

# Les trois domaines du Focusing

Notes de la présentation donnée à Stony Point (Solange St-Pierre)  
Novembre 2005

**Robert Lee**

Les trois domaines du Focusing, selon Robert Lee sont : Le Domaine de la Situation, le Domaine du Ressenti Corporel et le Domaine de l'Auto Empathie. Ces trois domaines recourent trois logiques : La logique de la pensée cognitive, la logique de l'experiencing et la logique de l'amour.

## **Les avantages du modèle**

La modélisation selon les trois domaines permet de coordonner la différenciation des logiques de manière à ce que chacune d'elle ait sa place et qu'elle soit inhérente, c'est-à-dire liée de manière intime ou intriquée dans les deux autres domaines. Elle permet de redonner à la pensée cognitive une place plus explicite dans le processus du Focusing et de découvrir des manières de travailler avec la pensée cognitive à l'intérieur du processus. Ce modèle permet également d'inclure l'existence et la présence des autorités internes (communément nommées : le critique) et celle des attitudes d'empathie propres au Focusing à un modèle fondamental élargi.

L'application du Focusing dans une thérapie conventionnelle, dans les processus de guérison ou dans la pensée ordinaire est grandement facilitée par la connaissance et la compréhension de la situation vécue. C'est le Domaine de la Situation qui permet de cibler ce sur quoi le travail va porter.

Le Domaine du Ressenti Corporel est élaboré et explicité de manière à dépasser l'accès usuel pour accéder à la zone d'émergence plus profonde qui est derrière la place habituelle d'introspection (dépasser les sentiments, tel que déjà mentionné par Gendlin). Les enseignants et les praticiens de la méthode apprennent à mieux cerner et à mieux reconnaître le sens corporel et à travailler avec, de manière à en permettre la pleine émergence.

Une nouvelle compréhension de la formation du sens corporel et de la manière de surmonter les difficultés rencontrées habituellement dans sa formation, découle de ce modèle.

L'application du travail sur les rêves de Gendlin qui consiste à « obtenir de l'aide » pour le processus est liée et incorporée dans son essence au Domaine de l'Auto Empathie.

## Comment fonctionne ce modèle

Le modèle des trois domaines du Focusing a un plan. Il a un objectif général d'ouverture entre les différents domaines et un objectif d'intégration à d'autres approches. Ce plan est présenté par Robert Lee en sept points :

- 1) Anticiper et désarmer l'impact des habituelles interférences dans le déroulement des six étapes du Focusing et dans l'accès à l'expérience intérieure. Autrement dit faciliter le passage à la zone d'émergence. Les transitions permettant de rejoindre les six étapes et de les actualiser se retrouvent dans le déroulement du processus.
- 2) Comprendre la fonction particulière de chacune des trois logiques (celle de la pensée cognitive, celle du ressenti corporel et celle de l'amour).
  - a) Les trois domaines constituant le modèle décrit par Lee décrit ne sont pas mutuellement exclusifs et ne sont pas parfaitement ordonnés. Cependant il y a toujours un des trois aspects qui domine pendant un certain temps à l'intérieur de chaque session de Focusing. Le but de notre travail avec les trois domaines est donc de parvenir à équilibrer et harmoniser les trois espaces ou les trois logiques dans l'optique d'un mouvement plus fluide, plus intégré et plus satisfaisant.

Nous voulons cibler l'étape. Nous voulons cibler la partie qui est en dominance sur les deux autres. Cette observation consciente s'effectue dans le respect du non ordonné, c'est-à-dire en considérant toujours que le processus est non linéaire et fluctuant.
  - b) Chaque domaine a un aspect pragmatique non négligeable. Le Domaine de la Situation est celui de la pensée ordinaire, de l'histoire racontée et des impressions qui en découlent (Il est arrivé ceci et j'ai pensé que..., mon sentiment était...). Le Domaine du Ressenti Corporel permet d'inviter un ressenti à se former, donnant ainsi accès à l'intelligence corporelle (Ce que mon corps sait à propos de cette situation). Le Domaine de l'Auto Empathie permet de contenir les autorités internes et de générer les attitudes propres au processus de Focusing en addition à chaque étape et en leur attribuant une fonction précise (À travers chaque étape je m'autorise à être aimable avec moi-même).
  - c) Les exercices guidés ainsi que l'écriture et/ou le partenariat qui font suite aux étapes enseignées, enrichissent le Focusing de Domaine à plusieurs niveaux.
  - d) La description des phases est préliminaire à la mise en action des exercices.
    - i) Nous commençons par clarifier le sens corporel de façon à pouvoir penser dans un espace clair.
    - ii) Nous ajoutons le déploiement de l'auto empathie

Cette nouvelle façon de commencer le processus est une option au dégagement d'espace tel que nous le pratiquons habituellement.

**Exercice : Une simple ouverture vers l'auto empathie**

Une bonne manière pour moi pour être avec cette situation aujourd'hui...

- 3) Le modèle de Robert Lee récupère et réinscrit le domaine de la pensée cognitive dans le Focusing. Le TAE (Thinking at the Edge) qui est le développement philosophique de la pensée expérientielle peut influencer le Focusing car, pour Robert Lee, il est important que le Focusing se rattache à la pensée logique. Une des raisons pour lesquelles Gendlin a développé le TAE était sa préoccupation concernant le fait que le développement populaire du Focusing entraîne une chute de la pensée.

Le modèle des trois domaines du Focusing reprend la pensée à l'intérieur du Focusing plutôt que d'avoir recours à une tout autre pratique. Il spécifie et détaille le rôle de la pensée dans le Focusing dans chacune de ses phases. Nommer la situation est une partie de ce travail. C'est la première étape pour effectuer la transition entre la pensée et la parole ordinaire et le ressenti corporel.

**Exercice : Nommer la Situation**

Si je pouvais donner un titre à cette situation...

- 4) Dans le post modernisme, Gendlin décrit soigneusement le Focusing dans des termes hautement philosophiques. Il en précise les propriétés et les objectifs. Le modèle des trois domaines du Focusing revendique ce langage plus sophistiqué dans le processus pragmatique du Focusing. Ce lien est créé dans la deuxième phase du processus qui est celle des liens effectués entre les différents domaines ; C'est la phase des liens logiques.

Dans cette pratique nous portons une situation et attendons qu'un sens corporel de la situation se forme et vienne s'y joindre. Avec l'assistance de la fonction de l'auto empathie nous recevons pleinement la fertilité de ce lien, ce qui est bien différent que de laisser le processus se développer face à l'arbitraire des autorités internes ou avec la seule présence de l'attitude d'accueil du Focusing.

**Exercice : Les Liens de Domaines**

Porter un domaine et en regarder un autre...

Une des grandes frustrations dans le Focusing populaire et son plus grand manquement au processus naturel est cette absence de référence explicite au sens corporel. Le modèle des trois domaines insiste sur la correction de cette tendance évasive.

- 5) Le modèle des trois domaines du Focusing introduit une nouvelle manière de s'aider à partir de l'observation du travail de Gendlin sur les rêves. Cette partie du travail de

Gendlin, son étude sur les rêves, est une révélation renversante de la manière dont le Focusing peut optimiser une ou même plusieurs théories majeures existantes.

Dans son étude des rêves Gendlin introduit le «bias contrôl». Cette notion du «bias contrôl» est de toute évidence manquante dans le Focusing populaire. C'est tout le champ d'exploration des parties occultées qui reste ainsi inaccessible. « *Comment les gens font-ils pour contacter leurs parties aveugles ?* » s'étonne alors Robert Lee. Gendlin, dans l'étude des rêves, ajoute cette notion du «bias contrôl» et développe une manière d'obtenir de l'aide pour accéder à des problèmes plus profonds. Et Robert Lee, en précisant le rôle de l'auto empathie, introduit cette fonction d'aide, inspirée de l'étude des rêves, dans le Focusing en général.

Le sens corporel non formé, reçoit l'aide de l'auto empathie. Un problème trop chaud pour se laisser toucher, comme une dépression, un trauma ou une grande anxiété par exemple, reçoit l'aide de l'auto empathie. Un mouvement profond comme celui de l'iceberg dans *Changer l'inchangeable*, reçoit l'aide et l'assistance de l'auto empathie.

Ainsi, pour les situations difficiles, le processus débutera avec l'assistance de l'auto empathie. Demeurer dans la pensée cognitive ou y retomber, pour Robert Lee, a quelque chose à voir avec le «bias contrôl». Des questions peuvent alors aider à l'identification de cette difficulté.

« *Est-ce là ma partie occulté ?* »

« *Est-ce une vision globale de mon obstruction ?* »

« *Est-ce que je confond l'opportunité présente avec le désespoir du passé ?* »

- 6) Le modèle des trois domaines du Focusing est une aide précieuse pour combiner le Focusing à d'autres thérapies. Noter clairement les indicateurs d'une situation aide énormément. L'auto empathie est une aide relationnelle précieuse. L'utilisation des marqueurs est essentielle pour permettre un retour vers les lieux où nous avons précédemment été nourris. Comment combiner tous ces outils ? Avec quelle logique dépassant la logique de la pensée pour en rejoindre d'autres encore plus puissantes pouvons nous avancer ? Voilà un aperçu de ce que Robert Lee explore dans le modèle des trois domaines du Focusing.
- 7) Le mouvement s'élabore à partir d'un point d'entrée qui est celui de l'auto empathie ; puis nous accédons à la pensée rationnelle ; puis à l'intériorité. Le mouvement qui se produit amène une réorganisation de l'expérience interne. De nouvelles possibilités émergent. Des étapes d'action sont spécifiées et validées avec le ressenti corporel.