

# LE GROUPE D'OBSERVATION

## UN OUTIL DU COLLECTIF

### DU PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT EN INDIVIDUEL (PEI) DU FOCUSING

Solange St-Pierre, septembre 2015

Le groupe d'observation, qui compte entre 4 et 6 participants, permet aux apprenants, à différentes phases de leur parcours, d'observer des sessions d'écoute, d'être écouté par un intervenant ayant acquis une longue expérience de l'écoute ou de pratiquer les trois phases de l'écoute ci-après décrites. Dans le cours de la formation en Focusing, il est suggéré de participer le plus souvent possible à des sessions où il est possible d'écouter, d'être écouté ou d'observer d'autres personnes en processus d'écoute et de Focusing. Lors de ces sessions, les nouveaux apprenants en étant écoutés par des personnes qui ont une longue expérience d'écoute et qui ont acquis ou sont en cours d'acquérir les habiletés permettant, par l'utilisation de propositions expérientielles, de guider une personne non initiée dans une démarche de Focusing vont apprendre par modélisation. Les apprenants qui ont déjà plusieurs sessions d'écoute à leur actif et sont à l'aise dans l'utilisation des propositions expérientielles accompagnent ceux qui ont moins d'expérience. À l'inverse, les personnes qui ont une longue pratique de Focusing peuvent aussi être écoutées par ceux qui ont moins d'expérience et souhaitent s'initier aux trois phases de l'écoute.

#### LES TROIS PHASES DE L'ÉCOUTE

L'écoute se déroule en y incluant les trois phases qui s'entrecroisent selon le déroulement du processus.

Première phase : écoute silencieuse C'est le camp de base de l'écoute. Elle consiste à d'abord écouter la personne en silence.

Deuxième phase : reflet ciblé Elle consiste à introduire des reflets qui soulignent l'accès potentiel au ressenti.

Troisième phase : propositions expérientielles Elle consiste à explorer avec discernement quelques propositions expérientielles.

Pour les personnes qui ont peu d'expérience, les trois phases peuvent occuper trois espaces distincts de la session. Il y aura d'abord un temps d'écoute silencieuse (5 à 10 minutes) suivi d'un temps de reflets ciblés (5 à 10 minutes). Dans la dernière partie du processus l'écouter pourra expérimenter 2 ou 3 propositions expérientielles qui lui semblent appropriées au contexte de la personne en processus (ex : Peux-tu rester avec ça pour un moment? De quoi ça aurait besoin? Est-ce qu'il y a un petit pas qui pourrait être fait?).

Lorsque la personne qui écoute a beaucoup d'expérience et que la personne qui est en processus en a très peu il sera possible d'observer toutes sortes de variations des trois

phases du processus. La session débutera peut-être par un dégagement d'espace guidé. L'écouter utilisera des propositions pour faciliter l'accès au sens corporel (ex : Comment ça se passe à l'intérieur de toi quand tu nommes ça? À quoi ça ressemble? Si ça pouvait parler qu'est-ce que ça dirait?). Il pourra aussi faire des reflets plus longs afin de permettre à la personne en processus de bien ressentir que ce qui se passe en elle est important pour l'un comme pour l'autre. Il pourra aussi parfois laisser des temps de silence lorsque le processus est actif et permettre ainsi que ça puisse aller où ça a besoin d'aller.

#### L'OBSERVATION DU PROCESSUS

Les personnes qui observent le processus sont conviées à utiliser le schéma des différentes avenues du sens corporel inspiré par les travaux de Robert Lee (Page 10) et à prendre des notes sur ce qui se produit au cours de la session au niveau du climat, de l'utilisation des propositions expérientielles et des mouvements observés dans le cours du processus.

1. Comment la personne entre dans le processus
2. Comment la personne entre en contact avec son sens corporel
3. Identifier le premier accès au sens corporel (étape 3: la prise) et les différentes itérations du processus (images, sensations physiques, qualité émotionnelle, mot porteur de sens, son, souvenir, partie personnifiée, parties divisées, métaphore, geste, mouvement, etc. (voir schéma des différentes avenues)).
4. Y a-t-il un mouvement corporel, changement d'état, transformation? Y-a-t-il accès à la zone d'émergence?
5. Quelles propositions expérientielles ont été utilisées?
6. Comment met-on fin au processus?

#### LE RETOUR SUR L'EXPÉRIENCE

Lorsqu'une session d'écoute est terminée, la personne qui a été écoutée est d'abord conviée à dire comment elle a vécu cette session. L'écouter exprime ensuite comment il s'est senti dans l'écoute et les difficultés qu'il a rencontrées.

Pour ceux et celles qui ont observé la session, le retour consiste à décrire ce qu'ils ont pu observer de cette session et ce qu'ils ont été en mesure de comprendre du processus qui a été vécu. Il est possible aussi de s'entendre pour répartir les observations, certains étant plus centrés sur l'observation du climat et de la relation, d'autres sur les étapes (la prise, le mouvement corporel, l'accès à la zone d'émergence) et d'autres sur l'utilisation des reflets et des questions expérientielles.

Une grande importance est donnée au climat de la session d'écoute. C'est la relation de confiance qui se crée entre l'écouter et la personne en processus qui permet à la session de porter fruit. C'est à partir de cette relation que les ajustements qui sont nécessaires pour que les deux partenaires en présence puissent bénéficier pleinement des processus d'écoute et de Focusing pourront être effectués.