Parce qu'il s'agit ici d'une formation en Focusing Relationnel, la participation au programme de mentorat est essentielle. Le programme de mentorat qui a été conçu dans le cadre de l'organisme à but non lucratif Diffusion Focusing Québec, permet aux étudiants d'acquérir à peu de frais une solide expérience de la pratique du partenariat en Focusing. L'étudiant aura ainsi l'occasion de développer son habileté à l'Écoute et au Focusing avec différentes personnes ayant des styles et des besoins différents. Il aura de plus l'occasion de devenir à son tour mentor en accompagnant une personne qui débute son apprentissage du processus cette partie de son implication dans le programme étant reconnue pour 45 heures dans la formation de 2^e niveau.



La supervision et le suivi individuel : La supervision et le suivi visent à assurer un niveau d'intégration de la pratique de l'écoute auprès d'une clientèle variée. L'étudiant doit démontrer, avant la fin de son processus de certification, qu'il peut conduire un processus d'écoute auprès d'une personne qui n'est pas initiée au processus et qu'il est en mesure de présenter le Focusing à quelqu'un qui ne sait pas ce que c'est. Plusieurs mises en situation auprès de groupes et d'individus seront proposées à l'étudiant sous la supervision du coordonnateur de formation.

Vidéo commentée de sessions d'écoute : La vidéo commentée de sessions d'écoute est recommandée en tant qu'outil d'apprentissage réflexif.

Les ateliers thématiques : Des ateliers thématiques sont offerts régulièrement dans la communauté et peuvent être suivis dans n'importe quel ordre. Le contenu des ateliers thématiques est généralement supporté par des articles et publications diverses dans le domaine du Focusing (la documentation à l'étude est généralement en français). Différents auteurs et innovateurs sont étudiés tel : Ann Weiser, Kevin McEvenue, Robert Lee, Janet Klein et bien entendu plusieurs écrits de Gendlin.

La participation aux ateliers thématiques, incluant les ateliers de PSE, est également ouverte à tous les Intervenants Certifiés en Focusing qui souhaitent explorer un nouveau domaine ou compléter un aspect particulier de leur formation.

La documentation en français concernant les ateliers thématiques est généralement disponible sur le site Diffusion Focusing.

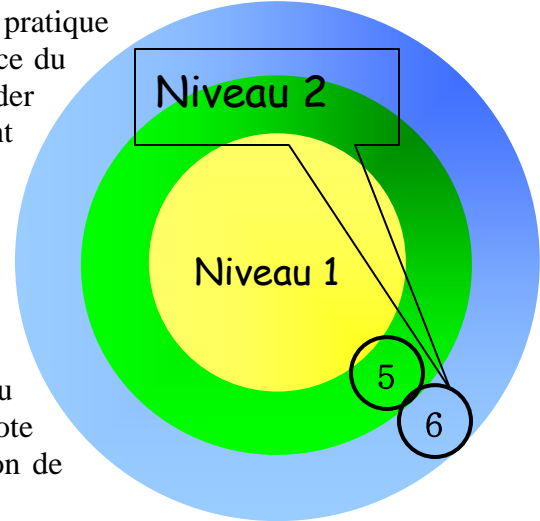
Co-facilitation et enseignement du premier niveau : Apprendre en enseignant est l'une des caractéristiques fondamentales du programme en Focusing Relationnel. Au cours de sa formation l'étudiant est invité à présenter certains aspects du processus de Focusing. Ces présentations peuvent se faire sous forme d'exercices présentés dans le cadre : des cours de base, des ateliers thématiques, des journées d'exploration ou tout autre cadre où l'étudiant évolue généralement (organisations à but non lucratif, institutions d'enseignement, soins de santé, communautés intentionnelles, etc.).

Les étudiants qui le souhaitent peuvent accompagner une personne qui débute son apprentissage en lui offrant sous supervision les 10 sessions du programme de base en individuel.

Développement expérientiel des processus associés au Focusing : Plusieurs Processus de l'Attention Inter Humaine (PAIH) peuvent être associés au Focusing. Une attention particulière sera portée tout au cours de la formation et plus particulièrement lors des après-midi du groupe de ressourcement aux processus qui président à la formation de l'Esprit Communautaire (Scott Peck) et à ceux du Cercle Restaurateur (Dominic Barter). Le matériel d'enseignement du Focusing Relationnel comprend également des jeux combinant le Focusing et la Communication Non-violente (Marshall Rosenberg).

6. Processus de groupe/communauté des apprenants

Le partenariat avancé : Le partenariat avancé se pratique entre deux personnes qui ont une bonne connaissance du Focusing et qui souhaitent, par exemple, s'entraider dans la réalisation d'un projet personnel en s'offrant mutuellement de l'écoute sur ce thème particulier. Cette pratique peut être structurée dans la forme préconisée par Robert Lee : Changer l'Inchangeable, dans la forme des 14 étapes de la PSE ou dans n'importe quelle autre forme impliquant une démarche structurée. Elle peut s'accompagner d'un journal personnel ou le contenu des sessions d'écoute sera consigné (l'écouter note alors ce qui est dit par le focuseur lors de la session de Focusing).

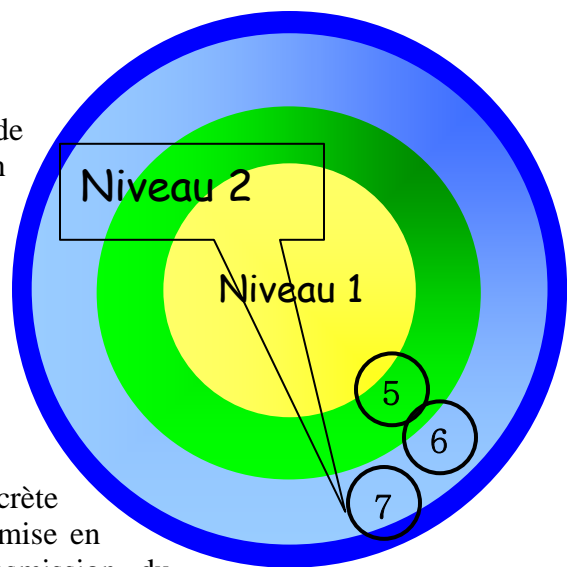


La participation à la communauté : La participation à la communauté de pratique du Focusing s'élabore selon les besoins et les initiatives des apprenants et de l'ensemble des membres du réseau. Il peut s'agir de soirées de type expérientiel grand public, de conférences, d'évènements de liaison à l'intérieur du réseau. Un volet spécifique d'inclusion dans la communauté du Focusing au Québec ou à l'international est ajouté au programme de certification en Focusing Relationnel. Ce volet permet à l'apprenant qui offre sa contribution dans les domaines suivants de faire reconnaître, pour 3 heures de travail dans la communauté, 1 heure de formation :

- Développement du programme de mentorat ou autre programme DFQ
- Traduction de textes et obtention des droits de reproduction
- Organisation d'évènements
 - Colloque
 - Journée d'orientation
 - Journée de ressourcement
 - Perfectionnement avec formateur invité
 - Services de traduction lors d'un atelier (voyage)
- Participation au développement du site Web (statistiques, référencement, bases de données, liste d'envoi, etc.)
- Ouverture d'un blog ou gestion d'un groupe sur un sujet lié au Focusing (ex : partenariat, enseignement, processus de groupe, management, etc.)
- Développement de nouveaux outils (exercices, manuels, jeux, etc.)
- Vie associative DFQ (blogs, rencontres d'orientation, etc.)
- Démarrage d'un nouveau groupe de ressourcement.
- Écriture d'un article (ex : parler d'un projet en développement dans la communauté ou dans la sphère du Focusing Relationnel.
- Groupe de lecture (Gendlin, Focusing Relationnel, etc.)
- Etc.

7. Le projet de pratique

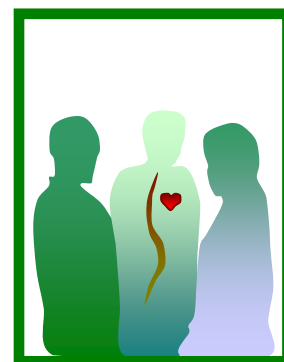
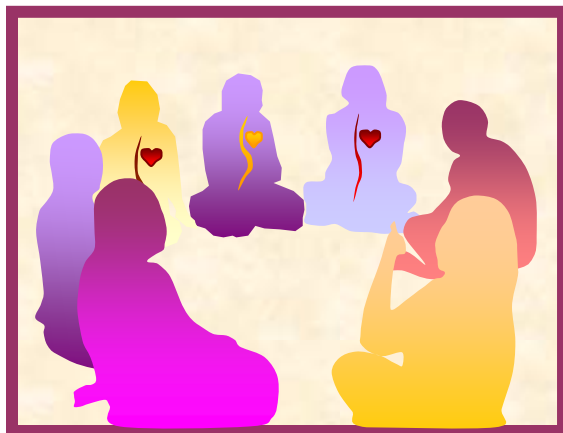
La pratique de la PSE permet à l'étudiant de commencer à penser et à créer à partir de son sens corporel. La PSE utilisée comme outil de formation amènera l'étudiant à développer une pensée et une parole qui pourront supporter ses communications concernant le Focusing et l'aider à préciser la manière dont le Focusing peut s'intégrer à l'intérieur de différentes pratiques déjà existantes.



Le projet de pratique est une réalisation concrète (partie d'un ensemble plus vaste) qui doit être mise en œuvre par l'étudiant dans un cadre de transmission du Focusing à un groupe de personne ou à une clientèle cible. Il peut se faire dans le contexte d'une école, d'un organisme à but non lucratif, d'une entreprise ou tout autre groupe constitué. Le projet de pratique peut être le résultat d'une démarche de PSE. Ce projet permettra à l'étudiant d'actualiser un aspect de sa pensée créatrice avec l'assistance de son partenaire, de son groupe de soutien, du réseau (francophone et international) et du coordonnateur de formation.

8. Rayonnement/création

L'étudiant sera sans doute déjà certifié lorsqu'il commencera à produire ses propres documents et à développer plus à fond sa méthode d'enseignement du premier niveau.



ÉNONCÉ DE VISION DE L'INSTITUT DE FOCUSING

L'Institut de Focusing aura atteint son but lorsque :

- Une proportion substantielle des populations de tous les pays, de toutes les cultures et de toutes les classes sociales saura comment utiliser le Focusing pour elle-même et/ou en partenariat libre de toute charge.
- La thérapie orientée vers le Focusing sera reconnue comme un processus majeur en psychothérapie, qu'elle sera enseignée dans tous les pays, toutes les universités et toutes les formations professionnelles.
- La Philosophie de l'Implicite sera reconnue par les intellectuels de tous les pays comme étant le paradigme du changement de l'époque de l'après post-modernisme.
- Les professionnels dans tous les domaines académiques et scientifiques majeurs utiliseront la Pensée au Seuil de l'Émergence (PSE) pour la création des processus en liens avec leurs domaines et pour la création de variables reconnaissant la priorité de la personne.
- Les gens ordinaires utiliseront la PSE pour penser pour eux-mêmes et pour mieux comprendre et connaître différents aspects des situations et des problématiques qu'ils rencontrent dans la vie.
- Le Focusing, le partenariat en Focusing et les groupes d'échange seront reconnus et utilisés à tous les niveaux dans les organisations sociales; qu'ils seront également reconnus et utilisés pour leur efficacité dans les situations de conflits; qu'ils seront utilisés comme outil de paix et de développement communautaire.
- Les différents domaines d'application du Focusing (la politique, le changement social, la médecine, les enfants, les sports, les affaires, l'écriture créative, les pratiques contemplatives, etc.) auront une infrastructure d'information ainsi que des enseignants supportant leur développement et leur accessibilité.
- Le Focusing sera suffisamment tissé dans le tissu social mondial de telle sorte qu'il ne sera plus nécessaire de maintenir une organisation centrale de niveau international comme c'est le cas actuellement pour la littérature qui est une habileté de base requise et enseignée à tous les niveaux et dans tous les pays. La nature des relations interpersonnelles, de la structure sociale et du gouvernement en sera ainsi modifiée.