

LE POUVOIR TRANSFORMATEUR DE LA TOILE DE FOND EN FOCUSING^{*}

Marine de Fréminville

Ma contribution à l'évolution du Focusing porte sur le développement plus approfondi de la toile de fond (Background Feeling), terme employé par Eugene Gendlin en 1978 à propos de la première étape, le dégagement d'espace, figurant dans son modèle de Focusing en six étapes.

J'ai développé ce sujet durant plusieurs années et l'ai présenté pour la première fois lors de la Conférence internationale de Focusing en Irlande. Puis j'ai continué à offrir ce travail, chaque année jusqu'à cette dernière 20^{ème} Conférence internationale de Focusing. Cet article présente la version actuelle de ce modèle incluant quelques éléments additionnels, notamment l'idée d'équilibrer l'exploration intérieure avec le ressourcement intérieur.

DU DÉGAGEMENT D'ESPACE À LA TOILE DE FOND

Gendlin, dans son livre *Focusing* (1981), a souligné la valeur de la première étape ou « mouvement » du Focusing, le dégagement d'espace :

Le premier mouvement du Focusing est extrêmement important parce que, si celui-ci peut se produire, le reste pourra probablement se dérouler. Lors de ce premier mouvement, vous dégagéz un espace pour vous-même comme pour y demeurer alors que se déroule la suite du processus. La première étape vous permet d'établir ce qu'on peut appeler « un cadre positif » (positive set). Vous vous placez dans une attitude mentale et physique qui permet aux autres étapes du Focusing de se déployer librement...C'est comme les préparatifs des artistes qui chaque matin aménagent leur espace avant de se mettre au travail... Il existe bien des façons d'aborder cette première étape, de nombreux mouvements intérieurs peuvent contribuer à établir une disposition d'esprit favorable ou une plus grande réceptivité du corps et de l'esprit. Une approche qui convient bien à une personne peut ne produire aucun effet chez une autre. Gardez celle ou celles qui ont du sens pour vous personnellement et qui vous font *vous* sentir bien intérieurement (Gendlin, 1981 et 2006, ch. 7).

Aujourd'hui encore, certains agrément avec ces propos, même s'il existe différentes façons d'enseigner le dégagement d'espace (par exemple, Joan Klagsbrun : « le dégagement d'espace en tant que pratique spirituelle »).

Plus tard, dans un court article de 1999, Gendlin a souligné la pertinence de cette première étape du Focusing qui permet une « bien plus grande diminution du stress » que ne le font les méthodes habituelles (Gendlin, 1999, p.178). Comme m'ont dit plusieurs personnes certifiées en Focusing : « Je pratique le dégagement d'espace parce que j'en ai besoin ». Les personnes qui se

^{*} Article publié dans *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy. Tribute Issue. Celebrating thirty years of Focusing 1978-2008*. 21, 2008, pp.13-20

sentent souvent envahies par leurs sentiments ou ressentis ou qui sont souvent sous pression bénéficient avantageusement de cette pratique. Dans mon cas, après avoir découvert le Focusing à Chicago en 1985, j'ai vécu une expérience de dégagement d'espace inoubliable qui m'a permis de faire confiance par la suite à l'ensemble du processus de Focusing. À mon retour, j'ai alors décidé de choisir la psychothérapie expérientielle de Gendlin comme sujet de mémoire de Maîtrise à l'université de Montréal (Fréminville, 1988).

GENDLIN ET LA TOILE DE FOND

Quand je donne une présentation sur la toile de fond, j'aime transmettre les nuances que Gendlin apporte à propos du dégagement d'espace. En portant attention au changement qui s'opère dans le corps et en restant attentif à *ne pas s'identifier au problème*.

Quand un problème se laisse mettre à distance dans un espace approprié, il se produit un changement dans le corps, quelque chose que l'on peut appeler un changement corporel ressenti (felt shift). Bien sûr le problème n'est pas résolu. Mais je crois qu'il est très aidant de mettre un problème à distance et de laisser le corps vivre dégagé de ce problème, pour ensuite y revenir et y porter attention. Les gens qui sont capables de prendre de la distance, d'un ou plusieurs problèmes ou situations ou préoccupations actuellement présents pour eux, remarquent souvent : « Oh, je ne suis pas ce problème ou cette préoccupation. Je peux me sentir moi-même comme un être distinct de tout cela » (Gendlin, 1989).

Gendlin mentionne également que "dégager son espace" peut aussi nous permettre de vivre une sorte d'expérience différente qu'il décrit en ces termes: "Il existe aussi un **vaste espace** qui peut émerger ici et qui a une tonalité spirituelle". Mais si rien de tout cela n'arrive, il nous invite à porter attention à ce qu'il appelle "**la toile de fond**" (**background feeling**) : "Il y a souvent aussi un sentiment de fond; on se sent comme toujours morne, toujours un peu triste, toujours pressé ou effrayé, en train de forcer, seul, etc. Quel qu'il soit mettez-le à l'extérieur de vous ». Il ajoute: "*c'est souvent en dégageant son espace de "la toile de fond" et en le déposant que peut s'ouvrir ce grand espace*" (Gendlin, 1981 et 2006).

AUTRE DÉFINITION

L'ouverture de ce « grand espace » a suscité ma curiosité, mais je me suis rendue compte que pour certaines personnes, il n'était pas facile de ressentir ce sentiment de fond, ou de l'identifier suffisamment pour pouvoir le « déposer ». Pour faciliter ce processus, j'ai commencé à présenter la toile de fond comme « *le sentiment dominant que l'on éprouve envers la vie* » une phrase qu'Elfie Hinterkopf utilise dans son livre, *Integrating Spirituality in Counseling* (1998). J'explique que ce sentiment dominant peut inclure un ressenti de peur ou de colère ou de lourdeur ou encore bien d'autres ressentis et qu'être capable de le mettre de côté puis de se centrer en Focusing sur un sentiment de fond spécifique peut être transformateur pour notre vie.

EXPLORATION DE LA TOILE DE FOND

Cette section présente le processus que j'utilise dans mes séminaires sur la toile de Fond; les consignes sont à considérer plutôt comme des invitations ou lignes directrices accompagnées ici de quelques commentaires et exemples.

La première invitation à dégager l'espace est adaptée d'une version brève utilisée par Joan Klagsbrun (1999, p.163) et Mary McGuire (1999, p.181). Tout d'abord, les participants sont invités à se détendre et à respirer, à s'asseoir dans une position confortable, centrés et enracinés (en portant attention au contact de leurs pieds avec le sol) amenant leur attention à l'intérieur d'eux-mêmes.

- Évoquez un moment agréable ou un lieu paisible et ressentez-le dans tous ses aspects agréables.
- Remarquez s'il y a quelque chose qui interfère entre vous et ce ressenti agréable; reconnaissez ce qui est là sans le juger.
- Mettez de côté chaque préoccupation que vous portez, accompagnée de son ressenti global, en laissant chaque aspect se placer à une distance adéquate et prenez le temps de ressentir ensuite la différence dans votre corps.
- Voyez s'il y a un « sentiment, une sensation de fond », quelque chose que vous portez tout le temps au point de ne même pas la remarquer; voyez si vous pouvez trouver un mot, une image qui l'illustre, la symbolise et mettez-la de côté si vous pouvez.
- Prenez le temps de sentir si votre espace intérieur est plus dégagé, plus clair.
- Restez avec cette énergie vitale différente, dans ce vaste espace. Goûtez cette mini vacance une minute ou plus.

Puis je présente aux participants les origines de la Toile de fond (Background Feeling) en me référant aux contributions théoriques d'Eugene Gendlin et d'Elfie Hinterkopf. Je souligne qu'il peut être important également de *pouvoir* identifier les problèmes, difficultés ou situations afin d'être capable de *moins s'y identifier*, et même de pouvoir s'en « *désidentifier* »; nous pouvons alors nous permettre de faire l'expérience que nous sommes *plus que cela* et prendre alors le temps de regarder ces problèmes à *distance*. J'offre une série d'invitations en recourant au terme « toile de fond » ou tapisserie ou papier peint (wall paper) selon ce qui convient le mieux à chacun.

Durant le processus de groupe, les participants ont généralement les yeux fermés; je leur demande de me faire un signe du doigt pour indiquer s'ils ont trouvé un sentiment, une sensation de fond. Je peux ainsi mieux suivre ce que chacun vit, en adaptant mes invitations à ce que j'observe qui se passe. J'invite ensuite souvent les participants à écrire ce qu'ils ont remarqué qui est important pour eux et particulièrement ce qui a trait à la toile de fond ou ressenti de fond.

Vous trouverez ici une série d'invitations proposées qui peuvent être utilisées pour faciliter l'exploration de la toile de fond.

1. *Après avoir dégagé votre espace de ce que vous portiez dans votre corps, prenez le temps de sentir si vous êtes en contact, aujourd'hui, avec un sentiment, un ressenti de fond. Voyez si vous pouvez trouver un mot, une image pour la décrire.*

Pouvez-vous l'identifier ? Voyez ce qui vient, quelle sorte de « toujours » ou de « souvent » est présent pour vous, aujourd'hui ou ces jours-ci? Toujours ou souvent (ou un peu): morne, lourd, triste, fâché, pressé, inquiet, vigilant, effrayé, seul, petit, etc. Peut-être avez vous une image qui illustre cette tonalité de fond? Si rien ne vient aujourd'hui, vous l'avez peut-être remarquée à un autre moment.

2. *Remarquez et sentez quelle est votre attitude en présence de votre toile de fond : rejet, impatience, frustration, colère, fuite ou négation, tolérance, acceptation, compassion, etc. Pouvez-vous avoir une attitude bienveillante envers elle? (Si votre Toile de Fond est récurrente, il est possible que quelque chose n'ait pas été écouté et ait besoin de votre présence).*

Puis vient une invitation à rester avec :

- Vous est-il possible de rester avec, un moment ?

Ou, une invitation à établir une distance :

- Préférez-vous en prendre une certaine distance ?

Il existe une autre façon simple de prendre une distance :

- Si vous désirez en prendre une certaine distance, demandez-vous : Comment serait ma vie sans cette toile de fond ? Comment ce serait pour moi si elle n'était pas ou plus là ? Sentez ce qui vient.

Puis j'offre une invitation particulière qui, au fil des années, engendre chez les participants une expérience très intéressante. Je les invite à aller plus loin.

3. ***Sentez ce qui vient si vous vous demandez: Comment ce serait au-delà de cette toile de fond ? (...si souvent là...)***

Les participants font fréquemment l'expérience d'un grand mouvement intérieur (shift), suite à cette invitation. Une femme a vu sa vie d'une façon complètement différente après cette expérience. Elle a rencontré sa « vraie nature » pour la première fois. Au-delà de l'obstacle apparent de son ressenti de fond récurrent se trouvait la lueur implicite de son vrai soi. Ces découvertes puissantes sont à la base de ma motivation qui me pousse à continuer à offrir cette invitation à aller « au-delà » : pour permettre l'ouverture d'une nouvelle porte, pour rejoindre et entrer en contact avec ce joyau implicite qui est en nous.

- Sentez ce qui vient si vous vous demandez : Qui suis-je au-delà de ce ressenti de fond?

Cette invitation peut permettre à quelqu'un de voir au-delà de son identité apparente et peut être « secoué » par ce « qui je suis » auquel il est identifié. Comme un participant disait : « Je me suis vu et j'ai éprouvé un ressenti de force et de confiance à l'intérieur de moi mais je ne suis pas

habitué à me sentir comme cela. Qu'est-ce qui va arriver si mes proches me voient comme cela? J'ai peur de perdre leur amour ». Il arrive souvent que l'émergence d'une énergie nouvelle, fraîche, magnifique a besoin d'être écoutée, ancrée, pour trouver des façons de la conserver et d'éviter de retomber dans la vieille façon d'être. Gendlin en enseignant le Focusing, invite la personne à prendre le temps d'accueillir ce qui est venu et à le protéger des critiques intérieures.

4. À présent, j'invite les participants à prendre le temps d'explorer leur toile de fond en Focusing. Parfois, cela demande du courage de porter attention à un ressenti de fond désagréable. Cependant avec l'expérience du Focusing nous savons que quelque chose de « plus », pas encore accessible, peut émerger. Cela devient un voyage intéressant de passer à travers le processus en ressentant, faisant de la place et écoutant ce que *ce ressenti de fond* a à dire.

Suivent ici des invitations qui peuvent être utilisées avec un partenaire ou seul, *en tenant compte du rythme d'exploration propre à chacun* : en explorant, prenant une pause, en se ressourçant puis en y revenant plus tard pour garder en soi la capacité d'accompagner ce ressenti de fond.

- Si vous vous sentez à l'aise de rester avec ce ressenti de fond, prenez le temps de le ressentir. Décrivez-le. Sentez ce qui vient... Est-il possible de l'écouter et de découvrir ce qu'il a à vous dire ? Sentez de quoi vous auriez besoin pour être capable de rester avec un tel ressenti un peu plus...

- Sentez ce qui vient si vous vous demandez : Comment ce ressenti aimerait-il que je sois avec lui ? Comment cette toile de fond aimerait-elle que je prenne soin d'elle? Qu'est-ce que je n'ai jamais fait pour cette toile de fond ?

Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez explorer un lien éventuel avec quelque chose de réprimé dans ce cas :

- voyez si vous pouvez ressentir ce qui aurait été réprimé en vous.

- sentez ce qui vient, si vous vous posez la question: Qu'est ce qui aurait dû arriver à la place de cela (ce qui a été réprimé)?

En travaillant avec la toile de fond depuis des années, j'ai pu découvrir que sa récurrence est souvent reliée à quelque chose de réprimé quelque chose qui essaie de s'exprimer d'une manière peu agréable. Gendlin propose une question brillante à adresser à cette récurrence : « Quand quelque chose vient du passé ou est relié à l'enfance, nous pouvons offrir cette question au ressenti corporel : « Qu'est ce qui aurait dû arriver? » Il souligne également que : » Nous avons tous en nous ce plan (blueprint) de ce qui aurait dû arriver » (Gendlin, 1991).

Lorsque j'ai entendu Gendlin dire cela, une porte s'est ouverte pour moi. Ce qui aurait dû arriver dans ma vie m'est apparu clairement comme si le scénario du passé se récrivait à travers un processus correcteur, guérissant. Soudain, a émergé une sensation de force nouvelle, accompagnée d'une connaissance claire de ce qui aurait été mon chemin d'accomplissement. Les situations familiales réprimées se transformaient en images stimulantes et vivifiantes. Par exemple, un père autoritaire menaçant devenait un allié rassurant et accueillant. Cette expérience est d'autant plus intéressante que comme thérapeute, je fais face à la récurrence de vieilles blessures, en les écoutant avec empathie, en leur accordant de la compassion mais demeurant avec un sentiment de quelque chose d'incomplet, non résolu, une « unfinished business » comme on dit en psychothérapie. Cette question « qu'est-ce qui aurait dû arriver? » proposée par Gendlin, m'a permis de m'acheminer sur une voie de complétude donnant accès à une connaissance intacte qui avait toujours été là, au fond de moi.

5. Un autre champ d'exploration vient de celui du « traumatisme vicariant », appelé aussi « traumatisme secondaire ». J'ai trouvé une ressource très puissante dans la contribution apportée par Shirley Turcotte issue de sa vaste expérience de travail avec les traumas (Turcotte and Poonwassie, 2004). Lors que nous faisons face à un sentiment de fond fort et récurrent dont la récurrence laisse perplexe et crée même de la honte, il peut être très approprié de se poser la question suivante :

- Et s'il y avait quelque chose dans cette 'Toile de Fond' qui ne m'appartenait pas ? Quelque chose que j'aurais absorbé de mon environnement (familial, personnel, historique, géographique, transgénérationnel, etc.) ? Remarquez, sentez ce qui émerge tel que cela se présente.

Turcotte a dit, lors d'un atelier sur les traumatismes en Ontario, que 50% de ses clients vivaient les effets de traumatismes vicariants! Ce qui veut dire qu'ils ont absorbé beaucoup d'éléments de leur environnement : parents, proches, etc. En entendant ces mots. J'ai ressenti quelque chose comme un puissant courant électrique qui parcourait ma colonne vertébrale comme si mon corps reconnaissait immédiatement la vérité de ces propos. Mon esprit ne pouvait pas l'expliquer. Pourquoi, une femme française sans trauma majeur connu, pouvait faire l'expérience d'une réaction si intense? Cela a pris plusieurs séances de Focusing pour que je puisse découvrir ce que j'avais « absorbé » de mon environnement familial, historique et géographique. Par exemple, j'ai été amené à ressentir la très grande douleur de ma mère ayant vécu la perte de son premier né; je me suis sentie prisonnière du désir insistant de mon père que je me comporte comme mon ancêtre qui s'occupait des enfants de Marie-Antoinette durant la Révolution français; et, vivant dans une région de France lourdement chargée historiquement, j'ai réalisé que je portais physiquement des souvenirs des atrocités qui s'étaient passées dans la période postrévolutionnaire que l'on appelle « La Terreur » (1793-94). Il était très pertinent de vivre un processus de deuil, accompagnant délicatement ce qui avait été absorbé inconsciemment et gardé au fond de nous si longtemps! (Il n'est pas nécessaire de rechercher toute l'histoire familiale pour explorer la toile de fond. Notre sagesse corporelle attirera notre attention vers ce que nous avons besoin de savoir et de processer).

Vous pouvez également poser à votre corps une autre question intéressante :

- Mon corps sait-il que cette situation traumatique, stressante) est finie ? Cela peut apporter un grand soulagement.

Vérifier avec notre corps pour s'assurer qu'il sait que « c'est fini » peut avoir un grand effet sur la personne qui a pu porter les impacts traumatiques si longtemps, C'est une chose de savoir rationnellement que la situation traumatique appartient au passé et une autre expérience complètement différente de laisser le corps sentir et reconnaître cette réalité. Prendre le temps de vivre cela peut alléger considérablement le poids de cette mémoire passée ressentie, en débloquent et permettant l'émergence d'une énergie vitale nouvelle latente qui attendait de pouvoir émerger dans le présent.

6. L'exploration de la toile de fond peut être complétée par une autre question qui semble élémentaire, si évidente que nous pouvons facilement l'oublier. En étant en contact avec l'image ou le ressenti du sentiment de fond, nous pouvons poser la question suivante :

- Est-ce que quelque chose comme cela (TdeF) est arrivé concrètement dans ma vie?

Par exemple : « Je ressens à nouveau comme une sorte de peur d'être... (écrasé, coincé)...Est-ce que quelque chose comme ça m'est arrivé? »

7. Enfin, il est important de passer du temps à ressentir un sentiment de fond, une toile de fond agréable. Dégager notre espace et explorer une toile de fond désagréable nous permet d'avoir accès à un ressenti positif de fond puissant et inattendu : la source d'amour en nous, un sentiment d'appartenance à un monde plus grand, un sentiment de confiance, de force, d'être chez soi, créatif, unifié ou connecté, un ressenti de bonheur...

- Ainsi quel que soit votre sentiment de fond agréable auquel vous avez alors accès, prenez le temps de le ressentir pleinement, de l'accueillir, de sentir ses qualités et remerciez-le d'être venu. Vous apprécierez sans doute de passer plus de temps à le ressentir, à vous ressourcer en goûtant son énergie. Finalement vous aurez peut-être la curiosité de découvrir comment lui donner plus de place dans votre vie.

CONCLUSION

L'exploration de la toile de fond, au-delà des conditionnements, des identités enfouies, des blessures et des traumatismes peut transformer graduellement ce qui était ressenti au départ comme un poids ou un fardeau, en une expérience de plein développement de notre être.

Ce travail peut ouvrir une porte spéciale favorisant l'accès à ce qui était implicitement là, en nous: notre vrai soi, notre vraie nature ou notre véritable identité. En adoptant une attitude bienveillante et beaucoup de patience, nous pouvons nous retrouver et avoir accès à notre essence.

Beaucoup d'entre nous ignorent que le corps peut porter des sentiments de fond inconnus qui peuvent être identifiés, mis à une distance adéquate et écoutés. Chez certaines personnes, il existe une tendance à « éviter » de *ressentir* un sentiment de fond, souvent à travers des comportements de dépendance (nourriture, TV, alcool, cigarettes, téléphone, travail, etc.) qui viennent comme recouvrir ce ressenti de fond (that acts as a cover-up). Cependant en sachant qu'il peut exister un « cadeau » caché au sein d'un sentiment de fond récurrent désagréable, cela peut nous encourager à l'explorer, en prenant soin délicatement et patiemment de la source réprimée de ces dépendances, accédant ainsi à une paix intérieure.

L'ÉTENDUE DU PROCESSUS D'EXPLORATION DE LA TOILE DE FOND DANS LE MONDE

Depuis plusieurs années, des collègues de Focusing ont été inspirés par ce travail et ont écrit sur ce sujet en diverses langues. Kumie Osako du Japon, après la 15^{ème} Conférence internationale de Focusing en Allemagne (2003), a partagé ses découvertes suite à son expérience sur la toile de fond lors d'une rencontre de Focusing à Tokyo et en écrivant plus tard un article dans leur bulletin national de nouvelles de Focusing. En Espagne, Isabel Gascon a été la première à écrire un chapitre entier sur la Toile de fond, publié dans *Manual practico del Focusing de Gendlin* (Alemany, 2007), dans lequel elle invite les lecteurs à travailler sur ce thème avec sensibilité et délicatesse.

ÉQUILIBRER CE TRAVAIL PROFOND AVEC DES RESSOURCES INTÉRIEURES AU COURS DU PROCESSUS

Avec le temps, il est clair que l'exploration de la toile de fond est un « travail profond ». Inspirée par Gendlin et mes collègues, j'ai réalisé qu'*il pouvait être bénéfique d'équilibrer le processus d'exploration de notre monde intérieur ressenti avec des ressources intérieures*. Dans mes plus récents ateliers sur la toile de fond, je choisis un type d'exercice sur le dégagement d'espace qui inclut l'évocation d'un « moment ou d'un lieu agréable » en tant qu'expérience « ressourçante ». Cette expérience prend place au tout début de l'exercice du dégagement d'espace.

Comme deuxième ressource, j'utilise le poème Rumi, « La maison d'hôte » (Guest house) tel que suggéré par Nina Joy Lawrence s'appuyant sur son expérience d'enseignement en Afghanistan. Il s'agit d'un exercice simple qui invite les participants à trouver « un espace intérieur sécuritaire ».

Je développe à présent un autre élément dans mes ateliers, une troisième ressource qui invite les participants à évoquer les personnes qui les ont aidés lors de situations difficiles de leur vie ou à remarquer toutes manifestations de soutien, tels que des événements inattendus ou 'cadeaux' qui se sont présentés sur leur chemin si opportunément. Ces derniers ajouts inspirés de l'exercice de Robert Lee « trouver de l'aide » (Get Help) dans ses ateliers intitulés « changer l'inchangeable » (Changing the Unchangeable) procurent aux participants des ressources positives pour équilibrer la profondeur de leur exploration de la toile de fond.

Enfin, je souhaite vous faire part d'une expérience du type « process model » : *écrire sur la toile de fond représente en soi une instance de ce travail proposé sur la Toile de fond*. Alors que j'accompagnais tous les sentiments et ressentis qui émergeaient en écrivant cet article, mon corps m'a invité à être cohérente et congruente avec ce que j'écrivais, me poussant à utiliser, en cours de rédaction, mes propres outils d'exploration de la toile de fond. De façon inattendue, j'ai pu faire l'expérience du cadeau d'un sentiment de fond agréable porteur d'énergie régénératrice.

BIBLIOGRAPHIE

Fréminville (de), M. (2006). *Focus on: Marine de Fréminville*, in *Staying in Focus*. Interview in *The Focusing Institute Newsletter, Applications of Focusing*. 2006, 6 (2).

Fréminville (de), M. (1988). *La psychothérapie expérientielle selon Gendlin. Bilan et Perspective*. Université de Montréal. Montréal, Québec.

Gascon, I. (2007). El poder de Focusing para transformar el Background Feeling. Un paso mas alla de despejar un espacio: *el telon de fondo existencial o la sensacion de fondo*. In Alemany, C. (Ed.), *Manual practico del focusing de Gendlin*. pp. 239-248. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Gendlin, E. T. (1981). *Focusing*. Second Edition. New York: Bantam Books, chapter 7, pp. 71-82. Nouvelle édition en français, *Focusing- Au centre de soi*, Éditions de l'homme, Montréal, 2006.

Gendlin, E.T. (1989) *Untitled draft presented at Weeklong Workshop, Chicago*.

Gendlin, E.T. (1991). *Workshop for Therapists. Videotape 2.* Chicago.

Gendlin, E.T. (1997). *A Process Model.* New York: Focusing Institute.

Gendlin, E.T. (1999). The First Step of Focusing Provides a Superior Stress-Reduction Method. *The Folio: Journal for Focusing and Experiential Therapy*, Vol. 18, p. 178.

Hinterkopf, E. (1998). *Integrating Spirituality in Counseling.* A Manual for Using the Experiential Focusing Method. Alexandria: ACA, p. 110.

Klagsbrun, J. (1999). Focusing, Illness and Health Care. Model to Bring Focusing into Medical Settings. Chap. VII. *The Folio: Journal for Focusing and Experiential Therapy*, Vol. 18, pp. 161-170.

McGuire, M & McDonald, M. (1999). Focusing and Caring Touch. *The Folio: Journal for Focusing and Experiential Therapy*. Vol. 18, pp. 179-185.

Turcotte S. & Poonwassie A. (2004). *Multigenerational Vicarious Trauma, Focusing Oriented Therapy.* DVD. Vancouver.