

Focusing et Communication Nonviolente

Marine de Fréminville

Entretien avec Shulamit Day Berlevtov¹

Lors de la 20^{ième} la Conférence internationale de Focusing en 2008 à Bromont, Québec, Shulamit Day Berlevtov avait généreusement offert d'être interprète bénévole pour plusieurs présentations et notamment pour l'atelier de Béatrice Blake et de Harbert Rice sur l'enrichissement mutuel de la Communication Nonviolente (CNV) et du Focusing (voir le livre de ce dernier : *Language Process Notes* www.focusing.org et le site de Beatrice Blake www.focusingnvc.com). Cette présentation a été donnée lors de la 'Journée porte ouverte sur le Focusing' qui visait, rappelons-le, à permettre à un plus large public de rencontrer l'ensemble des présentateurs et des participants rassemblés lors de cette conférence internationale annuelle.

Suite à l'atelier sur la CNV et le Focusing, des échanges ont eu lieu entre les personnes inscrites sur la liste générale de l'Institut de Focusing. Un groupe de discussion sur ce sujet a ainsi été créé, établissant un lien virtuel entre les personnes intéressées grâce à une communication par conférences téléphoniques ou par internet (voir groups.google.ca/group/nvcf). Shulamit, impliquée dès le début, est aujourd'hui une des personnes contact pour ce groupe et un membre actif d'un sous-groupe de travail sur « la beauté du processus qui conduit à ressentir nos besoins » (the beauty-of-needing process).

Ayant pris connaissance de ce nouveau développement et de l'interfécondité que le croisement de ces deux approches peuvent engendrer, j'ai demandé à Shulamit de nous parler de son intérêt pour la CNV et le Focusing et de nous préciser d'où lui vient cet intérêt.

Elle m'a répondu qu'elle avait d'abord entendu parler de la CNV lors d'un cours de méditation auquel elle a assisté en tant que professeure de yoga, puis qu'en 2006, au programme de lectures recommandées pour la formation en CNV figurait le livre de Gendlin sur le Focusing. Voilà comment son intérêt pour ces deux approches est né.

Rappelons que la Communication Nonviolente est une approche développée par Marshall Rosenberg pour aider à vivre plus paisiblement en créant des liens inter et intrapersonnels qui permettent de tenir compte des besoins de chacun. Elle est constituée de quatre composantes : observations, sentiments, besoins et demandes.

Pour Shulamit, le Focusing représente le chaînon manquant pour l'intégration complète, par le corps, du paradigme de la Communication Nonviolente. Elle voit deux champs d'application de

¹ Shulamit Day Berlevtov est actuellement en formation en Focusing et est candidate pour l'accréditation comme formatrice en CNV. Pour la rejoindre : shulamit@shula.ca ou www.shula.ca

la pratique de la CNV où le Focusing est particulièrement utile : lorsqu'une personne se met en contact avec elle-même et lorsqu'elle établit un contact avec l'autre.

Il convient de travailler, dit-elle, le contact avec soi (self-connection), autrement dit l'aspect intérieur, avant de s'exprimer. Le Focusing, par le processus en zigzag entre la pensée et le sens corporel, aide à défricher et à symboliser quelque chose qui est présent mais encore vague, à connaître ce qui n'est pas tout à fait clair à propos de son besoin. Elle reconnaît que quelque chose se passe en elle (en termes de CNV, elle éprouve un sentiment), elle s'arrête, comme si elle écoutait dans une attitude de bienveillance et de curiosité ce qu'elle ressent, puis elle peut découvrir et symboliser ce que c'est : « ah, c'est ça, mon besoin ! » Le Focusing vient alors apporter de la clarté intérieure.

Le ressenti ou sens corporel, selon Shulamit, peut aussi être aidant lorsque quelqu'un l'écoute : la personne peut vérifier la justesse d'un besoin qu'elle exprime. Elle prend alors le temps de faire résonner ce mot à l'intérieur d'elle-même pour le refléter à la personne en lui disant : « c'est ça » ou bien « non, attends, ce n'est pas exactement cela ». Elle revient à l'intérieur et en « zigzaguant », elle trouve le mot exact qui décrit avec justesse son besoin.

De même, quand elle écoute quelqu'un et qu'elle veut lui offrir une reformulation relative à un besoin, elle se centre sur son ressenti pour lui faire un reflet. Cela permet plus de justesse parce que ça vient de l'intérieur plutôt que de la tête.

« Peu importe ce que vous faites, si vous y associez le Focusing, ça ira mieux » Gendlin

Pour Shulamit, il est primordial de connaître le Focusing. Selon son expérience, elle considère que l'habileté à recourir à une référence intérieure devrait être enseignée en CNV. Le Focusing vient bonifier la pratique de la CNV, notamment quand il s'agit de raffiner l'écoute ou de nommer un besoin.

Un exemple : Quand Shulamit a voulu exprimer un besoin en lien avec la fibromyalgie dont elle souffre, elle pensait que son besoin était le « bien-être ». Toutefois, lorsqu'elle a prononcé ce mot et qu'une personne le lui a reflété, elle n'a pas vécu de mouvement intérieur (shift) et ce malgré l'attitude empathique qu'elle lui avait témoignée. Par contre, lorsqu'elle a appris à écouter ce qu'elle ressentait en Focusing, elle a pu prendre le temps de vérifier avec son sens corporel la justesse du mot « bien-être » et a réalisé que cela ne sonnait pas tout à fait juste. En attendant un peu et en faisant résonner le mot à l'intérieur d'elle-même avec son ressenti, un autre mot qui sonnait vraiment juste est venu, c'était le mot « vitalité ». Au moment où Shulamit m'a raconté cette expérience, elle a ressenti à nouveau l'énergie que contient toujours ce mot pour elle; elle a vécu de l'enthousiasme. C'est comme si elle se sentait revitalisée juste à se remettre en contact avec le mot 'vitalité'.

La souffrance comme chemin vers le sens corporel et la beauté des besoins

Shulamit a réalisé que lorsqu'elle souffre, la douleur (qui correspondrait à un sentiment en CNV) devient le chemin vers le sens corporel, et que l'expérience de cette souffrance, qu'on pourrait

qualifier aussi d' 'envie de quelque chose' (un besoin non comblé), mène à vivre l'expérience même de ce qui est voulu (dans ce cas-ci, la vitalité), d'où la richesse de tenir compte du besoin (beauty of needing). C'est donc en portant attention à ce ressenti qu'elle a accédé à la dimension implicite de la 'vitalité' contenue dans la souffrance comme telle. Suite à une expérience traumatique son processus avait été 'stoppé', comme le dirait Gendlin. Quelque chose s'était arrêté, cristallisé. Cette structure bloquée avait besoin de se remettre en mouvement, d'être reconstituée chaque jour.

L'universalité des besoins nous relie à quelque chose de plus grand que nous

Par ailleurs, à côté de cette expérience intérieure si riche que lui a permis la pratique du Focusing, Shulamit affirme que la découverte de la CNV a été une expérience libératrice. En effet, le principe des besoins, fondamental dans la CNV, lui a permis de se réapproprier force et autonomie. Elle a pu découvrir qu'elle avait le plein choix de ses besoins, qu'elle avait le pouvoir de les reconnaître et, suite à cette reconnaissance, de les combler sans dépendre des autres. Bien sûr, il est grandement souhaitable de pouvoir satisfaire nos besoins en collaboration avec d'autres, mais ce n'est pas essentiel. Devenant consciente de sa capacité de choix et connaissant mieux ses besoins personnels, elle reconnaît que les besoins sont universels. Ce constat lui a permis de se sentir en union avec les autres êtres humains, peu importe leur façon de s'exprimer ou d'agir en lien avec leurs besoins.

En conclusion, elle ajoute qu'au lieu de vivre dans l'adversité ou en conflit pour arriver à satisfaire nos besoins, le fait de *les voir et de les vivre dans leur universalité* nous relie à quelque chose de plus grand que 'soi ou l'autre' et fait ressortir leur dimension spirituelle.