

Quelle différence y a-t-il entre le Focusing et la thérapie?

Ann Weiser Cornell, Ph.D.

Article paru initialement dans la revue Focusing Connection, mars 1997

Traduit par Solange St-Pierre

On me pose souvent la question, «Quelle différence y a-t-il entre le Focusing et la thérapie?». J'en suis toujours aussi surprise. C'est comme si on me demandait la différence entre respirer et faire de la pâte à modeler. Nous souhaitons bien sûr que le Focusing soit présent dans la thérapie, qu'il soit vécu par le client mais aussi, idéalement, par le thérapeute.

Alors je demande à mon tour, et souvent il s'avère que c'était ce que l'interlocuteur voulait vraiment savoir: «Quelle différence y a-t-il entre la thérapie faite en tant que thérapeute d'orientation Focusing et une personne qui guide en Focusing en tant que non-thérapeute? Cette question m'intéresse beaucoup et j'ai eu l'occasion d'y réfléchir au fil des ans, car il est clair pour moi que je ne suis pas une thérapeute même si j'offre des sessions de Focusing en individuel moyennant rémunération.

Lorsque vous échangez des sessions de Focusing en partenariat sans frais avec quelqu'un, il est assez facile de voir que l'échange des rôles fait de cette relation quelque chose de différent de la thérapie. Si nous posons l'hypothèse que les sessions d'écoute en individuel (payantes et à sens unique) sont également distinctes des sessions de thérapie d'orientation Focusing, il doit nécessairement y avoir quelque chose de différent dans cette forme de relation. Je crois qu'il y a en effet une grande différence.

Ce qui distingue en général l'intervenant en Focusing du thérapeute est la qualité et le caractère de la relation. Le thérapeute d'orientation Focusing¹ est concerné par ce que Gendlin nomme «l'espace de la relation inter personnelle». Il porte attention à la qualité de cet espace comme étant un élément clé du processus thérapeutique.

Dans son document «Focusing Therapy: Some basic Statements», Johannes Wiltschko écrit: «Je dois maintenant mentionner l'importance de la relation spécifique entre le client et le thérapeute. Il apparaît qu'au delà du travail sur le ressenti corporel, constituant l'aspect principal de la thérapie en Focusing... l'espace relationnel entre le client et le thérapeute est l'espace de vie dans lequel le processus de développement du client peut se produire » (Folio, 14, 3, disponible via l'Institut de Focusing).

Il existe, bien entendu, de nombreuses façons d'utiliser le Focusing en thérapie. Les généralisations que je fais ici peuvent ne pas s'appliquer à un thérapeute en particulier.

¹ Je dois mentionner ici qu'il y a une certaine controverse en ce qui concerne l'appellation de Thérapeute d'Orientation Focusing (TOF). Il y a en fait 3 types possibles : le thérapeute en Focusing, le thérapeute d'orientation Focusing et le thérapeute expérientiel. J'utilise le terme TOF pour plus de commodité.

Mais j'espère toutefois que ces précisions permettront de distinguer dans l'ensemble les thérapeutes en Focusing des intervenants offrant de l'écoute en Focusing.

A. L'intervenant en Focusing facilite en priorité la relation intérieure

Le travail de l'intervenant consiste à guider la personne dans un processus de Focusing. C'est primordial. Le Focusing est une sorte particulière d'expérience intérieure, il est normal que dans le bureau d'un intervenant en Focusing, la relation intérieure, la relation du client à son sens corporel soit prioritaire.

Le thérapeute en Focusing a une tâche plus globale: il se doit d'être présent (émotionnellement et spirituellement) à cette personne dans l'ensemble de sa croissance en ce moment de sa vie.

Pour l'intervenant en Focusing, le processus n'est pas seulement plus important que le contenu - comme c'est aussi le cas j'en suis persuadée pour de nombreux thérapeutes – c'est le processus qui a la suprématie. Il doit être assez rare pour un thérapeute de dire à un client, comme certains intervenants le font souvent «Vous n'avez pas besoin de me dire ce qui vous vient. Assurez-vous simplement de bien le recevoir à l'intérieur de vous». Le thérapeute devrait normalement considérer qu'il est important pour le client de partager ce qui est venu et que cela constitue un espace privilégié de la relation. L'intervenant en Focusing considère que la communication qu'il y a entre lui et la personne est moins importante que la relation existant à l'intérieur même du client, celle que le client entretient avec lui-même.

B. Le thérapeute doit porter attention aux questions relationnelles

Le thérapeute se doit d'être vigilant au transfert et au contre transfert. Il doit aussi utiliser la conscience qu'il a de cet aspect de la relation dans son travail thérapeutique avec le client. En tant qu'intervenante en Focusing, lorsque je rencontre le transfert et le contre transfert, ils ne sont pas plus intenses que ce que l'on retrouve dans toute relation enseignant/élève. Lorsque je les rencontre – lorsqu'un client devient, par exemple, très bouleversé ou obsédé à la perspective de mes vacances – je me demande s'il ne serait pas approprié de voir avec lui la possibilité de le référer à un thérapeute.

La relation thérapeutique offre un lieu où les difficultés relationnelles peuvent émerger en comme faisant partie du processus de guérison. Il y a quelques années j'ai entrepris, pour la première fois, une psychothérapie en tant que cliente et cela après vingt-deux ans de Focusing en partenariat. J'ai constaté certaines réactions envers mon thérapeute que je n'ai jamais eu envers mes partenaires de Focusing. Dans les premiers temps, j'aurais souhaité qu'elle n'ait pas d'autres clients. Je savais qu'elle en avait, mais je préférais l'ignorer. Je me sentais terriblement jalouse si je voyais tout autre client dans sa salle d'attente. Je ne voulais pas donner son nom à d'autres de crainte qu'ils ou elles aillent la voir. La force et l'irrationalité de ces sentiments m'embarrassaient et, en même temps, il m'était réconfortant de savoir que cette relation offrait un espace où je pouvais être comme un

enfant jaloux de ses frères et sœurs et explorer ces sentiments de type «Jamais assez pour moi».

C. L'intervenant en Focusing ne propose pas de sujets

L'intervenant en Focusing ne choisit pas le sujet sur lequel travaillera le client. L'intervenant en Focusing ne cherche pas de lacunes dans ce que le client apporte et ne le remet pas en question. La personne est totalement en charge du contenu sur lequel elle désire travailler.

Lorsque j'étais thérapeute, travaillant en thérapie de couple avec un co-thérapeute, nous abordions, à certains moments, avec quelques couples la question de leur vie sexuelle. «Comment va cet aspect de votre relation?» nous aimerions savoir «Vous est-il possible d'en parler entre vous?». Pour un couple en thérapie de couple, ne pas parler de l'aspect sexuel de leur relation constituait une omission importante. Il semblait légitime en tant que thérapeutes de soulever la question. Mais avec mes clients en Focusing, je ne le ferais pas. Je les aide à poursuivre ce qu'ils choisissent d'explorer.

J'ai travaillé avec une femme pendant un an selon le paradigme de la guidance en Focusing. Elle choisissait ce sur quoi elle voulait travailler. Son premier questionnement consistait à voir ce qu'elle voulait faire de sa vie. Après environ un an, elle me dit qu'elle était dans une grande douleur, suite à une rupture amoureuse. Ce n'est qu'à ce moment que j'ai su quel était le sexe de la personne qu'elle aimait.

Je crois, et j'ai vérifié auprès de plusieurs personnes, qu'un thérapeute aurait été justifié de considérer qu'il manquait quelque chose. Travailler avec quelqu'un pendant une si longue période sans jamais entendre parler de sa vie amoureuse/relationnelle/sexuelle, peut sembler incomplet. Un thérapeute aurait été justifié de demander: «Est-ce que tout va parfaitement bien dans cet aspect de votre vie ou bien y a-t-il une raison pour laquelle vous évitez le sujet?».

En tant que guide en Focusing, je considérais simplement que ça ne me concernait pas. Il était entendu que mon client était entièrement en charge du sujet de la session. J'étais disposée à l'accompagner tout au long du chemin qu'elle-même (ou son ressenti corporel) indiquait.

D. Une personne en thérapie ne voit habituellement qu'un thérapeute à la fois

Étant donné les qualités particulières, telles que déjà décrites, de la relation thérapeutique, la présence d'un deuxième thérapeute serait généralement considérée comme étant source de confusion et inappropriée.

En ce qui concerne le Focusing, une personne pourrait avoir plusieurs intervenants ou partenaires. J'ai appris le Focusing en faisant partie d'une communauté de pairs à Chicago (changes group). J'étais tellement enthousiaste que j'entreprenais un processus à la moindre occasion. Pendant ma première année, j'ai rarement eu moins de deux séances

par semaine et parfois jusqu'à cinq avec des gens différents. Lorsque je m'assois pour travailler avec quelqu'un, je ne ressentais pas le besoin d'expliquer ce qui s'était passé dans les quatre autres sessions de la semaine. Mes partenaires n'avaient pas non plus besoin de le savoir. Je commençais là où j'étais rendue. J'étais le gardien de mon propre processus.

En tant qu'intervenante en Focusing, je n'ai pas besoin de savoir quelles autres démarches de croissance ont été faites par la personne au cours de la dernière semaine. Je me souviens qu'un homme m'ait mentionné avoir travaillé avec un autre intervenant en Focusing dans les jours précédant notre session et nous avons été tout deux fascinés de constater le caractère totalement différent des sessions, tant par le thème que par le ton. Ce choix reste, à mon avis, entièrement libre à la personne. En ce sens, j'identifie l'écoute en Focusing au travail corporel plus qu'à la thérapie. Je me sens libre d'effectuer plusieurs sessions de travail corporel au cours d'une même semaine sans en informer les praticiens.

E. Un intervenant en Focusing peut écouter un ami

Il n'y a pas de difficulté pour un intervenant à recevoir un ami en tant que client en Focusing. Il serait par contre inopportun pour un thérapeute de débiter ou de maintenir une amitié avec un client en traitement. Je sentirais, aussi bien en tant que client que comme thérapeute, que les deux relations se font mutuellement concurrence. Si je sentais un lien d'amitié possible, je choiserais d'écarter cette possibilité, considérant que j'ai déjà des amis. Je donnerais priorité à la relation thérapeutique tant qu'elle se poursuivrait.

F. Le thérapeute s'engage à long terme

Bien que cela aussi puisse varier dans des cas particuliers, la plupart des thérapeutes s'engagent envers le client à peu près en ces termes: «Je serai disponible pour vous accompagner dans votre cheminement aussi longtemps que vous en aurez besoin.»

J'ai pris la décision, lorsque j'étais thérapeute, de quitter l'Illinois pour la Californie. J'en ai informé mes clients environ six mois à l'avance, dès que j'ai commencé à anticiper le déménagement. Leurs réactions à cette perspective de départ pouvaient alors faire partie des thèmes explorés dans la thérapie. Je sentais que je devais leur donner la chance de «se faire à l'idée» de mon départ, d'explorer et de nommer les sentiments que cela soulevait en eux. C'était la même chose pour les vacances. J'en informais mes clients à l'avance, et je laissais place à leur exploration des sentiments et des réactions soulevés par mon absence.

En tant qu'intervenante en Focusing, j'organise mes voyages en dehors de mes périodes d'enseignement. Je n'ai autrement pas besoin de tenir compte de mes étudiants en Focusing. Si quelqu'un appelle pour un rendez-vous à un moment où je ne suis pas là, ils peuvent soit attendre mon retour, soit appeler un autre intervenant ou un partenaire de Focusing. Il est peu probable que mon absence les perturbe ou qu'ils se sentent trahis.

G. Un thérapeute utilise tout ce qui fonctionne

Ayant pris un engagement à accompagner une personne dans sa croissance, il serait évidemment absurde pour le thérapeute de ne pas utiliser une méthode qu'il connaît et qui peut aider cette personne. Ma thérapeute utilise des techniques de Focusing, Gestalt, EMDR, ainsi qu'une guidance spirituelle de type bouddhiste / hindouiste. Elle utilise surtout sa propre présence, elle est là.

En tant qu'intervenante en Focusing, j'assume que la personne a choisi de venir à moi parce qu'elle souhaite être guidée en Focusing. Lorsqu'elle aura besoin d'autre chose, elle ira ailleurs. J'essaie bien sûr aussi de lui donner ma pleine présence. Cet aspect n'est pas différent.

H. Un intervenant en Focusing ne donne pas de diagnostic et ne fait pas d'analyse

De nombreux thérapeutes ne le font pas non plus, bien entendu! Mais, même des thérapeutes ayant horreur du diagnostic peuvent le faire afin de satisfaire aux exigences de tiers payants (assurances). Et certains thérapeutes trouvent que leur formation en «étiquetage» (C'est ainsi que mon ami Marshall Rosenberg appelle son diplôme en psychologie) leur permettant de nommer des personnes «personnalité limite», «dissocié» ou «alexithymique» n'est pas à la hauteur. L'intervenant en Focusing ne pose pas ce type d'acte.

Ce que les deux ont en commun

Il serait bon d'indiquer quelques facteurs communs aux intervenants en Focusing et aux thérapeutes d'orientation Focusing. J'ai déjà mentionné la présence. Être là en tant que personne à part entière. Certaines considérations éthiques sont également communes aux deux.

La confidentialité de toute information concernant un client ou un étudiant est une considération éthique importante. Je crois que ni un intervenant en Focusing ni un thérapeute ne devrait révéler des informations relativement à un client ou à un étudiant à une autre partie sans l'autorisation du client ou de l'élève. Il est peu probable pour l'intervenant en Focusing d'avoir à faire face aux exceptions particulières à cette règle auxquelles certains thérapeutes sont confrontés lorsqu'une personne présente un danger pour elle-même ou pour quelqu'un d'autre.

L'activité amoureuse ou sexuelle avec des clients ou des étudiants serait un autre domaine requérant le plus grand soin. Les attirances sexuelles et/ou amoureuses sont fortes et puissantes. Elles peuvent être si étroitement liées aux besoins personnels et aux blessures non cicatrisées, qu'elles en viennent à «étouffer» (comme une musique forte) toute autre relation présente. Certains éthiciens les interdisent complètement. Je voudrais au moins

recommander le plus grand soin et plusieurs écoutes en Focusing avant que de tels sentiments soient pris en compte.

Il y a une distinction à faire entre les clients / étudiants avec lesquels un autre type de relation existait avant le début de la relation en lien avec le Focusing et ceux rencontrés dans l'environnement du Focusing. Il est possible, par exemple, de guider son conjoint ou un ami très cher. Toutefois, l'écoute payante ou le partenariat me semblent plus favorables à la réciprocité de la relation.

Ce qui se ressemble

La durée

Il a été suggéré qu'un intervenant travaillant avec un même client au-delà d'un nombre limité de séances, disons quatre ou cinq, dépasse alors le cadre du Focusing et de l'enseignement et que ce qu'il fait alors devrait se nommer thérapie.

Je ne suis pas d'accord que le nombre de sessions définisse si une relation est ou n'est pas une thérapie. Une relation peut être définitivement de la thérapie à partir de la toute première session. Je me souviens, lors d'une première rencontre avec quelqu'un, d'avoir eu le sentiment qu'un drapeau rouge se dressait - Cette personne faisait un transfert avec moi!

Je peux comprendre que, pour certaines personnes, cette définition d'une relation limitée dans le temps puisse être un moyen de maintenir les frontières entre la thérapie d'orientation Focusing et l'écoute en Focusing par un intervenant certifié. Mais le nombre de sessions ne crée pas une relation thérapeutique, pas plus que sa limite ne l'empêche.

Lorsque l'enseignement du Focusing n'est plus nécessaire

Il a également été suggéré qu'après un certain nombre de sessions, vous ne faites plus d'enseignement et qu'à partir du moment où la personne connaît le Focusing, vous faites donc nécessairement de la thérapie. Je suis d'accord avec la première partie de cette déclaration, mais pas avec la seconde. Selon mon expérience, il existe un type de relation qui n'est pas de l'enseignement explicite et qui n'est pas non plus de la thérapie. Dans cette relation, j'accompagne une personne en processus, en utilisant mes compétences d'écouter et de guide en Focusing. Il se peut qu'il n'y ait pas d'enseignement s'il s'agit d'une personne connaissant le processus par le biais d'un certain nombre d'ateliers. Il est possible que l'on m'appelle pour une session en raison d'une problématique ressentie comme étant particulièrement difficile ou encore que l'on ressente tout simplement la pertinence d'une session avec moi. Je suis très heureuse, après plusieurs mois, de recevoir un appel de quelqu'un, car je ne sais jamais à la fin d'une session, s'ils vont me rappeler ou non. Une attitude très différente de la thérapie!

Je nommerai maintenant un aspect beaucoup plus positif: en tant qu'intervenante en Focusing, je ne suis pas accablée par les attentes de la société envers la relation thérapeutique. Les gens ne viennent pas à moi afin que je leur dise s'ils sont bons ou s'ils sont sains d'esprit. Je ne suis pas investie du pouvoir d'une baguette magique analysant les problèmes de quelqu'un. Je n'ai pas à faire face au processus éducatif auquel les thérapeutes et les clients de l'approche centrée sur la personne font face en ayant à expliquer que le coup de baguette magique ne se fera pas!

Je pense que les professions de thérapeute d'orientation Focusing et d'intervenant en Focusing sont toutes deux honorables et qu'elles peuvent se soutenir mutuellement dans l'harmonie et le respect. Je suis heureuse de savoir qu'il y a des thérapeutes d'orientation Focusing et il me fait plaisir de référer ceux qui sont à la recherche d'un type de thérapie incluant le Focusing. Autrement, ma profession me convient parfaitement!

Article paru le livre *Radical Acceptance of Everything*, par Ann Weiser Cornell, Ph.D., et Barbara McGavin (Calluna Press, 2005). [En savoir plus sur ce livre.](#)