

LE FOCUSING EN CONTEXTE POLITIQUE

Eugene T. Gendlin

Extrait d'une conférence téléphonique en direct – 3 octobre 2004

Traduction : Solange St-Pierre

Je voudrais d'abord souligner un point important : le Focusing est un processus et non un contenu. Il peut être utilisé dans différents contextes tel le contexte politique dont je vais vous parler, la spiritualité, la méditation, l'écriture créative et tout domaine auquel vous portez intérêt. Ce processus individuel se révèle adéquat parce que nous faisons partie de l'univers et que l'univers est inclus dans la découverte de notre espace intérieur.

Le Focusing n'est pas simplement un contact avec le ressenti. Une personne qui ne va pas plus loin que le ressenti ne fait pas du Focusing. Dans le processus d'écriture par exemple, nous ne voulons pas utiliser le Focusing simplement pour découvrir ce qui nous préoccupe ou ce qui nous empêche d'écrire. Nous voulons aller plus loin et focaliser sur ce que nous avons à dire qui pourrait apporter quelque chose de frais, de nouveau et qui est resté non formulé jusqu'à ce jour.

Focuser c'est passer du temps avec quelque chose qui n'est pas encore clair, mais qui est physiquement ressenti. J'ai référé à cet espace comme étant la zone d'émergence (murky zone). Vous vous demandez : « *Est-ce que je vais bien?* » et le corps répond : « *Humm...* ». C'est la zone d'émergence. Et c'est aussi vrai si vous écrivez sur un sujet scientifique, vous vous dites : « *Est-ce que je connais bien ce que j'essaie de dire?* » le corps répond : « *Humm...* ». Et vous dites : « *Ah, je n'ai pas formulé clairement ma pensée.* ». Ou bien vous écrivez une phrase qui est juste et vous ne savez plus quoi ajouter. Alors, vous allez à l'intérieur de vous et vous dites : « *Quel sens est-ce que je veux donner à ces mots?* » « *Comment ces mots-là doivent-ils se présenter?* » Au début c'est un peu vague et incertain, puis ça se précise et vous finissez par savoir ce que les mots ou les concepts font dans votre espace.

Lorsqu'un chercheur fait une découverte qui ne va pas avec la théorie, qu'est-ce qui se passe? Le théoricien retourne chez lui pour réviser la théorie. Comment fait-il ça? Il revoit la vieille théorie qui était merveilleuse, mais qui ne fonctionne plus. Il revoit tout ce qui est en lien avec la théorie, tout ce qu'il peut mettre en mots. Mais ce n'est pas suffisant. Alors que fait-il?

Dans une certaine mesure, il sent et touche davantage que ce qu'il peut exprimer. Il peut sentir le contexte dans lequel s'inscrit ce drôle d'évènement qui dérange. C'est de cette zone d'émergence que proviendra la prochaine étape. « *Oh, nous pouvons essayer ça. Nous pouvons faire cette distinction. Nous pouvons le faire de façon différente.* »

Vous et moi ne pouvons faire ça dans un champ différent du nôtre; vous pouvez réellement utiliser le Focusing seulement si votre zone d'émergence contient une très grande quantité d'information « ressentie », de connaissances et de familiarité dans un certain domaine. Mais alors vous le pouvez. Par exemple, si vous marchez en montagne et que votre guide vous dit : « *Vers l'avant, ça ne me semble pas sécuritaire. Arrêtons un peu. Je ne sais pas trop pourquoi.* ». Vous ne direz pas au guide : « *Continuons puisque vous ne savez pas pourquoi vous arrêtez, vous ne dites pas clairement ce qui ne va pas.* » Vous ne ferez pas ça. Vous arrêterez. Cependant, si vous n'avez pas d'expérience comme randonneur et que le sentier ne vous semble pas sécuritaire, vous n'êtes pas obligé d'arrêter pour cette raison, parce que votre ressenti n'est pas précisément relié à la sécurité de ce sentier (n.d.t. Vous arrêterez peut-être pour vérifier ce qui vous rend insécure).

Ce que j'essaie de dire, c'est qu'une nouvelle étape provient de la zone d'émergence et que vous ne faites pas réellement du Focusing tant que vous ne pouvez aller à cette zone. Vous pouvez aller à cette zone sur n'importe quel sujet que vous connaissez, dans lequel vous baignez, sur lequel vous travaillez, auquel vous pensez, dont vous souhaitez parler. N'importe quel sujet. N'importe quelle question.

Je veux aussi vous dire que vous reconnaîtrez l'étape lorsqu'elle se présentera, si vous êtes un habitué du Focusing. Elle se distinguera de vos belles pensées et de vos idées merveilleuses, mais qui n'apportent rien de nouveau. Si vous n'allez pas à la zone d'émergence, vous ne pouvez pas vraiment savoir si ce que vous pensez amène un mouvement corporel, si ça change vraiment quelque chose, ou si c'est juste quelque chose de beau, de savant ou de vrai, mais qui ne fait aucune différence ici et maintenant. Et même si vous avez eu hier une grosse intuition qui a changé votre perception, lorsque vous relisez vos notes aujourd'hui, rien ne se passe. Avec le Focusing vous pouvez interroger ça. Autrement vous dites : « *Si c'était vrai hier, ça devrait l'être encore aujourd'hui* ». Et une grande partie de ce que vous faites est plutôt mince.

Maintenant, en utilisant la politique actuelle comme exemple, je voudrais montrer comment le Focusing agit en contexte politique. Il faut d'abord dire que le Focusing est actuellement utilisé en Afghanistan et dans d'autres régions perturbées tel le Kosovo. Des gens courageux ont enseigné le Focusing et il est apparu que c'était un bon soutien pour les gens du peuple; c'est une aide directe. Nous formons des personnes sur le terrain et ils utilisent le Focusing avec les victimes de traumatismes.

Ensuite, je voudrais redéfinir ce que nous entendons par « politiques », pour ceux d'entre vous qui connaissent le Focusing et la zone d'émergence, les étapes et les alternatives qui en sont issues. Je ne pense pas que l'on puisse accepter les problèmes politiques comme ils nous sont présentés : toute globalisation est erronée et doit cesser, ou bien on l'accepte et les plus faibles n'ont qu'à disparaître. L'un et l'autre, tous les Juifs de Palestine et tous les Arabes d'Israël devraient disparaître. Il en est de même pour la question de l'avortement : soit vous vous souciez des enfants et vous êtes contre l'avortement, soit vous vous souciez de la mère et vous favorisez l'avortement. Nous ne voulons pas ce genre d'alternatives. Pourquoi ne pas se soucier à la fois de la mère et de l'enfant et

trouver de nouvelles alternatives? Mais les nouvelles alternatives ne sont pas actuellement disponibles sur la place publique. Elles n'ont pas été trouvées et nous sommes censés prendre parti.

La question demeure : « *Comment introduire la zone d'émergence dans une situation politique?* ». Nous ne pouvons pas le faire si nous considérons le domaine politique comme un bouleversement qui ne nous concerne pas. Si le politique nous dérange ou nous émeut, si nous nous soucions simplement de quelque chose qui nous reste étranger, d'une situation dans laquelle nous ne baignons pas, il ne se passera rien de plus.

Voici un exemple : je m'intéresse à la globalisation, je suis intéressé à trouver une manière de modifier son fonctionnement. Actuellement, ce ne sont pas des milliards, mais des trillions de dollars qui vont vers les pays en voie de développement, pour leur fournir de l'huile, de l'essence, des métaux et toute sorte de choses. Et tout cet argent nous revient; il est investi à l'Ouest. Rien ne sert à construire là-bas. Les habitants sont laissés pour compte.

Qu'est-ce que je peux faire si cette situation me préoccupe? Je ne serai pas responsable de trouver une nouvelle alternative, parce que je ne connais pas les enjeux réels de cette situation. J'ai besoin de parler à quelqu'un qui est immergé dans cette situation. Il peut s'agir de quelqu'un qui a pour fonction de maintenir ce système en place. C'est une fonction importante. Ces gens-là n'ont pas le temps de penser à de nouvelles alternatives. Bien, ils y pensent peut-être, mais ils ne savent pas qu'elles peuvent venir seulement de l'émergence, du contexte, de ce à quoi on peut accéder par le Focusing.

Est-ce que ça signifie que je dois enseigner le Focusing aux employés de la banque mondiale? Probablement pas. Mais ce que je peux faire c'est m'entretenir avec l'un d'eux pendant une heure ou deux à ce sujet, et au cours de cette conversation je pourrai peut-être introduire le Focusing, ou en faire moi-même et ce procédé pourra apporter quelque chose de nouveau. Ça n'arrivera probablement pas en une entrevue d'une heure. Mais je pourrai revenir avec de nouvelles questions. Je pourrai tenter d'inclure cette personne dans un petit noyau de réflexion.

En résumé, une façon d'introduire le Focusing dans le contexte politique est d'interagir directement avec au moins une personne, peut-être deux ou trois, qui vivent la situation. Leurs ressentis contiennent toute l'information pertinente à cette situation. Cette interaction peut contribuer à leur participation.

Aussi, d'autres mouvements d'espoir ont besoin du Focusing pour être plus efficaces. Ils comportent des échanges et de la résolution de conflits. Beaucoup de travail a été fait pour amener des opposants à se rapprocher. Avec une meilleure compréhension, après quelques jours d'échange ils commencent à s'aimer. Ensuite, ils rentrent chez eux et réalisent qu'ils ne peuvent modifier la nature du conflit qui existe là-bas. Cela requiert de nouvelles alternatives et ces nouvelles alternatives doivent être beaucoup plus spécifiques que ce qui a déjà été proposé. De la même manière, les étapes de Focusing sont toujours plus spécifiques que notre façon habituelle d'aborder les choses.

Nous projetons également d'offrir un service aux organisations politiques, qui sera nommé « Groupe de percée », ou pendant environ deux heures en milieu de journée le Focusing sera montré et enseigné en vue de ressourcer les participants. Beaucoup d'organisations politiques sont dans cette ambiance ennuyeuse où les participants sont assis à écouter des discours et rentrent chez eux exténués. Ou encore ils argumentent avec d'autres et rentrent chez eux exténués. Ils ont besoin du genre de rencontres que nous avons dans nos groupes de Focusing, qui nous redonnent de l'énergie, où les gens nous écoutent, mais ne se sentent pas obligés de penser comme nous.

Ça pourrait aussi être agréable de démarrer une nouvelle organisation politique qui aurait le Focusing comme signature. Cette possibilité existe ainsi que beaucoup d'autres j'en suis sûr.

Il y a une autre voie. Nos institutions- prisons, hôpitaux, écoles, églises- ont besoin de changement. Dans nos écoles les enfants sont assis tous les jours, cinq jours par semaine, pendant douze ans. Et personne ne se préoccupe dans cette structure de ce que peut être un être humain. Personne ne regarde les enfants pour leur dire, « *Oh, je te vois. Bonjour toi.* ». Ils s'assoient et écoutent et font leurs devoirs. Dans les hôpitaux c'est encore pire. Les malades sont enchaînés à leurs lits.

Les gens peuvent être tellement plus que ce que les institutions actuelles permettent. Il devrait y avoir plus d'espace pour l'écoute des gens dans les hôpitaux, les écoles, les églises, les organisations et ainsi de suite. Si vous travaillez dans une telle institution, vous ne pouvez pas changer les choses tout seul en tant qu'individu. Vous devez vous rassembler et partager vos attentes et vos réflexions sur ce que vous faites et observez, en vous supportant les uns les autres. Parfois, trois personnes peuvent faire beaucoup, beaucoup plus qu'une personne seule. Elles peuvent s'encourager les unes les autres, et partager des buts communs.

Si vous êtes dans une entreprise, laissez-moi vous dire, si vous êtes malheureux de ce que vous constatez, pourquoi ne pas vous joindre à deux ou trois personnes qui voient la même chose. Il peut s'agir de gens qui connaissent le Focusing ou qui pourraient être initiés par vous. Si vous formez un groupe de soutien, de nouvelles alternatives vont émerger et vous pourrez essayer de nouvelles choses. C'est ce que je dis à ceux qui sont insatisfaits où ils sont. (La plupart des gens qui pratiquent le Focusing sont malheureux dans les institutions où ils travaillent).

Mon quatrième point est que la société future sera organisée très différemment de ce que nous connaissons. Nous avons actuellement un modèle organisationnel construit à partir d'une société industrielle. Par exemple, la politique dont Marx est l'instigateur a conservé ce vieux modèle d'organisation. On peut constater que le mouvement social se construit selon le type d'organisation que les gens connaissent. Gandhi avait vu ça. Gandhi avait dit : « *Une société libre ne peut être réalisée que par des individus libres.* ». Si vous n'êtes pas libres intérieurement, vous ne pouvez pas contribuer à édifier une société libre.

Nous entreprenons le modèle du futur. Ce que nous devons savoir, c'est qu'elle n'est pas basée sur le modèle agricole, parce que la société a changé de l'agriculture à l'industrie. Ce n'est pas la manière dont les gens travaillent en industrie parce que la société change maintenant vers autre chose. Ce n'est pas encore tout à fait clair, ce qui se nomme : « l'industrie du service ». Mais actuellement ce qui sera la prochaine étape est ce que j'appelle : « l'attention entre les humains ». Ça inclut ce qui se passe actuellement dans les pays développés, ce n'est plus l'industrie, mais une sorte de processus entre les humains. Nous, les gens du Focusing, avons notre contribution à apporter à ce « processus inter-humain ».

Comment serait cette société qui aurait de la place pour des processus comme le Focusing, la pensée nouvelle, l'écoute et un nouveau modèle d'interaction? Commençons d'abord à introduire ce modèle dans notre propre organisation. La communauté du Focusing n'est pas très organisée, parce que nous détestons les vieilles formes d'organisation. Mais nous avons un modèle pour le « changement ». Dans ce modèle, le point crucial est que personne n'est obligé d'acquiescer. Ce n'est pas un modèle décisionnel. Les décisions sont prises par ceux qui font le travail. Ils décident ce qu'ils font, et si quelqu'un d'autre fait quelque chose d'autre, alors ils peuvent revoir leur position. À Chicago, par exemple, nous avons plusieurs sous-groupes et chacun peut faire ce qu'il veut. Nous avons deux groupes féminins différents : un occupe le troisième étage et aucun homme n'y accède sans y être invité tandis que dans l'autre groupe le mot d'ordre est : « Aider chacune à trouver un homme bien ». Et personne ne pense que c'est un problème d'avoir ces deux groupes ni que l'on doit prendre parti pour l'un ou pour l'autre. Un groupe agit d'une manière et l'autre agit autrement.

Cette attitude permet à l'ensemble du groupe d'accueillir tout le monde, peu importe leur point de vue. Dans un modèle où les gens ne sont pas obligés d'acquiescer, un modèle qui ne limite pas l'autre, les gens peuvent écouter. Ils le peuvent parce qu'ils le veulent, et non parce que c'est ce qu'ils sont supposés faire. Parce que ça devient fascinant d'écouter. Quelqu'un dit quelque chose que vous détestez et que vous croyez absurde et, si vous n'êtes pas préoccupé de le convaincre qu'il est dans l'erreur, vous pouvez écouter. Vous pouvez même laisser voir votre étonnement qu'il puisse dire de telles choses et sembler bien s'en porter. Alors, vous lui demandez : « *Comment pouvez-vous dire ça? Expliquez-le moi.* ».

Dans une rencontre comme celle-là vous repartez nourri, entendu, soutenu et rempli. Vous en sortez avec plus d'énergie qu'à votre arrivée. Ce qui vous change de la rencontre politique typique où vous argumentez et vous épuisez ou bien vous restez assis sans rien dire à écouter les autres faire leurs discours et cela vous épuise aussi. Dans notre propre groupe, nous savons au moins ça – le modèle n'est pas complet, mais nous savons ça – nous laissons la décision à la personne qui le fait, elle le fait comme elle le voit. Si nous avons besoin de lui dire ce que nous pensons, nous le faisons. Mais à partir de là elle est libre de faire ce qu'elle veut. Nous avons du très beau matériel, par exemple, sur l'enseignement du Focusing. Nous voulons que les gens connaissent ce matériel. Mais ils peuvent enseigner à leur manière et non d'une manière unique et pré-définie.

Pourquoi une organisation devrait-elle se limiter à ce que pense un comité ou une personne? Il est possible que chacun se sente chez-soi, ait un sentiment d'appartenance et agisse librement à sa propre manière. Et il peut le faire au nom de l'organisation. Vous devez vivre ça, que quelqu'un fasse quelque chose que vous n'aimez pas et qu'il le fasse au nom de votre organisation. Si vous pouvez accepter ça, tout le monde se sent libre. Tout le monde peut décider ce qu'est le Focusing. Tout le monde peut décider comment l'enseigner et où il a sa place.

En somme, j'avais quatre points politiques à vous mentionner. Le premier est que le Focusing semble être en mesure de soutenir les gens dans des situations de traumatisme et qu'il est aussi aidant pour ceux qui les assistent. Il est en usage en Afghanistan, et il a aussi été utilisé au Chili il y a quelques années; il a donc un passé et un présent.

Le deuxième point est que si nous voulons travailler sur une question que nous considérons importante, mais dans laquelle nous ne sommes pas impliqués, nous avons besoin de coopérer avec des gens qui vivent dans le contexte, qui y travaillent quotidiennement et qui peuvent nous dire pourquoi les autres cinq solutions auxquelles nous avons pensé ne fonctionnent pas non plus. Et quand nous introduisons le Focusing auprès de ces gens, tout le champ du possible s'ouvre avec ses multiples détails et autant de possibilités.

Mon troisième point est que les institutions ont besoin de changement. Les prisons, hôpitaux, écoles, églises et agences ont besoin de changement. Si vous êtes dans un de ces milieux, trouvez deux autres personnes qui voient ce que vous voyez, de façon à démarrer la recherche d'alternatives, partagez vos expériences d'échec et construisez quelque chose qui va dans le sens du changement dans le monde.

Mon quatrième point est que nous avons un modèle. Il est incomplet, mais nous l'avons. Il a à voir avec l'absence de vote, l'absence d'accord, ne pas fuir le désaccord, ne pas tenter de trouver une politique, ne pas limiter une organisation à ce qu'un comité ou une personne comprend. Laisser les gens qui travaillent libres de travailler comme ça leur convient.

La vision élargie est celle d'une société dont l'orientation globale est de laisser place aux individus, aux êtres humains, pour que nous puissions tous exister.