

Qu'est-ce que le Focusing Relationnel?

Solange St-Pierre

La pratique sociale du Focusing, que l'on nomme Focusing Relationnel, requiert la présence d'intervenants habilités aux processus de groupe, possédant les outils spécifiques de cette approche et ayant la capacité d'initier la création de groupes et/ou de partenariats utilisant le Focusing et autres processus de l'Attention Inter Humaine.

Le groupe d'intervenants en Focusing œuvrant au Québec est composé en grande partie de gens qui n'ont pas de formation en tant que psychothérapeutes. Ils ont d'abord appris le Focusing pour répondre à leurs propres besoins et désirent maintenant transmettre cette pratique et la faire connaître au plus grand nombre via leur réseau social.

Nous avons choisi pour nommer ce nouveau champ de pratique d'utiliser les termes de «Focusing relationnel» et «Attention Inter Humaine» parce qu'ils sont sans connotation de relation d'aide et plutôt axés sur le modèle de l'échange entre individus de même statut. Ces termes invitent à utiliser le Focusing comme un moyen d'améliorer la communication avec soi (intrapersonnelle), entre deux individus (interpersonnelle), au sein d'un groupe ou d'une organisation (organisationnelle) ou dans le contexte d'une collectivité (collective).

On peut dire que le Focusing relationnel est un mode de relation égalitaire entre les individus formant une collectivité, ce mode de relation débutant toujours par une bonne communication à l'intérieur de soi.

