

HOMMAGE À JANET KLEIN :

Un précieux héritage

Par Marine de Fréminville

Cet article veut rendre hommage à Janet Klein qui nous a quittés subitement en février 2010. Anciennement directrice de l'Institut de Focusing, à Chicago, durant plusieurs années, elle a enseigné avec Mary McGuire, notamment lors de la semaine annuelle de certification, organisée par le Focusing Institute de New York, divers aspects de son modèle qui s'est retrouvé appliqué à travers le monde aussi bien en Israël qu'au Japon.

C'était très touchant d'écouter Mako Hikasa, coordonnatrice de Focusing au Japon, transmettre les enseignements de Janet Klein à plus de 50 personnes, dans ce même contexte de la semaine de certification, en novembre dernier, à Garrison. En effet, Mako avait rencontré Janet Klein et découvert son modèle pour la 1^{ère} fois lors de sa propre certification en 1996.

Janet Klein nous a transmis un modèle d'enseignement du Focusing, sous-tendu par son profond désir d'accéder à l'empathie et la compassion. (Voir le site web sur le Focusing interactif : www.interactivefocusing.com). Elle était convaincue que la « personne qui vit le Focusing », soit le « Focuseur », peut enseigner à celle qui l'écoute à l'écouter avec empathie (pp.39-41,1995). Elle pensait même qu'une personne qui découvre le Focusing et n'a jamais fait l'expérience d'être écouté avec empathie, peut dans ce contexte, enseigner cette attitude à celle qui l'écoute ! C'est encourageant mais comment s'y prend-elle?

I. Un enseignement qui repose sur le feedback ressenti

Janet commence par offrir un modèle simple, accessible à qui se lance dans la pratique de l'écoute. Dans son modèle intitulé « Le Focuseur en tant que professeur » (Focuser-as-a-Teacher), Janet offre un enseignement qui repose sur le « feedback » ressenti. La personne qui vit le Focusing fait résonner en elle la réponse donnée par la « personne qui l'écoute » pour vérifier si cela sonne juste. Puis elle va donner à la personne qui l'écoute son propre feedback pour que cette dernière puisse « ajuster » sa réponse en conséquence.

En résumé cela se déroule comme suit;

- 1) Le « Focuseur » parle de ce qu'il ressent en lien avec un aspect de sa vie.
- 2) La personne qui l'écoute, écoute à partir de son ressenti et lui offre un reflet.
- 3) Le « Focuseur » reçoit ce reflet et en vérifie l'adéquation avec son propre ressenti.
- 4) Le « Focuseur » donne un feedback à celui qui l'écoute en lui disant avec délicatesse : « Oui, c'est cela » ou « C'est cela mais ça vient de changer; maintenant c'est... ». *C'est ce feedback qui aide la personne qui écoute à écouter avec justesse et permettre au rapport empathique de s'établir.*
- 5) La « personne qui écoute » reçoit ce feedback et modifie son reflet en conséquence. *Cela permet au Focuseur de sentir le soutien et la disposition de la personne qui l'écoute à écouter avec justesse et empathie.*

Puis le processus se répète de 1 à 3.

Une fois le processus complété, les rôles sont inversés. Le Focuseur devient celui qui écoute.

- Ce modèle permet à la « personne qui écoute » d'apprendre à offrir une réponse adéquate au Focuseur qui, par son feedback, l'amène à ajuster et affiner la réponse donnée.
- Le Focuseur développe de l'assurance à demander ce qui lui convient plus exactement.
- Le Focuseur apprend à vérifier la justesse de la réponse reçue et accède plus profondément à son ressenti.

Il s'agit d'un apprentissage mutuel, au-delà de toute hiérarchie, où le Focuseur enseigne à celui qui l'écoute comment il lui convient d'être écouté. La « personne qui écoute » n'a pas besoin d'être un expert, elle peut être plus détendue dans sa pratique de l'écoute car elle sait que si sa réponse ne convient pas, le Focuseur lui signalera. Ce modèle simple à suivre s'applique bien à des personnes avec qui on pratique le Focusing pour la première fois et désireuses de devenir empathiques l'une envers l'autre.

II. L'art du discernement

Dans le but d'affiner notre compréhension à partir de ce que l'on ressent et de nous aider dans cet apprentissage à ressentir qu'est le Focusing, Janet **propose un exercice de discernement** entre des paires de mots proches par le sens mais toutefois distincts qu'elle trouve essentiels à l'apprentissage du Focusing en contribuant à nous aider à renforcer notre lien à la vie (Voir Janet Klein, 1995, pp. 17-19 ou 1999, pp. 44-46 et 187).

Pour Solange Saint-Pierre qui intègre cet exercice dans son programme de formation en Focusing, « cet exercice est important dans le processus d'apprentissage et d'intégration du Focusing parce qu'il nous permet d'entrer avec notre ressenti dans la subtilité des différences de ton que portent deux mots voisins ». Elle ajoute qu'une telle « pratique peut nous conduire à une prise de conscience et à un raffinement de notre perception ». (Extrait d'un document préparé par Solange St-Pierre à partir des notes de l'atelier de certification- Stony Point 2003- dernier atelier donné par Mary McGuire et Janet Klein).

Parmi les quelques paires de mots proposés par Janet : Se défendre/Se protéger, Non sécuritaire/Inconfortable, Critique/Feedback ou encore Attente/Espoir, vous pouvez par exemple faire l'exercice avec le duo « Critique/Feedback » en suivant les invitations suivantes:

- 1) Écoutez chaque mot à partir de votre ressenti.
- 2) Prenez quelques respirations, détendez-vous, dégagez notre espace intérieur et laissez descendre ces mots en vous.
- 3) Prenez le temps de ressentir le mot « critique », (peut-être vous souvenez-vous d'un moment où vous avez été critiqués). Notez comment votre corps ressent ce mot.
- 4) Laissez se former le ressenti qui vient avec le mot « feedback », (évoquez le temps où vous avez reçu un « feedback »).
- 5) Partagez ce que vous souhaitez partager de cette expérience avec chacun des mots.

Avec le mot « critique, qu'est-ce que vous avez ressenti? Qu'est-ce qui a créé ce ressenti en vous: la façon de parler, le contenu de ce qui a été dit? Qu'est-ce qui vous affecte le plus avec ce mot? Nommez votre ressenti.

Puis, avec le mot « feedback » évoquez ce que vous avez ressenti et voyez ce qui vous a fait sentir comme cela. Si l'expérience est constructive, restez avec. Avez-vous pu sentir une différence?

Janet insiste sur la valeur de partager cette expérience dans un groupe pour découvrir la diversité et la spécificité des ressentis de chacun.

Solange Saint-Pierre, dans son application très profonde de l'exercice de discernement, dont je ne cite ici que quelques extraits, souligne qu'« avec ces mots *feedback* et *critique* nous sommes plus sensibles à l'énergie éveillée en nous par ce genre de situations... En recevant le feedback ou la critique à partir de notre sens corporel, il devient plus facile d'agir dans le respect de ce que nous sommes. Lorsque nous entrons dans un espace non sécuritaire, c'est le ressenti qui nous le dit ». Elle ajoute : « Dans cette pratique, il nous est recommandé d'être principalement attentifs à ce qui arrête le flux d'énergie et à ce qui lui permet de couler plus librement... Nous sommes souvent aux prises avec des conditions externes qui viennent nous heurter. Avoir une prise sur le contenu vivant et sain et pouvoir discerner où se trouve l'énergie et où elle se perd, à partir de notre ressenti, nous permet de découvrir une voie pour évoluer vers le positif. Nous expérimentons alors la guérison à ce niveau très profond... ».

L'exploration des paires de mots voisins illustre bien la finesse et la subtilité du travail de Janet. Elle nous éveille à l'art du discernement en nous invitant à nous arrêter au ressenti suscité par chaque terme pour en découvrir, grâce à une écoute empathique et une attention bienveillante, le potentiel de guérison.

III. Le Focusing interactif

Quelques mois avant de nous quitter Janet, avait envoyé par internet, à toute personne, connaissant le Focusing et intéressée par son approche, une série de sept séminaires. Elle réalisait son souhait de rendre accessible le modèle du « Focusing interactif » en le diffusant à travers le monde et prenait plaisir à recueillir, par la même occasion, nos réponses empathiques sur un mode interactif. En hommage à sa grande générosité, je suis heureuse de vous présenter ici quelques points saillants (pertinents??) de son modèle.

Le « Focusing interactif » repose sur le modèle de l'échange de Focusing entre deux partenaires, développé originellement par E. Gendlin, auquel elle ajoute trois aspects qui lui confèrent son originalité : a) le moment empathique et la réponse empathique réunis dans le « double moment empathique », b) la réponse interactive et c) la vérification de la relation. Voici comment se déroule le processus de Focusing interactif dans sa forme abrégée révisée par Janet Klein en 2009 :

MODÈLE DE FOCUSING INTERACTIF EN ABRÉGÉ

Par Mary Melady, révisé et corrigé par Janet Klein 2009, traduit par Marine de Fréminville
www.interactivefocusing.com

1^{ère} partie : L'expérience du 'Focuseur'

A.

(Dans le texte F correspond à Focuseur et E représente la personne qui écoute)

F : Partage la partie essentielle de son expérience toujours en étant en contact avec son ressenti corporel.

E : Écoute à partir de son ressenti ou sens corporel et offre ses reflets tout au long du partage de l'expérience de la personne qu'elle écoute.

B.

F : Fait résonner en soi le reflet pour vérifier s'il est adéquat, pour voir si l'expérience intérieure se modifie, et si quelque chose d'autre émerge. Il donne un feedback à la personne qui l'écoute i.e. : « J'ai besoin de plus de temps avec cela », « J'aimerais l'entendre à nouveau », « Oui... », « Non, c'est plutôt comme... », « Il y a une autre partie que j'ai besoin d'écouter... ».

E : Reflète le feedback pour accueillir la correction et pour laisser le Focuseur entrer en résonance avec, i.e. « C'est plutôt comme... », « Ce n'est pas... », « C'est... ».

C.

F : Vérifie si elle arrive à un moment où elle peut s'arrêter à ce stade de son expérience.

E : Vérifie également avec le Focuseur si cette partie semble complète.

2^{ème} partie : Le double moment empathique : le « moment précieux » (Golden Moment)

D.

F : Invite la personne qui l'écoute à porter son attention au sens corporel pour laisser se former la réponse empathique : la personne qui écoute saisit comment c'est pour le Focuseur en tenant compte du cadre de référence interne du Focuseur. En même temps, le Focuseur vérifie intérieurement pour sentir où il en est avec son expérience ressentie dans une attitude de présence bienveillante, *empathique* envers elle-même et son ressenti.

E : Porte son attention à l'intérieur de soi : prend le temps de laisser un sens corporel se former. Écoute intérieurement *comme si* elle était le Focuseur. Comment tout cela peut être ressenti par le Focuseur, la personne qui partage son expérience ?

E.

Note : Normalement la personne qui écoute commence d'abord avec la réponse empathique.

E : Offre la *réponse empathique* : La métaphore ou l'image qui a émergé. C'est souvent bref et poétique, traduisant l'essence de l'expérience ressentie exprimée par le Focuseur.

F : Le Focuseur fait résonner en soi la réponse empathique offerte par la personne qui l'écoute pour voir si ça correspond bien son expérience et donne un feedback si nécessaire, i.e. « C'est vraiment cela, ça traduit bien mon expérience » ou « C'est plutôt comme... pour moi ».

F.

F. Offre ce qui est venu quand elle est allée à l'intérieur pour saisir comment c'est pour elle *maintenant* dans ce moment nouveau.

E. Offre ses reflets.

G.

F : Vit un moment en silence pour apprécier, savourer le ressenti de partager et de se sentir entendu avec empathie.

E : Vit un moment en silence pour apprécier, savourer le ressenti d'écouter et de laisser descendre l'expérience de l'autre en soi, avec empathie.

3^{ème} partie : La réponse interactive

Les partenaires changent de rôle

H.

Le Focuseur devient la personne qui écoute. Il demande ce qui a été éveillé, touché chez le 'nouveau' Focuseur suite au partage précédent de son expérience.

La personne qui écoute devient le Focuseur. Il vérifie intérieurement ce qui a été touché ou éveillé par l'expérience ressentie du 1^{er} Focuseur.

Ils suivent A-G ci-dessus de sorte que la personne qui écoutait puisse à son tour partager son expérience et se sentir écouté avec empathie.

4^{ème} Partie :

I.

Le Focuseur et la personne qui écoute vérifient chacune : Comment je me sens vis-à-vis de toi après avoir partagé tout cela ?

Focuseur et Ecoutant vérifient : Comment je me sens moi-même après avoir partagé tout cela avec toi ? Comment je me sens vis-à-vis de nous.

Pour simplifier en voici le résumé : Le modèle interactif en abrégé pour processus en dyade

1^{ère} Partie : L'expérience du Focuseur

Le Focuseur partage son expérience en portant attention à son ressenti corporel.

La personne qui écoute donne ses reflets également à partir de son ressenti.

Le Focuseur fait résonner avec son ressenti et donne le feedback si nécessaire.

2^{ème} Partie : Le double moment empathique

Réponse empathique vécue par les deux partenaires : le Focuseur et la personne qui écoute

3^{ème} Partie : La réponse interactive

Changement de rôles et répétition des parties 1 et 2

4^{ème} Partie : Clôture du Focusing interactif, vérification de la relation

Comment les deux partenaires se sentent *maintenant* l'un vis-à-vis de l'autre

Comment les deux partenaires se sentent *maintenant* chacun envers soi-même

LE DOUBLE MOMENT EMPATHIQUE (2^{ème} partie) : voix royale de l'empathie dans le modèle du Focusing Interactif :

Le moment clé de ce processus repose sur ce fameux « double moment empathique » qui prend place lors de la deuxième partie du processus. Janet nous donne quelques indications pour s'y préparer :

Comment se préparer pour la réponse empathique:

Dans le rôle de « la personne qui écoute », elle aime dire, après que la personne ait presque complété son processus de Focusing) :

- **Peux-tu vérifier si c'est actuellement le bon moment pour faire une pause avant de procéder au double moment empathique ou vois si tu as besoin de continuer encore un peu ?**
Si c'est approprié, elle poursuit en demandant :
- **Est-ce que ça te convient de prendre le double moment empathique?**
- **Pouvons-nous prendre ensemble maintenant un moment, pour ressentir dans toute sa fraîcheur ce qui vient juste d'arriver. Je veux saisir comment c'est pour toi, (comme si la personne qui écoute se mettait dans les souliers de celle qu'elle écoute). Je veux vraiment saisir comment tu portes tout cela, à l'intérieur de toi en ce moment. Peux-tu me donner le temps de le sentir ?**
- **Et es-tu prête à rester quelques instants dans une attitude empathique de présence bienveillante envers toi-même et ce qui est venu ?**
- **Pouvons-nous prendre quelques minutes là, maintenant, pour vivre le double moment empathique (toi avec toi-même et moi envers ton processus) ?**

Janet ajoute qu'il s'agit d'essayer de se concentrer pour sentir l'essence de l'histoire, du processus de la personne qu'on écoute. C'est une façon de se dégager de tout ce qui peut venir nous empêcher de ressentir réellement l'expérience de la personne qu'on écoute. En se concentrant, dans l'intention de saisir « empathiquement » comment c'est pour l'autre, cela permet de descendre à un niveau intérieur où l'on peut attendre et voir ce qui peut émerger de nouveau. Il ne s'agit pas de résumer ce que la personne vient de dire. On vise à offrir une réponse empathique *condensée, brève, puissante* (dénuee de tout jugement) en recourant à une image ou une métaphore en utilisant l'expression « comme si ». C'est une invitation à *laisser libre cours à notre imagination empathique* qui offre sa compréhension empathique sur un mode créatif et peut produire l'effet d'un « cadeau » enveloppé d'empathie et de compassion.

Quelques exemples de styles de réponses empathiques : images, métaphore...

Ce qui m'est venu, c'est l'image d'une ballerine qui cherche son équilibre...ou c'est *comme si* tu étais sur une estrade et que ta parole captivait l'auditoire...

Quand la réponse empathique ne semble pas «coller» ou correspondre à l'expérience

Même lorsqu'on a de l'expérience dans l'art d'offrir une réponse empathique, il arrive parfois que la personne qu'on écoute ne sente pas que cette réponse corresponde à son expérience. Il est possible de remarquer une hésitation chez la personne qui a reçu la réponse empathique. On peut alors lui demander : « **Peux-tu vérifier si j'ai bien saisi ton expérience ?** ». L'important est d'écouter attentivement la personne car elle peut nous aider à procéder à une sorte d'« **alignement empathique** ». Cette boucle rétroactive du 'Focuseur en tant professeur' nous donne une seconde chance. **L'essentiel, c'est d'être empathique et non pas d'avoir raison.** Ne laissons pas la critique l'emporter sur l'humilité. Ce peut-être un soulagement de savoir que nous pouvons ne pas avoir la réponse empathique adéquate mais que la personne que l'on écoute nous offrira généreusement son aide en précisant comment elle porte en elle l'expérience ressentie (Extrait de séminaire non publié, 2009-2010).

L'IMPORTANCE DE LA RÉPONSE INTERACTIVE POUR JANET KLEIN (3^{ème} partie)

La réponse interactive repose sur le principe de « la vérité humaine profonde » : Quand nous écoutons quelqu'un partager sa vérité humaine profonde, chacun de nous est touché à l'intérieur de soi, là où résident nos propres vérités. Dans la « Réponse interactive », nous accueillons notre propre histoire ou expérience qui nous révèle notre propre vérité intérieure. C'est un chemin qui nous permet de développer notre humanité.

Janet souligne que : **nous avons accès à la « réponse interactive » en passant par la porte du « moment empathique ».** Le 'moment empathique' et son expression verbale dans la 'réponse empathique' représentent la voie d'accès à la 'Réponse Interactive'. Sans ce moment de bienveillance et d'empathie authentiques, ce qui vient peut n'être qu'une simple réaction surtout lors d'une situation de conflit. Janet souligne l'importance de **prendre le temps de vivre le 'moment empathique' avant d'aller plus loin dans le processus de Focusing interactif. Ce n'est qu'après avoir vécu le double moment empathique que l'on passe à la réponse interactive.(...)** En effet, sans le 'Moment Empathique' écrit-elle, les expériences partagées pourraient ne rester que deux échanges narcissiques exigeants, du genre : « J'ai écouté toute ton expérience maintenant tu peux écouter toute mon expérience à moi » (Extrait de séminaire non publié, 2009-2010).

LA VÉRIFICATION DE LA RELATION (4^{ème} partie)

« Chaque relation même si elle ne dure qu'une heure est comme une fenêtre qui ouvre sur notre âme » JK

Pour Janet, cette vérification d'où en est la relation est une question souvent omise dans toutes les sortes de relations : amitié, amoureuse, personnelle, affaire ou partenariat. Il semble que l'on oublie tacitement la question qui peut se formuler ainsi :

Où en sommes-nous dans notre relation en ce moment ?

Comment je me sens vis-à-vis de toi après que tu m'aies partagé toute cette expérience te concernant ? Comment tu te sens envers moi après t'avoir partagé, révélé tout cela ?

Où en suis-je à présent ? Comment est-ce que je me sens à l'intérieur de moi juste après avoir révélé, partagé tout cela avec toi et avec moi-même ?

Cette étape du processus interactif vient de l'intérêt personnel de Janet qui a toujours désiré savoir ce que les gens pensaient d'elle mais se sentait trop timide ou trop polie ou encore trop effrayée pour risquer de leur demander. Avec la pratique du Focusing, elle s'est intéressée à savoir ce que les gens *ressentaient* envers elle. Un jour, elle a trouvé le courage de le demander. Depuis lors, cela fait partie du modèle de Focusing interactif. Elle trouve que **cela rend la relation beaucoup plus sécuritaire** quand elle sait comment elle est perçue par l'autre personne et que **cela renforce la confiance**. Depuis, elle a eu énormément de plaisir à vivre des sessions de Focusing interactif.

Pour Janet, un des avantages de cette étape de partage honnête de ce que l'on ressent dans la relation avec l'autre, c'est qu'elle mène à **découvrir plus de vérité de part et d'autre**. Souvent dans les couples, les partenaires ne savent pas ce que chacun pense de l'autre. Cela peut laisser place au déni et à l'illusion. Dans le contexte du modèle du Focusing interactif, la vérification de l'état de la relation vient juste après une révélation de soi authentique. Ce qui est le moment

parfait pour vérifier où l'on en est vis-à-vis de l'autre car on a laissé tomber les barrières de nos façons d'être habituelles.

Pourquoi est-ce si important ? Pour Janet, les relations se fondent sur la qualité et non sur la quantité. Elle écrit: « *Chaque relation même si elle ne dure qu'une heure est comme une fenêtre qui ouvre sur notre âme* » (Extrait de séminaire non publié, 2009-2010). Cela nous aide à mûrir... C'est comme si nous développions un muscle relationnel qui se renforce avec la pratique. Partager nos expériences ressenties; être écouté avec empathie, cela crée des liens uniques. Et la vérification de l'état de la relation vient la cimenter.

Conclusion

Le modèle du Focusing interactif peut s'appliquer à de nombreux domaines. Que ce soit lors d'un échange ponctuel, dans le cadre d'une pratique de Focusing à deux, avec quelqu'un que l'on connaît plus ou moins ou avec un partenaire régulier, ou encore juste avec soi-même ou encore en groupe, il est possible d'adapter le modèle aux situations qui nous concernent. Si l'on est familiarisé avec le modèle, cela ne prend que quelques minutes pour demander et expliquer à un partenaire bienveillant de pratiquer le double moment empathique avec nous. L'effet peut s'avérer d'une richesse surprenante.

Dans son volumineux manuel de 270 pages: *The Interactive Method* (1999), Janet Klein offre des modules d'applications distincts permettant d'adapter le modèle interactif auprès de clientèles et populations variées. Il s'adresse tout aussi bien aux enfants, adolescents, couples, thérapeutes, guides spirituels, etc. Tout cela traduit concrètement sa conviction que la société a tout à gagner à développer l'empathie et la compassion dans toutes les sphères relationnelles. Toutefois si l'on veut appliquer le modèle à une résolution de conflit, il est essentiel de le faire en présence d'une tierce personne neutre, pour aider à gérer la situation qui souvent peut sortir du cadre de l'écoute empathique.

Le parcours de Janet, qui désirait tant accéder à l'empathie et à la compassion, illustre bien cette phrase de Gendlin : « *Chaque aspect négatif contient en lui-même le chemin vers une meilleure façon de vivre, si on lui accorde du temps et de l'espace, il trouve sa propre voie* ». La persévérance de Janet dans sa quête d'empathie l'a conduite à créer une méthode pour y arriver.

En son nom, vient d'être créé un fonds octroyant des bourses destinées à faciliter la participation à la semaine de certification. Pour en savoir plus voir : www.focusing.org/janetkleinfund

Merci Janet.

Marine de Fréminville, psychologue, coordonnatrice pour la formation en Focusing, certifiée par l'Institut de Focusing de New York peut être rejointe à mdefreminville@hotmail.com

Références

Gendlin, E.T., (2006). *Focusing : au centre de soi*, Montréal : les éditions de l'homme. La phrase originale de Gendlin publiée dans son livre *Focusing* publié en 1978 est la suivante :

"Every negative hang up has within it a right way of living, if we only give it *time* and *space* to find its rightness."

Klein, J. (1995). *Empathic felt sense listening and Focusing : A workbook for learning and teaching*. Chicago: Focusing Institute.

Klein, J. (1999). *The Interactive Method : The Path of Healing through Empathy and Compassion, (Combined Edition, volume one : The Process, volume two : Applications and volume three : Out of Practice), published at The Center for Compassionate Empathic Communication, revised edition August 1999.*