

# **PROGRAMME DE CERTIFICATION**

## **En Focusing Relationnel**

(Version 2016)

**Solange St-Pierre**

Coordonnatrice de formation pour l'Institut de Focusing

Le programme de certification en Focusing Relationnel (FR) a pour but de développer l'habileté des apprenants à transmettre la pratique du Focusing dans une forme relationnelle et sociale incluant une bonne communication:

- Avec soi (intrapersonnelle)
- Entre individus (interpersonnelle)
- Au sein d'un groupe ou d'une organisation (organisationnelle)
- Dans le contexte d'une collectivité (collective)

Le Focusing Relationnel a pour base la bienveillance envers soi et envers les autres. Il nous enseigne d'abord à reconnaître et à nommer ce qui nous habite, nous permettant de créer le mouvement qui porte notre expérience plus avant. Il se pratique d'abord pour soi et demande une intégration personnelle. Il se pratique ensuite en relation avec les autres sous forme de partage et d'écoute et dans différents processus de groupe. Le Focusing est un langage universel car tous les humains peuvent ressentir et guider leur vie et leurs actions à partir de ce qu'ils ressentent.

Au-delà de la formation des intervenants, ce programme a pour but de :

- Développer une compréhension claire du Focusing en tant que modèle privilégié de présence à soi et à l'autre.
- Développer et mettre en œuvre différentes structures participatives libres et ouvertes visant à promouvoir une pratique élargie du Focusing.
- Dépasser la contrainte monétaire qui limite encore à ce jour l'organisation des processus de groupe et la transmission des habiletés.
- Générer des modèles évolutifs favorisant la création de groupes et de structures intégrant la pratique du Focusing, celle de la Pensée au Seuil d'Émergence (PSE) et autres processus de l'Attention Inter Humaine.

**1<sup>er</sup> VOLET DE FORMATION**  
**INTÉGRATION PERSONNELLE**  
Environ 200 heures de formation & de pratique

Le premier volet de la formation comprend 3 étapes:

- Écoute et formation de base en individuel
- Participation au programme de mentorat.
- Intégration de la pratique du partenariat avec différents partenaires

**Écoute et formation de base en individuel**

Le cours de base, qui se donne en 10 sessions individuelles, conduit le participant à débiter une pratique active du Focusing et de l'écoute dans le cadre du programme de mentorat. Ce cours de base peut être précédé ou accompagné de sessions d'écoute<sup>1</sup>.

**Participation au programme de mentorat**

Afin de favoriser l'intégration de la pratique du partenariat, l'organisme à but non lucratif Diffusion Focusing Québec (OBNL DFQ) a mis sur pied un programme de mentorat permettant à chaque personne qui souhaite intégrer cette habileté d'être accompagnée dans sa pratique par une personne ayant déjà acquis l'expérience du partenariat pour en avoir fait l'expérience avec plus d'un partenaire.

(Information sur le programme : [www.leblogdfq.blogspot.com](http://www.leblogdfq.blogspot.com))

**Intégration de la pratique du partenariat avec différents partenaires**

Le partenariat est un outil de base de l'apprentissage du Focusing. Il permet d'intégrer sans frais la pratique en tant qu'outil de développement personnel. Dans le partenariat, deux personnes s'offrent à tour de rôle un temps d'écoute. Voici la description qu'en a faite Mary Hendricks lorsqu'elle était directrice de l'Institut de Focusing:

*« Notre programme de partenariat est libre, gratuit et accessible à toute personne ayant quelque expérience du Focusing. C'est fondamental. Plusieurs personnes partout dans le monde à l'intérieur ou à l'extérieur de nos programmes pratiquent le Focusing ensemble. Cette pratique gratuite non régie par l'Institut est une nouvelle structure sociale. »*

---

<sup>1</sup> Il est possible qu'un temps d'écoute par un thérapeute ou un intervenant certifié en Focusing soit nécessaire afin de répondre aux besoins de certains apprenants. L'écoute en individuel par toute personne déjà certifiée est aussi reconnue comme étant un moyen de parfaire l'apprentissage du processus tout en poursuivant au besoin une démarche thérapeutique personnelle. Plusieurs Intervenants Certifiés offrent de l'écoute en Focusing à différents tarifs selon leur cadre de pratique (les coûts varient de \$50,00 à \$90,00 ou plus selon le champ de pratique pour une session d'une heure et des reçus peuvent être émis).

## **Formations complémentaires**

Les groupes d'observation du collectif PEI<sup>2</sup> sont accessibles aux nouveaux apprenants. Offertes par les membres du collectif, ces rencontres permettent d'être écouté par des apprenants en cours de formation ou par des intervenants certifiés. Occasionnellement, des journées d'exploration ouvertes à tous sont aussi offertes dans la communauté. On y découvre un aspect particulier du Focusing en lien avec un domaine ou champ de spécialisation tel : la conscience corporelle, l'art-thérapie, les processus de guérison, la nature, l'écriture, Focusing et yoga, Focusing et alimentation, etc. Les journées d'exploration offrent un lieu d'échange et de rencontre pour l'ensemble des membres du réseau. Toutes les activités offertes par Diffusion Focusing Québec sur des sujets qui touchent l'organisation et sa vie communautaire sont aussi comptabilisées dans les heures de formation.

## **Passage au 2<sup>e</sup> niveau de formation**

La personne qui souhaite entreprendre la formation de 2<sup>e</sup> niveau, devra produire un compte rendu de son expérience de partenariat sous la forme d'un texte écrit d'environ 3 pages (1200 mots) décrivant et commentant ce qu'elle retient de son expérience (bienfaits, difficultés, questionnement, intuitions, recommandations, etc.)

## **2ième VOLET DE FORMATION FORMATION AVANCÉE EN FOCUSING Environ 300 heures de formation & de pratique**

### **Formation avancée en Focusing**

La participation au groupe de formation avancée (8 rencontres de 5 heures soit un total de 40 heures de formation) se répète d'année en année pour les personnes inscrites au programme de certification. Deux années de participation à ce groupe sont recommandées pour compléter le processus de certification. Toutefois, la deuxième année peut être remplacée par un projet inscrit dans la communauté.

### **Collectif du Programme d'Enseignement en Individuel (PEI) du Focusing**

La participation au [collectif PEI](#) est essentielle. Les rencontres du collectif ont lieu quatre fois par année. Plusieurs activités ad-hoc sont également créées par les membres au sein du collectif (ex : [groupes d'observation](#), [groupes de codéveloppement](#), [PSE](#)).

---

<sup>2</sup> Le collectif du Programme d'Enseignement en Individuel (PEI) du Focusing rassemble les personnes intéressées par la transmission du Focusing en individuel dans une formule pair à pair ou un à un.

## **Collectif autogéré pour la formation des facilitateurs en cercles restaurateurs à DFQ**

La participation à au moins un cercle restaurateur à titre de membre de la communauté est requise pour la certification en Focusing Relationnel. Il est souhaitable, mais non nécessaire, d'avoir complété le profil de formation à la facilitation des cercles restaurateurs pour être certifié en Focusing Relationnel.

## **Mentorat à DFQ**

La participation au programme de mentorat est essentielle dans cette démarche de formation. Le programme de mentorat, qui a été conçu dans le cadre de l'organisme à but non lucratif Diffusion Focusing Québec, permet aux étudiants d'acquérir à peu de frais une solide expérience de la pratique du partenariat en Focusing. L'étudiant aura ainsi l'occasion de développer son habileté à l'Écoute et au Focusing avec différentes personnes ayant des styles et des besoins différents. Il aura de plus l'occasion de devenir à son tour mentor en accompagnant des personnes qui débutent leur apprentissage du processus. Cette partie de son implication dans le programme est reconnue pour 60 heures à partir du moment où la personne en démarche de certification a accompagnée deux apprenants en tant que mentor. Cette partie de son implication donne lieu à un certificat de compétence en partenariat indiquant la démarche parcourue.

## **Co-facilitation et enseignement du premier niveau**

Apprendre en enseignant est l'une des caractéristiques fondamentales du programme de Focusing Relationnel. Au cours de sa formation l'étudiant est invité à présenter des exercices dans le cadre des cours de base, des ateliers thématiques, des journées d'exploration ou tout autre cadre où il évolue généralement (organisations à but non lucratif, institutions d'enseignement, soins de santé, communautés intentionnelles, etc.)

## **Développement expérientiel des processus associés au Focusing**

Plusieurs Processus de l'Attention Inter Humaine (PAIH) peuvent être associés au Focusing. En Focusing Relationnel, une attention particulière est portée aux processus qui président à la formation de l'Esprit Communautaire (Scott Peck), à ceux du Cercle Restaurateur (Dominic Barter) et autres processus de groupe tels celui des Rencontres au seuil d'Émergence (RSE) et le processus en U d'Otto Scharmer (Presencing Institute). D'autres formations ou participation à des processus collectifs peuvent être reconnus selon entente. Une reconnaissance de formation pouvant aller jusqu'à 50 heures est accordée sur présentation d'un document écrit où la personne fait une réflexion sur son expérience en lien avec le Focusing (5 pages ou 2000 mots)

## **Supervision et suivi individuel**

La supervision et le suivi visent à assurer un niveau d'intégration de la pratique de l'écoute auprès d'une clientèle variée. L'étudiant doit démontrer, dans le cadre d'une session de supervision, qu'il peut conduire un processus d'écoute auprès d'une personne qui n'est pas initiée au processus et qu'il est en mesure de présenter le Focusing à quelqu'un qui ne sait pas ce que c'est. Un minimum de deux sessions de supervision à l'écoute est requis pour compléter la certification.

## **Participation à la communauté**

La participation à la communauté s'élabore selon les besoins et les initiatives des apprenants et de l'ensemble des membres du réseau. Il peut s'agir de soirées de type expérientiel grand public, de conférences, d'évènements de liaison à l'intérieur du réseau. Un volet spécifique d'inclusion dans la communauté du Focusing au Québec ou à l'international est ajouté au programme de certification en Focusing Relationnel. Ce volet permet à l'apprenant qui offre sa contribution dans les domaines suivants de faire reconnaître, pour 3 heures de travail dans la communauté, 1 heure de formation :

- Développement du programme de mentorat ou autre programme DFQ
- Traduction de textes et obtention des droits de reproduction
- Organisation d'évènements
  - Colloque
  - Journée de ressourcement
  - Perfectionnement avec formateur invité
  - Services de traduction lors d'un atelier (voyage)
- Participation au développement du site Web (statistiques, référencement, bases de données, liste d'envoi, etc.)
- Ouverture d'un blog ou gestion d'un groupe sur un sujet lié au Focusing (ex : partenariat, enseignement, processus de groupe, management, etc.)
- Développement de nouveaux outils partagés (exercices, manuels, jeux, etc.)
- Vie associative DFQ (blogs, page facebook, tâches de gestion, etc.)
- Démarrage d'un nouveau groupe de pratique ou de ressourcement.
- Écriture d'un article (ex : parler d'un projet en développement dans la communauté ou dans la sphère du Focusing Relationnel.)
- Groupe de lecture ou de dialogue.
- Etc.

## **Formations complémentaires**

Sachant que le Focusing comporte plusieurs champs de pratique et que chaque coordonnateur de formation a sa propre couleur, il est important pour la personne en processus de certification de savoir ce qui se fait ailleurs. Un minimum de 45 heures (3 ateliers de fin de semaine ou une semaine à une école d'été reconnue) de formation en

Focusing avec d'autres intervenants certifiés ou avec d'autres coordonnateurs est requis pour être certifié en Focusing Relationnel. La participation à un processus complet (3 rencontres de 3 heures) de Rencontres au Seuil d'Émergence avec retour réflexif est un équivalent d'atelier de 15 heures. La participation au Weeklong de l'Institut de Focusing est reconnue pour 40 heures.

### **Projet de pratique (1)**

Le projet de pratique est une réalisation concrète (partie d'un ensemble plus vaste) mise en œuvre par l'étudiant dans un cadre de transmission du Focusing à un groupe ou à une clientèle cible (ex : école, organisme à but non lucratif, entreprise ou tout autre groupe constitué). Ce projet permettra à l'étudiant d'actualiser un aspect de sa pensée créatrice avec l'assistance de son partenaire, de son groupe de soutien, du réseau (francophone et international) et de la coordonnatrice de formation.

### **Projet de pratique (2)**

Dans le cadre du Programme d'Enseignement en Individuel (PEI), les personnes en processus de certification peuvent accompagner des personnes qui débutent leur apprentissage en leur offrant les 10 sessions du programme de base. Lorsque deux des apprenants accompagnés par cette personne s'engagent dans le programme de mentorat et poursuivent leur démarche jusqu'à devenir mentor, le projet de pratique est complet. De plus, cette démarche conduit vers une reconnaissance en tant qu'enseignant reconnu du PEI. L'intervenant sera inscrit au répertoire des intervenants du PEI.

## **PROFIL DE FORMATION**

### **VOLET 1 INTÉGRATION PERSONNELLE**

Formation de base en Focusing Relationnel dans le cadre du programme d'enseignement en individuel (PEI) (10 à 15 sessions, le coût dépend de l'entente avec le formateur)

Pratique du partenariat dans le cadre du programme de mentorat de DFQ pour un minimum de 45 heures. La pratique du partenariat est ensuite complétée par un minimum de 55 heures en pratique autonome. (Le programme de mentorat est à contribution volontaire).

Sessions d'introduction aux Cercles Restaurateurs (contribution volontaire), groupes d'observation et autres activités offertes dans la communauté.

Compte rendu de l'expérience de partenariat (minimum 3 pages)

### **VOLET 2 FORMATION AVANCÉE**

Participation au groupe de formation avancée (minimum 40 heures, \$500,00)

Participation au collectif du Programme d'Enseignement en Individuel (PEI) (nombre d'heures variable, sans frais)

Participation au collectif autogéré pour la formation des facilitateurs en cercles restaurateurs à DFQ (nombre d'heures variable, sans frais)

Participation au programme de mentorat à titre de mentor (minimum 60 heures, programme à contribution volontaire)

Co-facilitation et enseignement au premier niveau (nombre d'heures variable, sans frais)

Développement expérientiel des processus associés au Focusing (50 heures maximum reconnues, coûts variables (les MOOC de la théorie U sont gratuits))

Supervision et suivi individuel (minimum de 2 sessions, \$50,00 chaque)

Participation à la communauté (variable, sans frais)

Autres formations (minimum 45 heures, coûts variables)

Projet de pratique (1) ou (2) (coût variable)