

Focusing en Équateur

Par Marine de Fréminville

Depuis quelques années le Focusing est intégré dans différentes formes d'organisations sociales et implanté dans diverses communautés comme en Afghanistan, au Salvador, en Haïti et dernièrement en Équateur. Effectivement, en 2009, la lettre annuelle de l'Institut de Focusing mentionnait le projet mis en place par William Hernandez - Directeur exécutif d'une fondation équatorienne de coopération et de développement (FECD) sans but lucratif - et de son équipe de conseillers formés à l'écoute en Focusing. Leur mission vise à « accroître de manière significative les conditions de vie des populations les plus démunies d'Équateur ».

L'an dernier avait lieu la 1^{ère} Conférence mondiale de Thérapie d'orientation Focusing (FOT) à Stony Point, N.Y. en novembre 2009, suivie de la semaine de certification où quelques personnes étaient invitées à présenter leurs projets. Participant à cette conférence, j'y ai retrouvé de nombreux collègues et l'un d'entre eux, Edgardo Riveros, Coordonnateur de Focusing au Chili m'a présenté William Hernandez venu exposer son projet. Après quelques mots échangés en espagnol, William m'a fait découvrir un vaste programme de développement durable, très bien structuré auquel il m'invitait à collaborer. C'est ainsi que j'ai eu l'honneur de pouvoir faire partie d'une équipe équatorienne de Focusing, engagée dans un projet d'envergure appuyé sur de riches valeurs humanitaires. (Vous pouvez visiter leur site web et lire notamment leurs valeurs à propos de l'écoute à : <http://www.fecd.org.ec/fecdweb/template1.jsp>).

Par la suite, j'ai pu rencontrer William à nouveau, dans le cadre d'un séminaire portant sur le « Mieux-être communautaire » (Community Wellness) au même endroit, en avril 2010. Cet événement organisé depuis deux ans, par l'Institut de Focusing vise à faire connaître et à favoriser les échanges et la mise en commun de projets sociaux intégrant le Focusing dans des programmes de développement communautaire. Parmi les pays où ils sont appliqués, figurent entre autres : Haïti, l'Afrique du Sud, l'Équateur. (Voir le numéro consacré à ces projets dans la revue de l'Institut de Focusing: <http://www.focusing.org/newsletter-sep-2010>). Au Québec, voir: <http://www.diffusion-focusing.org/doc/st-pierre/focusing-relationnel/feuille.pdf>. Pour 2011, voir: www.focusing.org/bulletinboard/community-wellness-flyer-june-2011.pdf.

1^{ière} Partie : Quito

Mon séjour de dix jours en août 2010, s'est déroulé tout d'abord dans la ville de Quito, à 1850 m (6069 pieds) d'altitude, non loin de la ligne de l'équateur. Le programme prévu comportait deux jours de formation avancée en Focusing, en espagnol, dispensée à un premier petit groupe de 7 personnes du FECD incluant William et un chef de communauté rurale. Ce dernier, doté d'une capacité naturelle à ressentir, avait déjà reçu une formation à l'écoute en Focusing. Puis le 3^{ième} jour, 6 autres membres du FECD nous ont rejoints.

Dans le cadre de cette formation, dès le lendemain de mon arrivée, durant deux jours, j'ai donc invité William et les membres de son équipe à explorer la Toile de Fond ou « Background Feeling »*. Il leur a été également possible de découvrir plusieurs façons d'être avec ce qui bloque ou facilite le déroulement du processus de Focusing. Le samedi, le 2^{ème} groupe a découvert à son tour la « toile de fond ». Avec le groupe au complet nous avons pu écouter ce que chacun ressentait « en vérifiant toujours avec le corps ». Tous ont pu vivre des expériences enrichissantes souvent illustrées par des dessins exprimant leurs ressentis. Ce fut un réel plaisir de partager ce que je connaissais en Focusing avec un groupe bien formé à l'écoute du ressenti corporel, capable de l'écouter et de partager avec authenticité ce qu'il vivait.

J'ai réalisé que William et son équipe utilisaient la « Pause » - la capacité de s'arrêter pour ressentir en soi ce qui se passe dans le moment présent - l'écoute envers soi et envers les autres, l'attention portée à leur ressenti corporel en toutes occasions, aussi bien au travail que dans leur vie personnelle. Cela crée entre eux une sorte d'unité, abolissant l'écart entre la vie personnelle et la vie professionnelle. « *Prendre le temps de vérifier avec le corps* » (chequeando con el cuerpo) devient le leitmotiv de leur démarche qui contient implicitement l'art de prendre une « pause » et d'écouter ce qui se passe, dans une attitude de présence bienveillante pour permettre l'émergence du sens corporel. Cette première expérience à Quito avec William, ses collègues et un chef de communauté, a été pour moi une bonne préparation à la visite en communauté rurale que nous allions effectuer dans le Nord du pays.

2^{ème} partie : région d'Esmeraldas : Focusing en communauté rurale

Le lundi suivant, après une heure de vol avec William et Antonio son fils aîné, nous sommes arrivés à Esmeraldas pour nous rendre à Atacames, à environ une demi-heure de là. Cette fois nous étions au niveau de la mer, par une température de 35°C, dans un hôtel près de la plage. L'après-midi, il s'agissait d'écouter individuellement en Focusing ceux et celles qui avaient été prévenus par leur chef de communauté qu'il y aurait un atelier le mercredi suivant. Ils pouvaient venir pour voir d'abord comment ils se sentaient d'être écoutés et décider par la suite, s'ils désiraient participer ou non à l'atelier annoncé « tout en vérifiant avec leur corps ».

Journée d'écoute à Atacames

Durant l'après-midi, William, Antonio et Patricio ont procédé à l'écoute individuelle en Focusing de 6 à 7 personnes venues parfois de très loin. Ils ont divisé une grande salle de

* Voir à ce sujet, <http://www.diffusion-focusing.org/doc/freminville/toile-de-fond.pdf> et l'article publié dans le Folio 2008 : http://www.focusing.org/folio/Vol21No12008/02_TheImplicitTRIB.pdf.

conférence en 3 sections pour créer un environnement confidentiel propice au déroulement de sessions offertes à des gens très pauvres souvent peu scolarisés qui allaient vivre l'expérience d'être écoutés pour la première fois. Ils étaient conviés à explorer un thème ou un sujet et à vivre le processus de la façon suivante :

Prendre une pause ; vérifier avec le corps, porter attention à son corps de l'intérieur ; dégager ou créer un espace intérieur ; respirer dans cet espace, prendre conscience de ce qui est ressenti... lui dire « bonjour » ; trouver la bonne distance face au ressenti ; s'en approcher ; lui donner une présence bienveillante et lui tenir compagnie délicatement ; l'écouter silencieusement ; lui permettre d'être, découvrir ce dont ça a besoin ; recevoir et protéger tout ce qui est venu.

William m'a invitée, dès le début, à être témoin de ses sessions d'écoute en vérifiant au préalable avec la personne que cela lui convenait. La première personne est arrivée, William a commencé par lui demander son nom, « en vérifiant avec son corps ». Puis, il lui a demandé quelle était sa motivation à venir, le jeune homme a répondu qu'*il avait été impressionné par la façon de communiquer des chefs de communauté entre eux et qu'il désirait apprendre à le faire avec sa compagne.*

William l'a invité à porter attention à son corps, à voir s'il avait un sujet ou un thème, en étant attentif à l'aider à choisir ce qui dans ce sujet ou le thème résonnait le plus en lui. Puis il l'a guidé en l'invitant à porter attention à chaque partie de son corps et à les ressentir de l'intérieur tout comme s'il visitait l'intérieur d'une maison. Il l'accompagnait à remarquer ce qui émergeait, toujours en vérifiant avec son corps. Un moment donné, il a ressenti une pression et William lui a indiqué qu'il pouvait mettre sa main à l'endroit où il la ressentait. Le jeune homme a gardé sa main sur le plexus solaire jusqu'au moment où il a ressenti un changement corporel important. Plus tard, il s'est trouvé bloqué comme par deux critiques intérieures et William l'a alors invité à vérifier dans son corps ce que cela voulait ressentir », un mouvement corporel s'est produit, la pression a disparu et le processus s'est terminé donnant accès à un sentiment de liberté, une sensation de calme et de tranquillité.

Le jeune homme souriait ; William l'a invité à voir comment il se sentait avec le thème initial, « de l'air frais » telle fut sa réponse. William l'a invité à respirer avec « cet air frais », à être bienveillant envers tout cela et à le protéger. Finalement, en vérifiant avec son corps le jeune homme voulait vraiment venir à l'atelier et y est venu.

Ce fut un processus de Focusing tout en délicatesse, sans nommer le Focusing comme tel, totalement en contact avec le corps, accompagné par William qui lui offrait une présence bienveillante, chaleureuse et respectueuse, qualités qu'il possède naturellement, créant de la sorte un climat de sécurité favorable à l'émergence de la sagesse ressentie. J'étais très touchée d'en être témoin. Le processus suivant s'est effectué avec une femme en profonde souffrance, luttant pour accepter la perte de quelqu'un ; désireuse de trouver la paix. William a commencé avec elle de la même façon que précédemment. Le processus s'est déroulé très silencieusement, accompagné par William attentif à laisser la jeune femme se libérer de la peine enfouie en elle et à l'aider à rencontrer une partie d'elle-même très jeune, abandonnée, en lui offrant une écoute pleine de délicatesse et de compassion. Après

l'avoir invitée à se reposer, William lui a demandé de vérifier avec son corps si elle désirait venir à l'atelier et elle est également venue.

Ce jour-là, j'ai pu apprécier l'écoute bienveillante de William et de ses formateurs qu'ils offrent à chaque personne individuellement, en prenant le temps nécessaire pour s'assurer que chacun reparte en ayant vécu une authentique expérience significative. Leur but consiste à encourager les gens à être le moins dépendant possible et à les aider à devenir autonome pour s'écouter eux-mêmes, principalement parce qu'il est très difficile de les rencontrer à nouveau là où ils vivent. Si quelque chose de difficile survient, ils peuvent communiquer avec les chefs de Communauté qui ont reçu une formation à l'écoute.

Gualali, Communauté d'Esmeraldas

Le mardi, les sessions individuelles d'écoute en Focusing se sont poursuivies, mais cette fois en zone rurale éloignée. Pour nous y rendre, nous avons quitté l'hôtel à 7 heures et avons roulé durant une heure et demie vers le nord-est, non loin de la Colombie, jusqu'à Gualte, minuscule village où nous avons laissé la voiture et attendu que les chefs de Communauté nous rejoignent ; ils sont arrivés à moto conduite par Manuel, président local des Nations-unies. J'étais heureuse de retrouver Vicente qui avait participé à l'atelier de Quito. Nous avons marché, chaussés de haute bottes sur un chemin assez large mais sec et très boueux par endroits. Après $\frac{3}{4}$ heure de marche, nous sommes arrivés à Gualali, sur un terrain ouvert entouré d'arbres où nous pouvions voir 3 petites maisons de bois, vides et une école composée de 2 salles de classe où nous avons placé 2 chaises pour les sessions d'écoute individuelle offertes à ceux et celles qui désiraient venir. La majorité d'entre eux devaient parcourir un long chemin avant de nous rencontrer.

En raison de l'absence de formateurs qui avaient dû rester à Quito, William m'a demandé si je serais d'accord de les aider pour les sessions d'écoute. Je me suis sentie très honorée et heureuse d'être invitée à les aider et de contribuer ainsi à cette mission humanitaire, consciente de la délicatesse de la tâche et du défi d'offrir de l'écoute en espagnol. Un peu avant 10 heures, chacun dans notre local, nous avons commencé à recevoir ceux et celles qui venaient pour de l'écoute individuelle, alors que l'institutrice donnait sa classe à de jeunes enfants dans la salle d'à côté.

J'ai écouté trois personnes : deux femmes et un homme et une quatrième avec William. Pour cette dernière, William voulait assister à la session que j'allais donner mais quelques minutes plus tard, la femme qui s'était présentée était si coupée de ce qu'elle ressentait que j'ai demandé à William de l'écouter avec moi. Nous avons découvert plus tard pourquoi il était si difficile pour cette femme de s'approcher de ses ressentis : un de ses enfants avait quitté la maison ; elle n'avait aucune idée de l'endroit où il se trouvait ; sa peine était profondément enfouie en elle. Elle a finalement ressenti un changement corporel quand elle a été conviée à ressentir ce qui était dans son cœur. Elle nous a quittés, légère et souriante et était présente à l'atelier le lendemain ! Une autre expérience touchante s'est produite quand j'ai écouté une femme, déjà grand-mère, qui ressentait de la douleur dans une jambe et dans le dos. Elle venait pour « apprendre ». Je l'ai accompagnée l'amenant délicatement à porter attention à son corps, toujours en vérifiant avec son corps, à écouter

ce qu'elle ressentait et elle a pu découvrir clairement comment elle pourrait prendre soin de son corps ; elle a été très touchée d'être écoutée, soulignant que c'était la première fois que cela lui arrivait et reconnaissante de recevoir une telle attention. Elle s'est sentie valorisée et fière d'elle-même, d'être traitée comme un être humain indépendamment de sa pauvreté.

Tous ceux et celles qui sont venus ce jour-là ont voulu revenir à l'atelier du lendemain !

Nous sommes revenus à Gualte à cheval, au pas, par 35° C. Puis heureux de nous débarrasser de nos bottes, nous sommes repartis à Atacames où nous avons pu nous reposer et nous préparer pour l'atelier du lendemain.

Atelier à Gualali, Communauté d'Esmeraldas

Nous avons quitté l'hôtel de bonne heure, suivant la même route que la veille. Après avoir attendu que tout le monde soit arrivé, l'atelier a commencé à Gualali à 10 heures avec 26 personnes dans la salle par 35°C d'une chaleur humide. William a animé l'atelier en leur enseignant la « Pause », en leur montrant comment prendre le temps de s'arrêter au moins 5 secondes après avoir dit leur nom afin de prendre l'habitude de s'arrêter pour ressentir intérieurement ce qui se passe en soi. Après leur avoir recommandé de ressentir chaque partie du corps avec une curiosité d'enfant, il les a gentiment invités à préparer un espace intérieur pour recevoir quelque chose de très spécial et reconnaître et accueillir ce qui émerge. Il a donné l'occasion à chacun de partager ce qui est venu s'il le désirait ; sinon ils pouvaient dire : « je passe ». Il les a écoutés attentivement, leur demandant ensuite, en vérifiant avec leur corps, s'ils s'étaient sentis entendus. Il a mentionné que c'était un atelier d'écoute pour être capable de s'écouter soi-même afin de pouvoir écouter les autres.

Apprendre en dansant : William et Patricio ont invité tout le groupe à pratiquer l'écoute en dansant ! Deux partenaires tenaient une baguette de bois de leur index en dansant au rythme de la musique; tout d'abord les yeux ouverts, puis l'un gardant les yeux fermés, puis en changeant de rôle, l'autre ayant les yeux fermés et finalement les deux partenaires ayant les yeux fermés ; prêts à accueillir à chaque étape que le bâtonnet puisse tomber, en le ramassant et en continuant. Les participants ont partagé des expériences très intéressantes. Par exemple, quelqu'un a dit qu'il ne sentait plus qui dirigeait la danse.

Puis il y a eu la pause pour le repas ; certains avaient préparé de la nourriture pour tout le monde : une sorte de semoule de riz farcie au poulet cuite dans une feuille de bananier suivie un peu plus tard d'une bonne portion de riz et de poisson servie dans un contenant. Tout le monde pouvait boire du jus frais de mandarines provenant du lieu même ainsi que du Coca et du jus d'orange.

L'atelier a repris avec un exercice très animé mettant en scène un autobus représenté par une chaise en avant pour le chauffeur et 2 rangées de 3 chaises pour les passagers. Il s'agissait d'enseigner la différence entre « je me sens » triste, heureux, effrayé, en colère ou aimant et « une partie de moi se sent »... Il suffisait par exemple qu'un passager en colère entre dans l'autobus pour que tous les passagers de l'autobus y compris le chauffeur

deviennent en colère et ainsi de suite pour toutes les émotions décrites. Dès que le passager débarquait, tout l'autobus devenait calme. Par contre si le passager qui prenait place dans l'autobus disait « une partie de moi est triste », cela n'affectait pas le reste des passagers.

Sur un mode très dynamique, les participants ont appris ainsi à « se désidentifier » de l'émotion dominante, à en prendre de la distance, pour devenir conscients de « quelque chose » ou d'une partie d'eux-mêmes qui suscite l'attention. Après cet exercice divertissant, les participants ont pu prendre le temps de ressentir ce qu'ils vivaient et lors de leur partage, certains ont pu utiliser l'expression : « une partie de moi se sent ...».

William a ensuite illustré la notion du sens corporel ressenti au milieu du corps en dessinant le corps humain au tableau : ici, je sens quelque chose... Toute façon d'illustrer le processus peut constituer une aide précieuse à ceux qui ne peuvent pas lire.

Puis il a inscrit sur ce même tableau 6 points à retenir 'tout en vérifiant avec le corps' :

1. Bonjour !
2. Je sais que tu es là.
3. Je t'écoute.
4. Je te tiens compagnie.
5. Je te dis que je vais revenir vers toi quand tu en auras besoin.
6. Je remercie mon corps, la vie, la nature, Dieu...

L'institutrice a écrit ces 6 points, pour en faire des copies à distribuer aux membres de la communauté.

Cet atelier, un parmi la dizaine du même genre déjà donnée à des groupes de 25-30 personnes, traduit bien la créativité dont fait preuve William lorsqu'il veut passer son message. Très reconnaissant envers les fondateurs de l'approche, William a conclu cette journée en la dédiant tout particulièrement, à « Mary Hendricks Gendlin qui a créé la « Pause » et à Gene Gendlin qui a créé le Focusing ». Tous les participants ont semblé très satisfaits de leur expérience.

Je suis revenue de ce voyage le cœur enrichi et heureuse de constater le magnifique travail accompli dans le domaine du Focusing par un groupe de personnes bienveillantes dans un pays situé au « Milieu du Monde ». Ce travail de coopération s'est conclu cet automne par la certification de William et de son équipe décernée par l'institut de Focusing de New York.