

Ann Weiser Cornell

Le Focusing de la Relation Intérieure *(Inner Relationship Focusing)*

Présentation par Solange St-Pierre

Ann Weiser Cornell est l'un des membres les plus créatifs et les plus influents de la communauté internationale du Focusing. Elle a développé l'approche du «Focusing de la Relation Intérieure» et innové en créant une structure d'enseignement par niveau.



Ses livres «The Power of Focusing» et «Radical Acceptance of Everything» ainsi que ses manuels d'enseignement sont connus et utilisés partout dans le monde. Depuis sa rencontre avec E.T. Gendlin en 1972, elle s'est consacrée à la pratique, à l'enseignement et à l'avancement du Focusing. Elle a d'abord enseigné, au début des années 1980, à Chicago avec Gendlin alors qu'il commençait à offrir des ateliers. Elle s'installa ensuite à San Francisco où elle poursuivit sa pratique pour finalement en arriver à vivre de son art.

Au milieu des années 90, Ann Weiser entreprend une nouvelle réflexion en ce qui concerne l'acceptation radicale de tout élément perçu à l'intérieur du processus de Focusing : pensées, ressentis perçus à tout endroit du corps, douleurs et autres symptômes physiques ainsi que le «critique intérieur». Cette réflexion l'amène alors à moduler le processus autrement afin d'y inclure un plus large éventail de possibilités. Et, pour elle, la dernière fleur ajoutée au bouquet de l'acceptation radicale fut de reconnaître que, quoi que ce soit qui émerge, cet élément se présente de la manière et à l'endroit précis où il a besoin d'être.

Ann Weiser affirme également aujourd'hui que c'est notre globalité, notre Soi, qui seul peut accompagner toutes les parties de nous. Le Soi, d'abord identifié comme étant «le grand Je», a été par la suite nommé «La Présence». La Présence est l'habileté d'être avec tout ce qui est en nous sans y être identifié et sans le rejeter. Cette aptitude à la Présence est devenue aujourd'hui un aspect central dans l'enseignement du Focusing de la Relation Intérieure.

Au cours de sa carrière, Ann Weiser a eu la possibilité d'accompagner un très grand nombre de personnes lors de leur première session de Focusing. Elle mentionne avoir beaucoup appris de cette expérience et que cette compréhension plus profonde l'a guidée

dans la préparation des niveaux d'enseignement 3, 4 et 5 et dans la composition de ses manuels d'enseignement. Elle reste encore aujourd'hui fascinée par cet apprentissage au cours duquel les gens sont tout d'abord écoutés sur le mode du Focusing et, par la suite, peuvent intégrer le processus et le vivre en partenariat. Elle enseigne encore aujourd'hui le premier niveau au moins 4 fois par année et continue d'apprendre de ses étudiants.

Elle est heureuse de pouvoir transmettre aux nouveaux enseignants l'expérience acquise au cours de toutes ces années. Elle enseigne les processus de groupe et propose une structure d'enseignement mais elle ajoute aussi à son enseignement d'importants éléments de mise en marché. Sa manière de fonctionner permet aux étudiants de tous les pays de rester en lien avec leur communauté locale afin d'y développer leur pratique dans le meilleur environnement possible.

Pour en savoir plus : www.focusingresources.com

Documenté à partir d'une entrevue réalisée par Ellen Kirshner, revue Staying in Focus