

L'Échelle d'Experiencing¹

Solange St-Pierre

Intervenante Certifiée en Focusing

L'experiencing est l'aptitude d'un individu à faire l'expérience de lui-même. Le degré d'experiencing d'une personne est une donnée observable dans sa communication verbale. Dans le travail théorique de Eugene T. Gendlin effectué en collaboration avec une équipe de chercheurs², cette dimension a été élaborée et une échelle a été créée pour le mesurer.

Lorsqu'une personne parle de façon impersonnelle, abstraite ou intellectuelle, on dit que son niveau d'experiencing est bas. Lorsqu'une personne accède au niveau de l'émergence et de la conscience et que cette expérience profonde constitue la base de la compréhension et de la résolution de ses difficultés, on dit que son niveau d'experiencing est élevé.

Selon plusieurs études effectuées, le degré d'experiencing d'une personne est lié avec le succès qu'elle peut avoir dans une démarche thérapeutique. C'est par l'observation de sessions thérapeutiques sur vidéo que l'on a pu mesurer le niveau d'experiencing manifesté par une personne et le mettre en lien avec le succès de sa démarche. La corrélation statistique est consistante et positive dans toutes les études³ effectuées.

L'échelle et la méthode de classement de l'experiencing peuvent également s'appliquer, entre autres, à des extraits de conversation, des écrits et des processus de groupe effectués en dehors du cadre thérapeutique. Elle devient ainsi un outil pratique permettant de définir le niveau d'experiencing présent dans différentes situations sociales. Lorsque l'échelle d'experiencing est expliquée et utilisée dans un groupe, elle permet de rehausser la sensibilité des participants à ce qui se véhicule dans les contenus partagés.

Les habiletés d'écoute d'une personne peuvent aussi conduire la personne qui est écoutée vers un plus haut niveau d'experiencing. Le degré d'alliance et de confiance présent entre les individus qui partagent à deux ou en groupe, permet l'accès à plus de profondeur et d'intériorité. Le premier pas, lorsque l'on souhaite enrichir et approfondir une communication est donc la création d'un espace sécuritaire, non jugeant et calme. Il est



¹ L'expression n'a pas, à notre connaissance, d'équivalent français.

² THE EXPERIENCING SCALE: A Research and Training Manual by M.H. Klein, P.L. Mathieu, E.T. Gendlin and D.J. Keisler

³ Voir l'étude : http://www.focusing.org/research_basis.html

ensuite possible d'inviter une personne à accéder un peu plus profondément en lui proposant des questions de type expérientiel.

Voici en résumé les 7 degrés de l'échelle d'expérencing auxquels nous avons ajouté quelques questions ou instructions de Focusing qui pourraient permettre le passage d'un niveau d'expérencing à un autre lorsque le contexte s'y prête.

Les 7 degrés de l'échelle d'expérencing

1^{er} degré : Impersonnel détaché

La personne n'exprime rien d'elle-même. Elle raconte une histoire, décrit des événements ou d'autres personnes agissant dans des circonstances où elle n'est pas impliquée. Ou encore, elle présente un certain nombre d'idées générales ou de théories dont elle est détachée.

- Exemple : Les hommes ne s'impliquent jamais.
- Question expérientielle : Peux-tu donner un exemple concret dans ta vie?

2^e degré : Personnel participant

Même si la personne qui parle est le personnage principal de l'histoire et qu'elle s'y intéresse clairement, ses commentaires et ses réactions ne nous permettent pas de savoir comment elle se sent.

- Exemple : Mon mari a perdu son emploi. Il a été licencié après 20 ans pour la même compagnie. Ça lui a pris 2 jours pour me l'annoncer et nous ne l'avons pas encore dit aux enfants.
- Question expérientielle : Comment te sens-tu par rapport à ça? Qu'est-ce que ça te fait vivre?

3^e degré : Impliqué émotionnellement

Le contenu raconte, d'un point de vue externe, quelque chose que la personne a vécu. Les comportements sont observés avec l'ajout de certains commentaires sur ce qu'elle ressentait ou ce que l'expérience lui faisait vivre. Les commentaires sont limités à la situation décrite. La narration a une touche personnelle sans que la personne se présente globalement.

- Exemple : Mes sœurs sont en conflit. Elles m'appellent chacune leur tour pour me prendre à partie et cela m'exaspère.
- Questions expérientielles : Peux-tu rester un moment avec ça et voir ce qui en ressort globalement pour toi? Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi dans ça? De quelle manière est-ce que ça te touche?

4^e degré : Description de soi associée au ressenti

Le sujet de la conversation est le ressenti de l'expérience ou des événements plutôt que la description des événements comme telle. La personne tente d'être en contact avec le sens corporel qu'elle a de toute cette affaire. Le sens qu'elle a de l'expérience est à la base de sa communication.

- Exemple : Il m'est arrivé quelque chose d'assez particulier en fin de semaine par rapport à une personne que je connais depuis longtemps mais qui n'est pas vraiment un ami. Je suis restée perplexe devant son comportement. J'ai l'impression que je devrais réagir mais je me sens bloquée...
- Questions expérientielles : Qu'est-ce qui te *bloque* dans ça? (reprenre le mot qui évoque le ressenti). Où est-ce que ça accroche? Qu'est-ce qui ne va pas dans cette affaire?

5^e degré : Exploration de soi, élaboration du ressenti

Le partage est fait dans un but d'exploration du ressenti et de l'expérienting de la personne qui parle. Le narrateur peut situer et définir une problématique en terme de ressenti. Il est facile alors de savoir ce qui est le plus important pour lui dans ça. Il peut aussi explorer et travailler la situation de manière personnelle. Il peut tenter de porter attention aux aspects qui sont moins clairs et tenter de les élaborer.

- Exemple : Lorsqu'il a commenté le travail que je lui avais présenté, je me suis sentie comme une petite fille qui aurait apporté un beau dessin à son père et il lui aurait dit que ce n'était pas bien de dépasser le cadre et de mettre trop de couleur. Je réalise à quel point c'est encore difficile pour moi de recevoir ce type de critique. Ça touche pas mal de points sensibles pour moi.
- Questions expérientielles : De quoi aurait besoin cette petite fille? Qu'est-ce qui pourrait aider? Est-ce qu'il y a quelque chose que tu peux faire pour que ça aille mieux?

6^e degré : Le ressenti est vivant. Il y a résolution, avancement

Le ressenti change et se transforme. La personne est concernée par son expérience présente émergente. Il se passe quelque chose ici et maintenant et la personne est engagée dans son expérience immédiate. La situation qu'elle touche est amenée à se résoudre ou à trouver un sens d'acceptation. Il y a une transformation qui s'effectue.

- Exemple : Après avoir traversé cette première réaction de peine, le calme s'installe maintenant à nouveau en moi. J'entends que cette personne ne reçoit pas positivement mon travail et j'ai envie de me dire qu'il y a aussi dans ce que j'ai fais de la fierté, de la droiture et de la générosité.
- Questions expérientielles : Peux-tu faire de la place à ça? Peux-tu prendre un moment pour accueillir ce qui est là? Peux-tu ressentir ce qui se passe quand tu te trouves à cette place?

7^e degré : Expansion de la conscience, harmonie et intégration

La personne est en contact avec la source fiable de sa propre conscience. Son expérience est en déploiement et en expansion. C'est le soi, en accord avec la conscience, qui porte son expérience plus avant. Cette source devient le référent premier de sa pensée et de son action.

- Exemple : L'image du petit cheval blanc me revient. Il n'a plus besoin de courir. C'est un endroit très calme à l'intérieur de moi.
- Questions expérientielles : Peux-tu rester en contact avec cette place et y revenir au besoin? Est-ce qu'il serait possible de partir de cette place pour regarder autre chose dans ta vie?

L'utilisation des questions expérientielles

Une question expérientielle est une question qui invite la personne à rester avec son expérience afin d'en apprendre un peu plus. Les questions expérientielles sont utilisées sans bombarder toutes les questions en file car nous perdriions alors le climat de calme et de sécurité. Elles sont utilisées avec parcimonie et ne sont pas essentielles, dans bien des cas, au déroulement du processus. Elles indiquent principalement notre disponibilité à entendre un peu plus de ce qui est vécu par la personne et la manière dont elle en est affectée. Elles peuvent aussi servir à guider une personne non initiée au processus de Focusing, afin de lui permettre d'accéder à toutes les étapes.

Le processus de Focusing est une entrée dans la profondeur de l'experiencing.