

Focusing et éducation

Francine Dalcourt

Consultante en éducation et intervenante certifiée en Focusing

En mai 2008, se tenait à Bromont la 20^{ième} Conférence internationale de Focusing. À cette occasion, madame Josée Bellehumeur, enseignante à l'école Les Mèlèzes de Joliette, ainsi que moi-même, offrions un atelier sur « Le Focusing et l'éducation » présentant l'Introduction à un programme plus vaste de formation du nom d'OPPER : Optimiser son Potentiel de Présence d'Ecoute et de Réflexion où le Focusing côtoie l'Actualisation du Potentiel Interindividuel (A.P.I.) chez les enfants. L'objectif de cette formation articulée en sept ateliers vise à intégrer le Focusing (voir Gendlin, 2006) en douceur, pour favoriser le développement personnel voire même professionnel chez les enseignants, afin que ceux-ci puissent mieux se connaître et développer une plus grande habileté d'accompagnement des enfants dans leur cheminement scolaire, dans le souci de répondre à un besoin souvent exprimé par les enseignants eux-mêmes.



M'appuyant sur 35 ans d'expérience comme enseignante et sur un partenariat en Focusing de 10 ans avec ma collègue de même cycle d'enseignement, Liane Trottier, j'ai trouvé les expériences d'accompagnement d'élèves avec le processus du Focusing tellement concluantes qu'à ma retraite, en juin 2006, j'ai mis sur pied cette formation OPFER qui permet d'intégrer enseignement et Focusing (pour information, on peut me joindre à francedal@videotron.ca)

Cette réalisation a été possible grâce au soutien et à la confiance que m'a témoignés madame Myriam Thouin, ma directrice à la Commission Scolaire des Affluents lors de mes dernières années d'enseignement. C'est dans ce contexte que j'ai pu expérimenter, dans les classes de maternelle jusqu'en sixième année, l'A.P.I. à laquelle j'intégrais le Focusing, me permettant ainsi de développer mon plein potentiel comme enseignante avant la retraite. Mes remerciements s'adressent également à madame Marine de Fréminville, psychologue et coordonnatrice pour la formation en Focusing certifiée par l'Institut de Focusing de New York qui, depuis mes débuts avec le processus du Focusing, me soutient, m'accompagne et m'éclaire dans l'approfondissement et l'application de ce processus.

Comment parler de Focusing et d'éducation?

Après avoir expérimenté et développé une certaine habileté à cette écoute bien spécifique de soi qui fait appel à la sagesse du corps proposée par le Focusing, je ne peux qu'arriver à la conclusion que ce processus fait partie des outils que je qualifie d'indispensables en éducation. Les intervenants du milieu scolaire qui croient que l'apprentissage est un processus de changement et qui se sentent responsables du développement du potentiel d'un individu dans toute sa globalité, sont invités à découvrir que l'écoute d'un sens corporel en Focusing peut apporter une aide précieuse dans l'accompagnement des enfants en situation d'apprentissage.

Ce processus offert à toute personne désireuse de le connaître relève de l'expérience et amène un changement chez celle qui l'utilise, dans sa façon d'être à l'écoute de ce qui est là, ressenti dans son corps et de ce qui résonne en elle. Accepter d'être dans l'expérience d'« apprendre à apprendre » à être à l'écoute de son ressenti corporel, en lâchant quelque peu le contrôle du mental, fait souvent un peu peur parce que nous n'avons pas appris à développer cette habileté. Il serait plus juste de dire qu'enfants, nous avons d'instinct cette écoute, mais l'environnement social, avec ses normes, nous l'a souvent fait perdre. Alors cette habileté a été enfouie au plus profond de nous. Quelle découverte que celle de devenir conscient d'avoir en soi ce potentiel humain, cette capacité d'être son propre instrument de connaissance et d'apprentissage à travers l'écoute de son corps!

Éducation et enseignement

Selon mon expérience, un enseignant dans notre système d'éducation, devrait être un bon pédagogue qui a de la psychologie pour aider les élèves à développer leurs facultés physiques, intellectuelles et morales. Le tout, au travers de leçons données par des faits et des expériences vécues dans le but que celles-ci aient du sens et soient pertinentes pour les enfants qui reçoivent ces enseignements. L'enseignant devrait aussi permettre à l'élève l'acquisition de nouvelles connaissances et le développement de nouvelles habiletés pour poursuivre dans ce désir d'apprendre. Comme l'écrit Pierre Demers:

« L'éducation (...) est ce qui arrive à la personne, ce qui se passe en elle. Elle est aussi une action consciente sur elle. Dans le premier cas, elle est une démarche personnelle et intime qui l'amène à développer son plein potentiel. Dans le second, elle est un cheminement qu'on lui propose de l'extérieur pour lui indiquer la voie vers ses propres potentialités. » (« Élever la conscience humaine par l'éducation », 2008, p. 28). Pour cet auteur, éduquer, c'est permettre à un être humain d'avoir accès à toutes les dimensions de son être.

Comment le Focusing peut-il aider à mieux éduquer et instruire?

Eugene Gendlin dans son livre « *Focusing au centre de soi* » décrit le Focusing de cette façon : « J'appelle « Focusing » le fait de prendre conscience d'une perception physique interne particulière, et je nomme cette perception, « sens corporel » (...) Le sens corporel est la perception physique d'un problème ou d'une situation particulière (...) Ce procédé amène un changement. » p. 21. Grâce à l'attention et à l'écoute portée au ressenti, il est possible de découvrir un savoir, voire une sagesse implicite qui nous mènent vers des changements.

Le Focusing pourrait aussi se définir de cette façon : Une attitude d'attention au « senti » c'est-à-dire à ce qui se passe en « soi », les émotions, les sensations kinesthésiques ainsi que les perceptions viscérales en lien avec des situations vécues. C'est en quelque sorte « se centrer » ou, comme en photographie « faire une mise au point, un focus » sur ce qui est là, ressenti dans le moment présent.

Permettez-moi d'illustrer mon propos par un exemple :

En fin d'année scolaire, en avril, une mère me téléphone à propos de sa fille de 9 ans, en 4^{ème} année, qui vit des difficultés en mathématiques pour lesquelles elle voudrait se faire aider.

Je reçois l'enfant (que nous appellerons du nom fictif de Louise pour respecter la confidentialité), et lui demande de me parler d'une matière qu'elle aime beaucoup; elle me parle de l'histoire. Je vois ses yeux pétiller et son corps s'animer lorsqu'elle me décrit comment elle aime les personnages historiques. Elle souligne le climat que son professeur crée qui motive sa passion (...) Après avoir écouté cette expérience stimulante pour l'enfant, je lui dis : « Tu veux de l'aide pour les mathématiques qui semblent difficiles ». Je lui demande de me parler des maths; je l'écoute et note sur son visage des signes de découragement, je remarque également que son corps s'est affalé et qu'elle a eu un mouvement de recul sur sa chaise. Je lui demande : « Est-ce que tu acceptes que je mime ou reflète ce que j'ai vu quand tu me parles de l'histoire et des mathématiques? » Je mime les expressions et gestes de la petite, suscités par sa passion pour l'histoire, ainsi que le découragement exprimé par son corps lorsqu'elle parle des mathématiques. Puis je lui demande : « Qu'est-ce que tu as remarqué? » Elle répond : « C'est comme si avec les mathématiques mon corps s'éteint ». Je lui demande : « Est-ce que tu as toujours eu des difficultés en mathématiques? » – « Non. J'étais bonne en 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} année et je suis bonne en addition, soustraction et multiplication mais pas en division ». Je lui dis : « Ce que j'entends, c'est qu'il y a toute une partie de toi qui est bonne en math ». J'observe un sourire, un soulagement que je lui propose de prendre le temps de sentir dans son corps quelques instants. Puis j'invite la partie qui est bonne à voir ce qu'elle pourrait dire à la petite Louise qui a de la difficulté avec les divisions. Elle dit : « décourage-toi pas, tu vas voir, tu vas être capable ». Je lui demande alors : « Et maintenant, comment c'est dans ton corps après avoir dit ça? » Elle répond : « Ça me fait du bien, là ». Je constate que sa posture est plus droite, comme plus affirmée et centrée.

J'ajoute alors une stratégie propre à l'A.P.I. « être attentive » : « Regarde bien ce qui se passe. Tu t'assois sur ta chaise, tu vois ton professeur d'histoire et tu l'écoutes avec passion et tu sens ton corps comment il est à l'intérieur de toi. Là je vais te demander quelque chose de très difficile (sourire intérieur), la prochaine fois que ton professeur va dire : « on fait des divisions », j'aimerais que tu te places dans la même attitude d'attention que si tu étais au cours d'histoire. Peut-être juste 5 minutes à la fois et juste en prenant l'habitude de positionner ton corps en situation d'attention à chaque fois que tu y penses, pendant la leçon de math. Est-ce que tu crois que tu vas y arriver? » Elle me répond « oui ».

Une semaine plus tard, lors d'un suivi au téléphone, pour voir comment ça va : « Ma belle Louise, est-ce que tu as réussi le défi de placer ton corps comme on l'a vu? » Elle répond « Oui, mais pas seulement pour les maths mais pour d'autres choses aussi ». Je dis : « Ah oui? Est-ce que tu as besoin de me rencontrer? » Elle répond : « Non, ça va bien ». Deux semaine plus tard, la petite mentionne au téléphone que son enseignante est venue la féliciter parce qu'elle a remarqué un changement en math.

Commentaire : Il est étonnant de voir comment en portant attention à sa posture (étayée sur l'expérience positive ressentie en histoire), en étant à l'écoute de ce qu'elle sentait dans son corps et en étant attentive également à l'enseignement de son professeur, l'enfant a réussi à trouver les ressources nécessaires pour dépasser ses difficultés avec les divisions en mathématiques et a d'elle-même transféré cette attention à sa posture à d'autres situations!

L'apport du Focusing en éducation

Dans un premier temps, le Focusing nous fait découvrir, par l'expérience, les attitudes d'accueil, d'ouverture, d'acceptation, de bienveillance et de patience, pour un accompagnement signifiant et aidant. Ce qui souvent nous remet en question puisque nous n'avons pas connu beaucoup ce genre d'accompagnement dans notre vie. Le Focusing nous propose de devenir des accompagnateurs en formation en premier lieu pour nous-mêmes.

Deuxièmement, nous apprenons à mieux nous connaître comme personne humaine, autant en étant à l'écoute de nos ressentis corporels qu'en prenant conscience de la partie critique qui bloque notre propre processus d'apprentissage, et cela dans le moment présent.

Ensuite, il nous aide à développer des habiletés d'observation plus raffinées toujours à partir de soi-même et que nous pouvons transposer lorsque nous enseignons. Notre acuité, qu'elle soit visuelle, auditive ou kinesthésique, est plus éveillée.

Quatrièmement, avec la pratique du Focusing, nous développons aussi des habiletés langagières. Celles-ci servent à nous guider dans notre cheminement personnel, mais aussi à accompagner un enfant quand il est en situation d'apprentissage. Le Focusing nous permet de prendre l'habitude de développer un langage aidant.

Cinquièmement, par cette habileté à nous accompagner dans l'écoute de notre senti corporel, le Focusing nous permet d'avoir les idées plus claires et de nous situer à la juste place avec nous-même. Ce processus nous vient en aide lors d'une décision à prendre, d'une opinion à donner pour que celles-ci soient en harmonie avec ce que nous sommes.

Le Focusing renforce la confiance en nous, l'affirmation de soi dans le respect de soi et des autres. Il nous aide à nous dégager de ce sur quoi nous n'avons pas de prise.

Il permet un partenariat aidant et stimulant entre les personnes qui pratiquent le Focusing, ce qui est important dans un milieu où nous sommes encouragés à travailler en coopération.

Pour résumer, le Focusing aide à la réflexion et nous humanise dans nos relations. Il nous apprend à apprendre à savoir être avec nous-même, à être chacun responsable de soi et à développer notre empathie et notre compassion.

De quelle façon le Focusing peut-il venir en aide aux enseignants dans l'accompagnement de leurs élèves?

Selon le Ministère de l'éducation et du Sport, l'enseignant a pour mission d'éduquer, d'instruire et de qualifier. Pour y arriver, il doit savoir motiver, soutenir ses élèves sur le chemin de l'apprentissage.

Un bon climat de classe est indispensable pour tout élève qui veut apprendre. S'il se sent en sécurité, l'enfant se place plus facilement en position d'ouverture et de curiosité à ce qui lui est proposé par la suite.

L'enseignant qui développe cette habileté à écouter son senti corporel est plus branché, connecté à ce qu'il ressent et à ce que ressentent les personnes autour de lui. Il est important pour lui d'établir un climat sécurisant pour lui-même et pour ceux qui l'entourent.

L'approche du Focusing aide l'enseignant à accompagner les enfants dans leur besoin de bâtir leur identité. Nous pouvons les aider plus adéquatement à nommer ce qui les caractérise, à reconnaître et à accepter leur différence et à augmenter leur confiance en eux. Ils apprennent à faire des choix et à s'affirmer davantage et à porter un jugement critique de façon positive.

Les enfants apprennent à communiquer de manière plus juste. Accompagner un enfant avec l'écoute du Focusing permet à celui-ci de trouver les mots justes et qui font du sens pour lui, que ce soit en lien avec ses émotions, avec un problème bien concret qui surgit ou toute autre situation pour laquelle il a besoin d'aide. Le Focusing augmente avec

précision le vocabulaire de l'enfant et accroît sa capacité d'expression de ce qu'il vit authentiquement.

Par cet accompagnement les enfants sont plus habiles à identifier leurs réussites ainsi que leurs difficultés. Ils apprennent à s'accueillir sans se juger et à faire de petits pas quand c'est nécessaire pour apporter un changement, lorsqu'il y a un blocage dans leur apprentissage qu'il soit d'ordre scolaire ou comportemental.

Avec l'expérience, il devient agréable comme enseignant et plus facile d'être créateur et d'enseigner à ses élèves à devenir à leur tour de bons accompagnateurs. Même en première année, il est possible de développer une plus grande capacité d'écoute et d'augmenter le potentiel d'attention en enseignant l'écoute du « senti corporel » à ses élèves.

Ces nouvelles habiletés sont particulièrement aidantes lorsqu'il s'agit pour les enfants de travailler en coopération. Ils apprennent à développer à leur tour leur côté plus humain.

Le Focusing m'a aidée à rester vivante dans la profession et à prendre du temps pour réfléchir aux interventions que je devais poser. Il a fait en sorte que mes élèves se sentaient importants quand je m'adressais à eux parce qu'ils avaient toute mon attention.

Partenariat en Focusing en milieu de travail

Dès le début de mes expériences en Focusing, j'ai eu la chance de partager cette formation et mes découvertes dans mon milieu de travail avec ma collègue de même cycle. Nous nous trouvions dans un milieu en difficulté. Le processus du Focusing, en nous permettant de dégager notre espace ou à prendre de la distance, nous a aidées à demeurer bien vivantes dans notre enseignement et à être en mesure d'affronter les situations stressantes en rapport avec nos élèves ou leurs parents ainsi qu'avec nos collègues.

Lorsque les problématiques s'avéraient trop envahissantes, le Focusing nous permettait d'écouter notre « senti corporel », de trouver les mots qui résonnaient au plus profond de nous et qui traduisaient de façon juste ce que nous ressentions dans notre corps. Nous pouvions reconnaître les situations difficiles, les accueillir avec bienveillance et nous en dégager. La souffrance devient moins grande lorsque nous reconnaissons ce qui est là dans la classe sans se forcer à le changer à tout prix. Il est étonnant de constater à quel point, il nous est possible de trouver en nous la solution à ce qui nous préoccupe.

Le partenariat en Focusing, s'avère donc extrêmement puissant si l'on désire avancer dans ce processus. Lorsque nous nous sentons entendu(e)s, écouté(e)s et que nous écoutons

l'autre à notre tour, cela nous permet de développer notre empathie et notre compassion envers nous-même et les autres.

Références

Gendlin, Eugene T., *Focusing au centre de soi*, Montréal, Les éditions de l'homme, 2006.

Demers, Pierre, *Élever la conscience humaine par l'éducation*, Presses de l'Université du Québec, 2008.

Pour les sites en français sur le Focusing voir : www.focusingquebec.qc.ca et www.diffusion-focusing.org