

Recueil des meilleurs textes
Pour la pratique du partenariat en Focusing

Document préparé dans le cadre du programme de jumelage-
mentorat à Diffusion Focusing Québec

Solange St-Pierre
Denis Archambault
Marine de Fréminville

Montréal
11 février 2011

Qu'est-ce que le partenariat en Focusing?	3
<i>Eugene T. Gendlin</i>	3
Le modèle du partenariat	4
Quels sont ceux qui peuvent pratiquer le partenariat?	5
Est-ce sécuritaire?	6
La formation au partenariat en Focusing	7
Est-ce que j'ai ce qu'il faut pour être en partenariat avec quelqu'un?.....	7
Pratiquer le focusing en toute sécurité avec un partenaire.....	8
<i>Ann Weiser Cornell</i>	8
Règles pour la pratique du Focusing en partenariat	10
<i>Robert Lee</i>	10
1- Respecter l'heure du rendez-vous.....	10
2- Pendant l'appel	10
3- Généralités	11
Les options d'Écoute en Focusing	12
<i>John Amodeo et Kris Wentworth</i>	12
1. Simplement écouter	12
2. Répéter	12
3. Refléter.....	12
4. Vérifier.....	13
5. Guider	13
6. Abandonner.....	13

Qu'est-ce que le partenariat en Focusing?

Eugene T. Gendlin

Plusieurs personnes, partout dans le monde, pratiquent le Focusing en partenariat. Cela signifie qu'elles reçoivent une demi-heure d'attention d'une autre personne, puis elles donnent à la personne une demi-heure de leur attention, au moins une fois par semaine à une heure régulière, soit en personne ou au téléphone.

La plupart des gens utilisent ce temps pour travailler leurs principales préoccupations du moment, soit en termes d'expérience intérieure ou de cheminement personnel. Il peut toutefois aussi bien s'agir d'une lettre difficile à écrire, d'une étape de leur travail ou de toute autre question qui leur semble prioritaire.

Votre partenaire ne vous offre ni conseils, ni jugements, ni commentaires. Nous avons appris qu'une personne ira plus en profondeur et parviendra à de nouvelles étapes créatives, si l'écouter se retient d'ajouter quoi que ce soit. Les jugements, les conseils et les commentaires sont l'expression de la personne qui les donne et non de celle qui est écoutée. Votre partenaire ne qualifiera pas votre parole de superficielle, insensée, ou erronée ou encore de faible ou égoïste, pas plus qu'il ou elle ne renforcera un aspect de ou en condamnera un autre en vous ou dans ce que vous dites.

Les partenaires doivent seulement dire lorsqu'ils ne peuvent plus vous suivre, de telle sorte que vous puissiez reformuler ce que vous avez dit. Ils portent cependant une attention soutenue à ce que vous dites afin de pouvoir en saisir tous les replis. Il n'est pas question de plonger, de sonder ou de chercher à entrer plus profondément dans ce que vous dites. Ce qui importe c'est ce que vous avez l'intention de dire, ce que vous voulez apporter.

Parfois les partenaires peuvent répéter et vérifier : «Vous dites...». Bien sûr, ils ne font pas que répéter les paroles. Ils prennent d'abord le temps d'intégrer ce que vous avez dit, de le ressentir en eux jusqu'à ce que ce qu'ils en arrivent à «hummm... ça fait du sens». Alors seulement ils peuvent le redire, de telle sorte que vous puissiez le ressentir et l'ajuster jusqu'à ce que vous ayez pu transmettre exactement ce que vous vouliez transmettre. Cette «écoute réflexive» est une habileté que chacun peut apprendre. Mais plusieurs partenaires vous indiqueront simplement lorsqu'ils vous suivent et lorsqu'ils ne vous suivent plus.

Vous constaterez alors que vous pouvez être avec vous-même d'une manière qui ne vous est pas possible la plupart du temps. Vous n'y arrivez pas parce que les autres ont

généralement besoin de quelque chose et le demandent, ou bien ils ont une quelconque influence sur vous. Vous ne pouvez non plus, vous ressentir vous-même aussi facilement et aussi profondément lorsque vous êtes seul.

Si vous parlez, ou ne faites même que penser, à une situation de travail en présence de votre partenaire, vous découvrirez que vous pouvez y penser plus clairement. Si vous parlez de quelque chose qui vous rend heureux, ce ressenti s'épanouira en vous et vous en serez encore plus heureux. Si vous parlez d'un problème personnel, vous constaterez qu'avec cette attention sécuritaire, il vous deviendra possible d'entrer en vous, dans cette «affaire non résolue». De nouvelles étapes et de nouvelles possibilités apparaîtront alors, là où vous étiez bloqué. Cela se produit même si vous restez tranquille, en silence, après avoir simplement dit que vous travaillez sur quelque chose.

Vous inversez ensuite les rôles. Maintenant c'est vous qui écoutez. Vous n'êtes pas censé faire preuve de sagesse, savoir ce que la personne doit faire, ni comment elle doit vivre. Vous n'avez pas à être en accord ou à approuver ce que la personne ressent ou ce qu'elle dit. Vous le ressentez afin de savoir si vous le comprenez. Vous y pensez un moment afin de parvenir à un oui, bien sûr, vous savez ce que la personne veut dire. Vous donnez pleinement votre attention et votre présence, de telle sorte que les sentiments et les impressions de la personne puissent émerger. Le sens de ce qui émerge demeure souvent énigmatique et inarticulé et un temps de silence sera nécessaire pour que la personne puisse le ressentir et qu'une voie s'ouvre en elle pour aller plus loin. Parce que vous savez ce qui se passe, vous ne vous préoccupez pas de ces quelques minutes de silence. Vous savez qu'il n'est pas nécessaire de tout dire ce qui se passe intérieurement.

Le modèle du partenariat

La personne qui est écoutée est en charge. Ma moitié de temps m'appartient. Je ne suis pas obligé de l'utiliser pour l'écoute ou le Focusing. J'en fais ce que je veux.

Dans ma moitié de temps, je peux parler d'une situation qui me préoccupe. Je peux énumérer tout ce que je sais d'une chose en particulier ou en dire très peu. Je peux exprimer des émotions profondes sans que vous sachiez à quelle situation elles réfèrent. Je peux ainsi être à ma propre zone d'émergence sans qu'il me soit nécessaire de partager l'information. Je ne dis que ce que je suis à l'aise de dire. Je peux faire mon processus en silence une partie du temps ou pendant toute la période qui m'est allouée et ne demander que votre calme présence. Je peux énoncer tous les détails d'un problème de travail afin d'y trouver une suite, ou encore, je peux vous raconter une histoire, parler de politique ou autre sujet qui me préoccupe, vous lire une lettre que j'ai reçu ou vous montrer des photos.

En partenariat, chacun assume la liberté qu'il a de se taire ou de dire ce qu'il a à dire. Par conséquent, lorsque vient mon tour, je peux en ressentir l'accueil – ce moment s'ouvre uniquement pour moi. Je peux savoir tout de suite ce dont j'ai besoin et être prêt à

commencer. Je peux aussi passer quelques minutes à réviser intérieurement et prendre le temps de sentir ce que j'aimerais regarder. Je penserai peut-être : «Je pourrais parler de ça..., non, plutôt cet autre sujet..., bien..., voyons d'abord tout ça calmement, en silence..., voyons...». Il y a plusieurs avenues possibles.

Le temps est divisé exactement en deux et nous en conservons la trace. Nous gardons la trace exacte du temps et arrêtons l'autre lorsque son temps est écoulé. Au début, il peut sembler mécanique et inhumain de diviser ainsi le temps en parts égales. Mais, si on ne le fait pas, il y aura une personne qui en prendra plus et l'autre en sera réduite à acquiescer poliment. Un des partenaires deviendra ainsi la personne la plus disponible, ou encore la plus préoccupée, la plus importante ou quoi que ce soit d'autre. Certaines personnes seraient constamment préoccupées de prendre trop de temps sur l'autre. Il y aurait un manque de paix profonde et l'échange s'arrêterait à la première occasion. L'égalité est un aspect très profond de ce type d'échange et elle est offerte par la division apparemment superficielle du temps.

Quels sont ceux qui peuvent pratiquer le partenariat?

Le partenariat présuppose que vous connaissiez déjà quelque peu le Focusing et l'écoute. Si vous ne le connaissez pas, vous pouvez y parvenir par différents moyens :

- Lisez les 6 étapes du processus sur ce site et faites-en l'essai avec un ami.
- Regardez une vidéo illustrant le processus puis essayez de le faire par vous-même ou en étant accompagné d'un ami.
- Prenez un atelier d'introduction au Focusing.
- Offrez-vous des sessions en individuel avec un intervenant certifié en Focusing en lui demandant spécifiquement de vous initier au partenariat.
- Lorsque vous connaissez les bases du Focusing, trouvez, dans le réseau, une personne qui sera intéressée à partager avec vous.

Ce modèle de partenariat en temps partagé a été utilisé dans toutes sortes de contextes. Nous savons qu'il donne de meilleurs résultats lorsque les gens ne sont pas en relation intime et qu'ils comprennent bien le Focusing. Les gens qui sont autrement liés peuvent aussi être partenaires de Focusing, mais c'est plus difficile.

Deux collègues de travail peuvent très bien, par exemple, utiliser le modèle du partenariat, à leur pause de dîner ou sur le chemin du travail. Un échange, même s'il ne prend que 10 minutes par jour, réduira le stress au travail. Un homme d'affaire, utilisant le Focusing pourrait, par exemple, découvrir ainsi sa prochaine étape concernant une problématique liée au travail et arriver en sachant déjà de quelle manière aborder la question. Un travailleur social ou une infirmière pourra recevoir ainsi un peu d'attention et de présence plutôt que de seulement servir les autres.

Les étudiants de niveau collégial peuvent former un partenariat et se retrouver pour quelques heures en dehors de la classe. Peu importe le sujet du cours, il cessera d'être l'habituel fardeau de l'étudiant pour devenir un soutien de vie. Les étudiants, en passant une partie de leur temps à aider quelqu'un d'autre à assimiler le sujet du cours ou à écrire un meilleur travail, sauront qu'ils auront aussi un temps équivalent en retour. Mais, ça ne deviendra du partenariat que lorsqu'ils pourront tout aussi bien utiliser leur temps pour autre chose que le sujet du cours.

Mon partenaire de vie peut-il être aussi mon partenaire de Focusing?

Certaines personnes ont trouvé très profitable l'ajout d'un temps de partenariat à une relation amoureuse ou amicale déjà existante. Mais ça peut aussi bouleverser la relation ou s'avérer impossible dès le début. Il faut rester conscient à tous les niveaux qu'une personne peut ne pas pouvoir donner l'attention neutre, ouverte et pure qui constitue l'essence de l'écoute en Focusing. Un partenaire de vie vous écoutera et sera en mesure de ressentir le sens de ce que vous exprimez, mais, il ressentira, en même temps, la manière dont sa vie en est affectée.

Est-ce sécuritaire?

Pouvez vous penser à vous confier à quelqu'un qui n'en sait pas plus que vous et peut-être même moins? La confiance peut certainement se développer, mais, dans un partenariat, vous ne vous «confiez» pas à qui que soit. Vous demeurez, de toute évidence, responsable de votre vie et de votre processus.

Personne ne peut, en fait, être délogé du siège du conducteur de sa propre vie. Chaque personne, dans le partenariat en Focusing, est entièrement consciente que l'autre ne fait pas autorité. Il n'y a pas d'argent qui s'échange. Il n'y a pas d'expert. Une stupidité est facilement reconnue comme telle et abandonnée. De la part d'un partenaire, vous ne supporterez pas 10 minutes ce que de nombreux patients supportent pendant des années de la part de thérapeutes accrédités. Une personne en partenariat changera de partenaire ou bien cessera simplement les rencontres bien avant d'être blessée.

Le partenariat n'est pas une thérapie mutuelle, c'est un nouveau modèle. Il s'agit d'une relation particulière dans laquelle vous pouvez vous sentir en sécurité d'être qui vous êtes. Cette relation n'est pas basée sur la sympathie ou sur un intérêt partagé. Elle n'est basée en fait sur aucun contenu. Elle est basée sur le partage d'un certain type de processus. Votre vie professionnelle et votre vie intérieure peuvent être accompagnées sans qu'on leur marche dessus. C'est vous qui devez évaluer le bien fondé d'une expérience vécue en partenariat. La sensibilité, la confidentialité et une éthique profondément ressentie se développent dans presque tous les partenariats.

La formation au partenariat en Focusing

Nous considérons que la formation au Focusing et à l'écoute est essentielle, mais cette formation peut être obtenue de différentes façons. Il est tout à fait possible pour une personne connaissant le Focusing et l'écoute, de former une autre personne de manière informelle. En fait, ce type de formation est excellent car il est habituellement donné sans pression et sans prétention. La personne reçoit ainsi l'information petit à petit, au moment approprié, tout en faisant l'expérience du processus.

Il est possible d'indiquer, à quelques reprises, à un nouvel écoutant ce qu'il peut dire : «J'ai besoin, en ce moment, que tu me redises : «Tu ne te sens pas très sûr de ce que tu as à faire parce que...»». Si l'écouter, un peu plus tard, dit quelque chose qui me semble intrusif, je dirai : « Non, ne m'éloigne pas de ce sur quoi je travaille. Laisse-moi plutôt y entrer plus profondément. Dis-moi seulement : «Cela te fais peur.». L'écouter se sentira peut-être un peu artificiel en disant : «Cela te fais peur.», mais, lorsque j'irai silencieusement en moi et en reviendrai avec quelque chose de plus, il en sera heureux. Son sentiment d'urgence à me dire quelque chose disparaîtra bientôt.

Il est relativement facile de former un partenaire qui nous accompagnera dans notre Focusing. La seule exigence est celle d'une calme attention. Nous pouvons alors avoir un temps de Focusing. Nous pouvons ensuite, lorsque son tour vient, favoriser le Focusing de l'autre en lui donnant de petites instructions au moment approprié.

Plusieurs intervenants certifiés en Focusing offrent aussi des ateliers d'introduction au Focusing et des sessions d'écoute en individuel.

Est-ce que j'ai ce qu'il faut pour être en partenariat avec quelqu'un?

Deux éléments sont requis – mais chaque être humain les possède. Le premier élément est la capacité de se taire – de rester tranquille et d'accompagner l'autre de manière non intrusive. Lorsque l'autre personne parle, nous refréons notre impulsion à imposer quoi que ce soit. Il faut ainsi mettre de côté nos excellentes idées, nos interprétations, nos suggestions et notre désir amical de rassurer l'autre ou de lui dire ce que nous avons fait dans une situation semblable. Lorsque l'autre personne est tranquille, cela signifie aussi de rester attentif à la personne sans rien entendre d'intéressant.

Le deuxième élément est d'offrir de la compagnie à un être humain. Vous avez cette capacité parce que vous êtes un être humain. Vous n'avez pas besoin d'être tout à fait bon ou sage ou d'avoir toute autre qualité spécifique. Être humain ne requiert aucune habileté spéciale. Vous n'avez qu'à être là.

Traduction d'une page du site de l'Institut de Focusing
(http://www.focusing.org/partnership/partner_info/about_partnership.htm)

Pratiquer le focusing en toute sécurité avec un partenaire

Ann Weiser Cornell

Le processus qui suit s'adresse surtout, mais pas exclusivement, aux nouveaux partenaires en focusing

Essayons de saisir le processus qui me permettra de me sentir suffisamment en sécurité en tant que focusseur pour vivre une bonne séance avec tout partenaire.

Premièrement, nous convenons que le partenaire reflétera simplement ce que moi, le focusseur, vient de dire sans tenter de me guider.

Cela signifie que je suis responsable de mon propre processus. Je sais que je dispose d'un bel espace devant moi qui ne sera pas entravé par l'autre personne. Je sais aussi que je peux prendre le temps qu'il faudra pour trouver quelque chose sans avoir à m'inquiéter d'être interrompu; le partenaire sera silencieux aussi longtemps que je le serai.

Je sais que le partenaire sera simplement à me suivre là où je suis et ce, sans essayer d'interpréter, d'analyser, d'anticiper, de mettre ensemble ou même se faire du souci à tenter de comprendre. La simplicité de ce que nous sommes en train de faire ensemble m'apporte une grande paix intérieure. Je vais juste être avec moi-même et l'accompagnant va juste être avec moi.

Deuxièmement, nous convenons que mon tour c'est mon tour et que « le focusseur est le maître ».

Mentionnons en passant qu'il ne me revient pas à moi, focusseur, de prendre soin de mon partenaire. Je n'ai pas à me rendre intéressant ou productif pour lui. Je pourrais demeurer silencieux pendant toute la séance et cela serait ok, de la même manière que je pourrais parler à cent milles à l'heure (je ne ferais probablement pas ça mais je le pourrais). Il reviendrait alors au partenaire de trouver une façon de me suivre. Voilà notre contrat.

Troisièmement, nous convenons qu'il m'appartient à moi, focusseur, d'écouter à partir de mon sens corporel ce que le partenaire me reflète et d'exprimer ou simplement ignorer ce qui n'est pas juste ou exact pour moi.

De cette façon, le véritable guide de la séance se situe à l'intérieur de moi et il ne laissera rien se produire qui ne serait pas sécuritaire pour moi. Il m'arrivera parfois d'avoir à dire à mon partenaire quelque chose comme : « pourrais-tu s'il te plaît rester plus collé à ce que je dis » ou bien : « je sens que tu me fais une suggestion et j'aimerais juste que tu

répètes ce que j'ai dit. » De cette façon, même si l'accompagnant oublie nos règles initiales, celle-ci contribue à me sécuriser.

Quatrièmement, nous convenons que je peux arrêter l'accompagnant d'un simple signal de la main (ou d'un signal verbal convenu si la séance a lieu par téléphone) s'il lui arrivait de commencer à parler pendant que quelque chose d'important survenait en moi.

Cela fait partie de notre entente qu'il s'agit d'une chose qui ne doit pas le mettre sur la défensive car c'est une éventualité probable que lors d'une séance, quelque chose émerge chez le focusseur qui requiert le silence de la part du partenaire à ce moment précis et c'est ok.

Le fait d'avoir ces règles me permet de débiter la séance en prenant le temps d'aller à l'intérieur et d'y inviter ce « quelque chose » qui veut se faire connaître à se présenter. Lorsque je reçois le premier ressenti, celui-ci est habituellement très flou et difficile à décrire et donc, je le décris de façon très approximative. Quand mon partenaire me répète mes mots, je les écoute tout en apportant une meilleure attention au sens corporel. Des mots plus précis viennent alors et là encore je les écoute en laissant venir le sens corporel. Chaque écho du partenaire m'amène de plus en plus profondément dans mon processus.

À la fin de la séance, lors de la rétroaction, je dirai souvent, et c'est positif, que je ne me suis presque pas rendu compte que l'accompagnant était là. En respectant l'entente d'être là réellement comme un miroir pour moi, il est devenu transparent : sans cesse présent en tant que personne mais sans pour autant m'obstruer la vue.

Il existe une autre dimension par rapport au sentiment de se sentir en sécurité avec un partenaire. Qu'arrive-t-il lorsque je connais cette personne suffisamment pour éprouver des sentiments envers elle, positifs ou négatifs, qui pourraient interférer avec l'effet miroir? Je me dois alors de commencer la séance en clarifiant cela. Je pourrais vérifier à partir de mon sens corporel dans quelle mesure c'est sûr et correct de dire maintenant ce que je ressens. À ce moment, je le dis et alors l'autre personne reflète en tant qu'accompagnant puis vérifie à son tour s'il y a quelque chose qu'elle a besoin ou qu'elle veut me dire.

Dans la plupart des cas, cette clarification de l'espace interpersonnel au début d'une séance ne prendrait que quelques minutes. Je pourrais ensuite demander à mon sens corporel si ça se sent assez en sécurité pour continuer. Lorsque je me laisse guider par cet espace en moi et que le partenaire fait de même à partir de son centre, il s'ensuit presque invariablement un sentiment de sécurité et de productivité chez l'un et l'autre.

Texte tiré du livre d'Ann Weiser Cornell, [The Radical Acceptance of Everything](#), traduction libre de Danielle Grégoire.

Règles pour la pratique du Focusing en partenariat

Robert Lee

Vous souhaitez planifier un rendez-vous à période fixe (jour et heure) avec votre partenaire en Focusing. Les gens avec des horaires chargés prévoient une autre période, en cas d'annulation. Votre objectif étant de faire une heure par semaine de Focusing avec votre partenaire. Même si vous manquez une ou deux rencontres vous restez dans le processus.

1- Respecter l'heure du rendez-vous

- Appeler à l'heure prévue dans un maximum de 5 minutes de délai.
- Prioriser cette rencontre à votre agenda.
- Éviter les retards et les annulations le jour même. Placez ce rendez-vous au même titre qu'un rendez-vous professionnel: il vous en coûterait 100\$ et plus en cas d'annulation sans préavis de 24 heures.
- Si vous annulez et ce dans un court délai, alors vous êtes responsable d'initier le rappel pour céder la prochaine rencontre.

2- Pendant l'appel

- Limitez votre temps d'échange avant le Focusing à 2 à 3 minutes au maximum. Ce n'est pas un rendez-vous social.
- Soyez fidèles au temps prévu pour la rencontre et au moment pour terminer. Habituellement, l'appel dure une heure et chaque personne dispose de 25 minutes pour la session de Focusing.
- Décidez qui doit commencer le processus de Focusing et débiter immédiatement.
- Comme écoutant, vous êtes responsable d'aviser combien de minutes le Focuseur dispose pour terminer. Assurez-vous de valider cette information au début de la session de Focusing.
- Limitez les commentaires lors du changement de tour à une minute au maximum et soyez positifs. Ce n'est pas le bon moment pour faire de la critique constructive, c'est un temps de transition et de préparation.
- Pas de suggestions ou d'aide de la part de l'écouter sans la demande direct du Focuseur. La demande pourrait se faire: peux-tu me faire une suggestion en

lien avec l'attitude Focusing? Apprenez à être confortable à ne pas se fixer de but important pour ce moment.

- Comme écoutant nous avez à vous assurer de soutenir le processus quoiqu'il arrive ou se présente. La plus grande difficulté pour l'écouter est de tenter de corriger le Focuseur jugeant qu'il n'est pas dans le processus du Focusing. Être critique entrave le processus et vous éloigne de l'écoute empathique et inconditionnelle.
- Comme Focuseur tu as à reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de toi et à te connecter au sens corporel. Se rappeler qu'il faut parfois 30 secondes au corps pour répondre. Il peut être aidant de dire: «J'attends que quelque chose vienne et prenne forme, j'attends» ou « Je sens que quelque chose veut mon attention, je reste présent à ça et j'attends », ceci permet à l'écouter de suivre votre processus.
- Ce qui se dit dans une session de partenariat est confidentiel. Et de plus, il n'est pas autorisé de demander par la suite comment ça s'est passé depuis la dernière fois pour cette situation.

3- Généralités

Rappelez-vous qu'après une première session d'apprentissage de Focusing, vous pourriez atteindre entre 33 et 50% de satisfaction d'avoir eu une bonne session de partenariat, et cela est aussi dépendant du rapport avec votre partenaire de Focusing.

Plus tard, après plus de pratique et d'apprentissage en Focusing vous pourriez vous situer jusqu'à 70%, avec différents partenaires et pas seulement avec votre partenaire régulier. C'est en atteignant plus de 70%, que vous constatez les bienfaits de la pratique avec un partenaire. Alors vous serez moins vulnérable si une session ne va pas bien. Souvenez-vous qu'au début il se peut que vous vous sentiez peu encouragés et même découragés de poursuivre le Focusing avec un partenaire. Soyez indulgents envers vous-mêmes au début de votre apprentissage.

25 minutes est le temps approprié et recommandé pour une session de Focusing. Au début il se peut que vous arrêtiez avant la fin, car vous ne savez pas comment utiliser le temps alloué. Si vous vous sentez comme ça, je vous recommande d'aller vers un nouveau thème ou de prendre plus de temps en débutant l'exercice lors du «dégagement de l'espace».

These Guidelines are from Robert Lee's ten month course a « Launching Focusing as a Practice ». The Focusing Connection, January 2010, Titre Guidelines for Partnership, by Robert Lee.

Les options d'Écoute en Focusing

John Amodeo et Kris Wentwoth

Dans la pratique du Focusing Relationnel, l'Écoute est primordiale. Il s'agit toujours d'être à l'écoute du processus intérieur tel qu'il se produit.

L'écouter n'a pas d'obligation de résultat mais il a plutôt une sorte d'engagement envers la relation. Il se rend disponible afin de favoriser, pour une autre personne, un accès à ce qu'elle porte. Cet accès, lorsqu'il se produit, permet un mouvement intérieur et une réorganisation de l'expérience.

La personne que l'on écoute peut demander une forme d'accompagnement spécifique qui se retrouve dans l'une ou l'autre des options suivantes.

1. Simplement écouter

Offrir sa présence. Écouter en étant attentif à ce que la personne ressent.

Être en contact avec votre propre expérience intérieure lorsque vous écoutez.

Apprendre à écouter à partir d'une place plus profonde et plus calme qui reflétera votre souci réel pour le vécu de la personne, votre compassion et votre amour.

2. Répéter

Redire les mots exacts (en ECHO) prononcés par la personne permet à la personne de faire l'expérience de ce qu'elle dit.

Répéter les mots porteurs de sens (ceux qui touchent, qui expriment un ressenti).

3. Refléter

Résumer. Redonner à l'autre l'essentiel de ce que l'on a entendu.

Offrir quelque chose que vous ressentez qui pourrait être juste.

Cette manière de faire est particulièrement utile lorsque la personne a constamment de la difficulté à trouver les mots justes pour exprimer ce qu'elle vit ou qu'elle parle abondamment.

Toutefois, si la personne vous indique que vous avez manqué l'essentiel, soyez attentifs à cette remarque et revenez avec l'utilisation de ses propres mots ou expressions.

4. Vérifier

Est-ce bien ça?

Permettre à la personne en processus de ressentir, à partir de son sens corporel, la «justesse» de ce qu'elle dit. Lui permette d'entrer en résonance avec son mouvement intérieur.

Permettre à la personne d'approfondir ou de raffiner ce qu'elle a exprimé.

5. Guider

Utiliser des questions dans l'intention de faciliter le déploiement de l'expérience ressentie de la personne.

Être curieux du mouvement qui s'amorce tout en le respectant dans son rythme.

Cette option implique l'utilisation des étapes du processus de Focusing. Il faut avoir une certaine expérience du processus pour pouvoir offrir des suggestions.

Le questionnement sensible subtil est proposé en vue d'explorer une situation et de lui permettre de se transformer en touchant la sagesse personnelle profondément ressentie de la personne.

6. Abandonner

Si vous vous sentez perdu ou confus en tant qu'écouter c'est OK.

Reconnaître simplement la situation et voir alors avec la personne s'il est possible de trouver une option permettant de poursuivre l'écoute.

Un effort coopératif pour formuler une question appropriée ou pour ressentir ce qui demande de l'attention peut ouvrir une nouvelle porte qui aidera la personne à se reconnecter avec son monde intérieur.

Texte adapté du livre : Being intimate, John Amodeo et kris Wentworth