

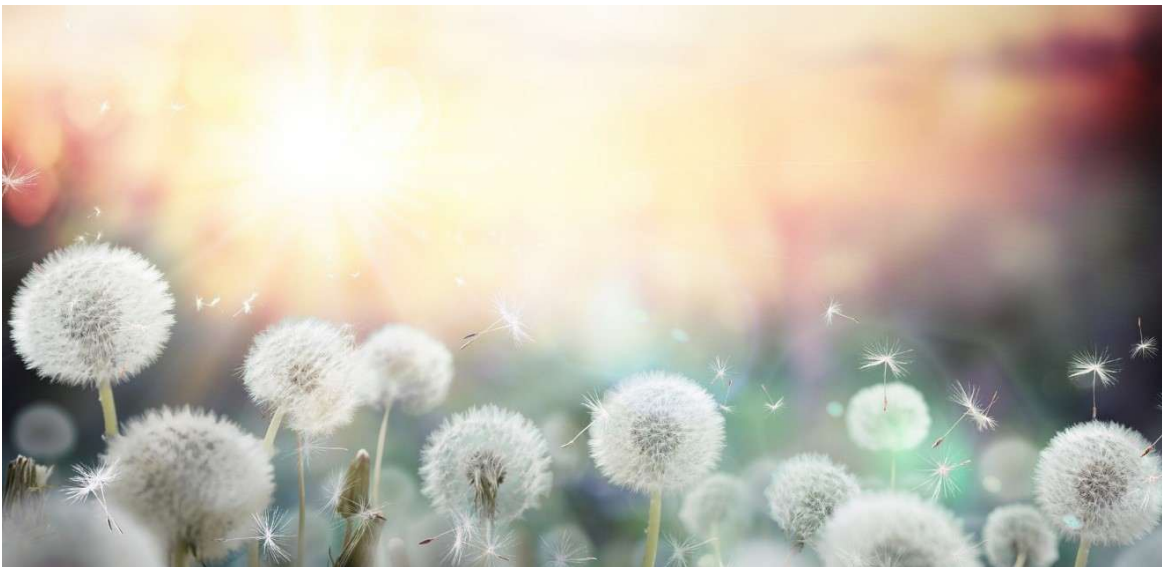
Focusing relationnel

Cours de base – *version mise à jour 2026*
(édition originale 2016)

Solange St-Pierre

Coordonnatrice de formation pour l'Institut de Focusing
et

Diane Couture, Claire Lionnet et François-Charles Jullien
Membres du collectif d'enseignement en individuel



**Accompagner avec bienveillance le ressenti de
chaque être humain y compris soi-même**

Avant-propos de 2016

Le Focusing est un processus d'écoute intérieure, issu de la philosophie de l'implicite de [Eugene T. Gendlin](#), qui peut être enseigné à tous. On le qualifie d'aide universelle. Le Focusing relationnel est un mode de relation égalitaire entre les individus formant une collectivité, ce mode de relation débutant toujours par une écoute attentive et bienveillante à l'intérieur de soi assistée par le processus de Focusing. Le Focusing relationnel comprend ainsi la communication intrapersonnelle (écoute bienveillante de soi et de son propre ressenti), la communication interpersonnelle (dialogue bienveillant accompagnant le ressenti de chacun y compris soi-même) ainsi que la communication systémique au sein des groupes, des organisations et des collectivités (expression de la vie du groupe dans le respect de la liberté de choix de chacun).

Ce cahier accompagne le cours de base en Focusing relationnel tel qu'il est expérimenté, depuis le début de l'année 2014, par un groupe pilote d'enseignants et d'apprenants tous membres de l'organisme à but non lucratif Diffusion Focusing Québec (OBNL DFCQ). Les contenus du cahier ont toutefois été élaborés à partir du début des années 2000 au moment où j'ai moi-même commencé à transmettre le Focusing. Je peux affirmer que toutes les personnes qui m'ont enseigné et toutes celles à qui j'ai à mon tour enseigné ont contribué à la fois aux contenus de ce cahier et à l'élaboration du modèle d'enseignement qu'il soutient.

Avec un groupe d'enseignants et d'apprenants toujours grandissant, nous avons créé un collectif en décembre 2015. Il compte actuellement 15 membres engagés à la fois dans la poursuite d'une meilleure compréhension de la transmission du Focusing entre pairs ou dans une formule un à un et dans la poursuite du développement de sa forme relationnelle. Puisqu'il s'agit d'un collectif axé sur la recherche et sur le développement de modèles de transmission, il y aura de l'innovation au cours des prochaines années. Nous souhaitons aussi que d'autres personnes intéressées par ce modèle de diffusion du Focusing puissent se joindre à nous.

Considérant le caractère inclusif, transitoire, évolutif et vivant de ce que nous continuons toujours d'apprendre, notre choix est de publier ce cahier sous licence libre avec droits de reproduction et de transformation. Notre souhait est de permettre au Focusing, dans sa forme relationnelle, de rayonner librement dans le monde en étant accessible à tous.

Solange St-Pierre, initiatrice du projet

Membres du collectif au 30 janvier 2016 : Cécile Auclair, Sylvain Bélisle, Lorraine Bouchard, Diane Couture, Henry Chen, Marie David, Carole Deguire, Claire Lionnet, Michaël Hébert, Jean-Marc Heneman, François-Charles Jullien, Francine Lalancette, Marie Pedneault, Solange St-Pierre, Richard Tardio-Forget

Note sur la mise à jour de 2026

Dans cette mise à jour, les liens qui n'étaient plus accessibles ont été réactivés ou remplacés par de nouveaux liens. Certains liens désormais inutiles ont été effacés et quelques adresses courriel ont été mises à jour.

Table des matières

THÈME 1 : LA PAUSE, LA PRÉSENCE ET L'ÉCOUTE.....	1
L'écoute de soi.....	1
L'écoute de l'autre.....	1
À faire avec le thème 1.....	2
Offrir sa présence.....	2
L'écoute silencieuse	2
Le reflet ciblé.....	2
Lectures et vidéos suggérés pour le thème 1.....	2
Une présence humaine essentielle (L-THÈME 1, page 47 ¹).....	2
Introduction au Focusing par E.T. Gendlin (transcription d'un enregistrement).....	2
Vidéo (Ikemi) : Présence (V-THÈME 1, page 81).....	2
THÈME 2 : LE RESENTI CORPOREL.....	3
La clé de voûte du processus de Focusing est le ressenti.....	3
Comment se forme le ressenti corporel.....	3
Tableau des différentes avenues du sens corporel (Page 6)	5
À faire avec le thème 2.....	5
Observer sa respiration	5
Le temps qu'il fait en soi (E-THÈME 2, page 28).....	5
Une qualité en soi (E-THÈME 2, page 29).....	5
Respirer avec le corps entier (E-THÈME 2, page 31)	5
Lectures et vidéos suggérés pour le thème 2.....	5
Une page du site Web : Le ressenti corporel, point de départ du Focusing.....	5
Comment présenter le Focusing (L-THÈME 2, page 48).....	5
Comment enseigner le Focusing en atelier (L-THÈME 2, page 49).....	5
Bernard, un exemple de Focusing en solo (L-THÈME 2, page 52)	5
Isabelle, un exemple de Focusing guidé (L-THÈME 2, page 53).....	5
Vidéo (Ikemi) : Le sens corporel (V-THÈME 2, page 81)	5
THÈME 3 : LE DÉGAGEMENT D'ESPACE ET LA JUSTE DISTANCE	7
Différence et complémentarité entre l'ancrage corporel et le dégagement d'espace	7
À faire avec le thème 3.....	8
Utiliser la formule courte ou la formule longue du dégagement d'espace.....	8

¹ L : lecture, E : exercice, V : vidéo

Proposer le dégagement d'espace au début d'une rencontre de groupe	8
Exploration du dégagement d'espace par l'art	8
Lectures suggérées pour le thème 3	8
La première étape du Focusing offre une méthode de réduction du stress supérieure	8
Dégager son espace par l'art (L-THÈME 3, page 55)	8
Le Soi (L-THÈME 3, page 58).....	8
THÈME 4 : LE MOUVEMENT CORPOREL	9
Version classique du processus de Focusing en 6 étapes.....	9
À faire avec le thème 4.....	10
De la parole au ressenti dans le quotidien	10
Une séance d'écoute.....	10
Le groupe d'observation (E-THÈME 4, page 36).....	10
Faire l'écoute d'une tension (E-THÈME 4, page 38).....	10
Lectures et vidéos suggérés pour le thème 4.....	10
Deux pages du site Web de DFQ.....	10
Vidéo (Gendlin) : Le Focusing est une zone brumeuse (V-THÈME 4, page 82).....	10
THÈME 5 : LA BIENVEILLANCE	11
Les règles de confidentialité	12
À faire avec le thème 5.....	12
De la parole au ressenti dans les groupes.....	12
Échange en partenariat	13
Le jeu de carte des sentiments et besoins (E-THÈME 5, page 39).....	13
Pratique du dialogue (formation avancée)	13
Écoute de la vidéo : Communiqué de Gendlin aux apprenants japonais	13
Lectures et vidéos suggérés pour le thème 5.....	13
Recueil des meilleurs textes pour la pratique du partenariat	13
L'interaction avec soi et avec les autres (L-THÈME 5, page 59)	13
Initier un cercle restaurateur à DFQ (L-THÈME 5, page 61)	13
Introduction à la pratique des cercles restaurateurs (L-THÈME 5, page 62).....	13
Réflexion sur le processus de restructuration de l'Institut de Focusing.....	13
Vidéo (Gendlin) : Le Focusing est-il porteur d'espoir ? (V-THÈME 5, page 83)	13
THÈME 6 : SOUTENIR LA PRÉSENCE	14
À faire avec le thème 6.....	15
Proposition expérientielle	15
Échange en partenariat avec exploration des propositions expérientielles.....	15

Lectures suggérées pour le thème 6	15
L'échelle d' <i>experiencing</i> (L-THÈME 6, page 66).....	15
La grâce qui se déploie.....	15
THÈME 7 : LES DIFFÉRENTES PARTIES DE SOI.....	16
Le Focusing de la relation intérieure (Ann Weiser Cornell) et le Focusing (Gendlin)	16
À faire avec le thème 7.....	17
Les opposés.....	17
Lectures suggérées pour le thème 7	17
Ann Weiser Cornell	17
Introduction au travail de Robert Lee (L-THÈME 7, page 69).....	17
Une théorie du changement de la personnalité, E.T. Gendlin	17
THÈME 8 : LES AUTORITÉS INTERNES	18
Les voix de la peur, du jugement et du cynisme	18
Transformer les jugements en besoins	18
La convergence des approches	19
À faire avec le thème 8.....	19
Exercice de discernement : feedback et critique (E-THÈME 8, page 41).....	19
L'alchimie des émotions (E-THÈME 8, page 43)	19
Lecture suggérée pour le thème 8	19
Les camaïeux de gris (L-THÈME 8, page 74)	19
THÈME 9 : L'INTENTION DE LA PRATIQUE	20
Ce qui est là ici et maintenant	20
Inviter un ressenti.....	20
L'exercice guidé	20
L'auto-Focusing.....	20
Le Focusing et les rêves	20
L'intégration du Focusing dans différents contextes.....	21
Focusing et nature.....	21
La Pensée au seuil d'émergence (PSE)	21
Utiliser le Focusing dans la recherche	21
Le Focusing relationnel.....	22
Votre propre intention dans la pratique du Focusing.....	22
À faire avec le thème 9.....	23
Rituel autour d'un arbre (E-THÈME 9, page 46)	23
Accéder à l'intention de votre pratique (E-THÈME 9, page 44)	23

Lectures et vidéos suggérés pour le thème 9.....	23
L'écriture libre avec l'assistance du Focusing (L-THÈME 9, page 76)	23
<i>Wholebody Focusing</i>	23
Introduction à l'étude des rêves (L-THÈME 9, page 78)	23
Introduction à la Pensée au Seuil d'Émergence (L-THÈME 9, page 79).....	23
Mémoire de recherche, Solange St-Pierre	23
Vidéo (Hendricks) : <i>Memorial</i> (V-THÈME 9, page 84).....	23
THÈME 10 : L'INTÉGRATION DE L'ÉCOUTE ET DU FOCUSING	24
Le mini-Focusing, un moment de reconnexion	24
La présence et l'écoute au quotidien	24
Le Focusing dans les communautés	25
Les propositions expérientielles au quotidien	25
À faire avec le thème 10.....	25
La pause révolutionnaire.....	25
Lectures et vidéos suggérés pour le thème 10.....	25
Petits moments de Focusing (V-THÈME 10, page 85)	25
Focusing sur ce que j'aime	25
Visiter le site Web du Focusing en Équateur.....	25
L'alphabétisation du sens corporel, M. H. Gendlin	25
Lettre de Soti Grafanaki suite à sa visite en Équateur.....	25
EXERCICES	26
E-THÈME 1 : Le reflet ciblé.....	26
E-THÈME 2 : Le temps qu'il fait en soi	28
E-THÈME 2 : Une qualité en soi	29
E-THÈME 2 : Respirer avec le corps entier.....	31
E-THÈME 3 : Dégagement d'espace (formule courte)	32
E-THÈME 3 : Dégagement d'espace (formule longue).....	33
E-THÈME 4 : Le groupe d'observation	36
E-THÈME 4 : Faire l'écoute d'une tension	38
E-THÈME 5 : Le jeu de carte des sentiments et des besoins.....	39
E-THÈME 8 : Exercice de discernement	41
E-THÈME 8 : L'alchimie des émotions.....	43
E-THÈME 9 : Accéder à l'intention de votre pratique	44
E-THÈME 9 : Rituel autour d'un arbre	46

LECTURES COMPLÉMENTAIRES	47
L-THÈME 1 : Une présence humaine essentielle	47
L-THÈME 2 : Comment présenter le Focusing	48
L-THÈME 2 : Comment enseigner le Focusing en atelier	49
L-THÈME 2 : Bernard, un exemple de Focusing en solo.....	52
L-THÈME 2 : Isabelle, un exemple de Focusing guidé	53
L-THÈME 3 : Dégager son espace intérieur par l'art.....	55
L-THÈME 3 : Le Soi	58
L-THÈME 5 : L'interaction avec soi et avec les autres.....	59
L-THÈME 5 : Initier un cercle restaurateur à DFQ.....	61
L-THÈME 5 : Introduction à la pratique des Cercles Restaurateurs	62
L-THÈME 6 : L'échelle d' <i>experiencing</i>	66
L-THÈME 7 : Introduction au travail de Robert Lee	69
L-THÈME 8 : Les camaïeux de gris.....	74
L-THÈME 9 : L'écriture libre avec l'assistance du Focusing.....	76
L-THÈME 9 : Introduction à l'étude des rêves.....	78
L-THÈME 9 : Introduction à la Pensée au seuil d'émergence (PSE)	79
 VIDÉOS.....	 81
V-THÈME 1 : Présence (Le client du client), Akira Ikemi (4 :04).....	81
V-THÈME 2 : Le sens corporel, Akira Ikemi (3 :11).....	81
V-THÈME 4 : Le Focusing est une zone brumeuse, E.T. Gendlin (6 :59)	82
V-THÈME 5 : Le Focusing est-il porteur d'espoir ? E.T. Gendlin (7 :11)	83
V-THÈME 9 : <i>Memorial</i> , Mary Hendricks (8:34).....	84
V-THÈME 10 : Petits moments de Focusing, Joan Klagsbrun (6 :57) (5 :48) et (3 :53).....	85

THÈME 1 : LA PAUSE, LA PRÉSENCE ET L'ÉCOUTE

L'écoute de soi

Au départ de cet apprentissage il ne vous sera rien demandé de plus que de faire silence et d'écouter. Il s'agit de faire une pause dans le tumulte habituel de la vie. Écoutez d'abord ce qui se passe en vous, comme vous écouteriez un ami.

Pour cet acte d'écoute intérieure :

- Portez attention à ce qui se passe en vous
- Amenez votre attention au centre de votre corps
- Observez et reconnaissez ce qui est là
- Permettez-vous de rester présent à ce qui se manifeste en vous

L'écoute de l'autre

Lorsque vous savez comment aller dans votre propre espace intérieur, il vous est possible d'écouter quelqu'un d'autre. Nous disons alors que vous offrez votre présence à cette personne.

La question est dans la présence d'un être humain à un autre, la reconnaissance de l'autre personne dans son être intérieur. Même s'il s'agit d'un chat ou d'un oiseau, si vous essayez, par exemple, d'aider un oiseau blessé, la première chose que vous devez savoir est qu'il y a quelqu'un à l'intérieur et que vous devez attendre que cette « personne », cet être intérieur, soit en contact avec vous. (E.T. Gendlin²)

Afin de créer un espace pour l'écoute de l'autre :

- Dégagez votre espace intérieur en déposant vos pensées et vos préoccupations à côté de vous afin d'être ouvert, sans arrière-pensées et sans attente envers à l'autre.
- Mettez de côté toutes vos idées reçues afin de vraiment porter attention, avec un regard neuf, à ce qui vient de l'autre.
- Prenez le temps de voir s'il y a quelque chose dans le chemin qui vous empêche d'avoir un bon contact avec le monde en général ou avec cette personne en particulier que vous désirez écouter.

Lorsque vous faites vos premiers pas dans le type d'écoute que nous pratiquons en Focusing, deux consignes sont particulièrement importantes. Elles vous permettront de rester présent à ce qui se passe, la présence étant une qualité indispensable au déploiement des processus d'écoute et de Focusing :

² The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come, http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2110.html

- Portez attention à votre corps et à votre respiration en ayant conscience des signaux que votre corps vous envoie à chaque instant.
- Restez avec les mots de la personne que vous écoutez, un peu comme si vous en étiez le dépositaire, comme si les mots vous étaient confiés. (Lorsqu'il n'y a pas de mots, soyez attentifs aux gestes, aux attitudes, aux silences, qui sont une autre forme de langage émanant de la personne.)

Au début vous ne ferez qu'écouter... tout simplement écouter et rester présent. Ensuite, il vous sera possible de redonner à la personne les mots les plus importants, ceux qui touchent, ceux qui sont porteurs de sens. Vous apprenez ainsi à écouter à partir d'une place plus profonde et plus calme qui reflète votre souci réel pour le vécu de la personne, votre attention et votre curiosité bienveillante.

À faire avec le thème 1

Offrir sa présence

Il est possible d'offrir sa présence à soi-même ou à quelqu'un d'autre en tout temps. Il s'agit d'une disposition intérieure consciente. Lorsqu'une personne parle dans un groupe, chacun offre sa présence. Dans ce type d'écoute, il n'y a pas de commentaires sur ce qui est partagé. Lorsqu'une réaction monte en vous, restez simplement attentif aux signaux internes de votre corps. Cette réaction parle de vous et non de l'autre.

L'écoute silencieuse

Cet exercice consiste à faire une écoute de 5 minutes où l'intervenant sera partenaire de la dyade. L'intervenant fait d'abord une entrée dans son espace intérieur en nommant ce qu'il fait (scan corporel et dégagement d'espace [étape 1], ce qui demande mon attention [étape 2]). Il contacte un ressenti [étape 3] et, pour le temps qui reste, commence à en faire l'exploration [étape 4]. L'apprenant a pour tâche d'être présent à ce qui se passe pour lui et pour la personne en processus et il doit aussi indiquer lorsque le temps est écoulé. Puis les rôles sont inversés et l'apprenant essaie de suivre le même chemin.

Le reflet ciblé

Pour la pratique plus avancée du reflet ciblé, voir l'exercice E-THÈME 1, page 26.

Lectures et vidéos suggérées pour le thème 1

Une présence humaine essentielle (L-THÈME 1, page 47)

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/presence.pdf>

Introduction au Focusing par E.T. Gendlin (transcription d'un enregistrement)

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/introduction.pdf>

Vidéo (Ikemi) : Présence (V-THÈME 1, page 81)

THÈME 2 : LE RESENTI CORPOREL

La clé de voûte du processus de Focusing est le ressenti

Les expressions « ressenti corporel » ou « ressenti » proviennent d'un terme anglais proposé par E. T. Gendlin³ : « *bodily felt sense* », que l'on peut traduire littéralement en français par « sens corporellement ressenti ». Le ressenti corporel peut se présenter de façons très différentes. Certaines personnes ont des sensations corporelles intenses et variées alors que d'autres ne perçoivent à peu près rien dans leur corps à moins d'une douleur très intense. Pour pratiquer le Focusing, il vous sera peut-être utile de faire quelques exercices afin d'avoir accès à des sensations corporelles plus subtiles. Plusieurs exercices ont été développés dans l'enseignement du Focusing afin d'améliorer la relation au corps. Plusieurs approches en travail corporel permettent également d'approfondir cette relation. Toutefois, le sens corporel est beaucoup plus vaste que le simple accès aux sensations corporelles. Il comprend, selon E.T. Gendlin⁴, les aspects suivants :

- Le sens corporel est situé dans le corps,
- Il est le plus souvent flou au départ : il faut prendre un moment (une ou deux minutes) pour trouver les mots qui peuvent le décrire,
- Il est toujours relatif à quelque chose, il nous parle de ce qui est là pour nous en ce moment et qui a trait à notre vie,
- Il évolue, il est dynamique, il change lorsqu'on lui tient compagnie et que l'on interagit avec lui (ce que le Focusing nous apprend à faire),
- Il comprend un sens global à propos de ce que nous explorons.⁵

Comment se forme le ressenti corporel

Le ressenti corporel est une connaissance que nous avons tous mais que certains d'entre nous ont peut-être perdue. Accéder au processus de Focusing, apprendre à écouter la sagesse du corps et à nouveau ressentir est un acte à la fois simple et complexe. Il est possible de commencer par la question : « Comment je me sens en ce moment ? ». Plutôt que de répondre machinalement à partir de ce que l'on sait déjà (Pas très bien... j'ai mal dormi... je me suis disputé avec ma conjointe... j'ai été pris dans le trafic et ça m'a rendu grognon...), il s'agit de regarder en soi afin de vraiment voir ce qui est là ici et maintenant. Pour cela il faut diriger le regard vers l'intérieur, dans la zone de la poitrine, de l'estomac et du ventre. Après un moment d'observation il est alors possible d'exprimer, par exemple : « Je sens une légère irritation enveloppée de fatigue dans le cœur et aussi un certain enthousiasme dans le ventre en lien avec cette tâche à laquelle je me suis attelé. »

Le ressenti corporel se forme à partir de l'intention que nous avons manifestée. Des questions telles que : « Comment je me sens par rapport à cette situation ? » (Ma relation

³ E.T. Gendlin est celui qui nous a proposé l'approche du Focusing. Il est psychologue et philosophe et a enseigné à l'Université de Chicago pour la majeure partie de sa carrière professionnelle. Il a aussi fondé l'Institut de Focusing auquel nous sommes rattachés.

⁴ Vidéo : Focusing with Eugene T. Gendlin Ph.D. <https://www.youtube.com/watch?v=6uuXOfkE7CE>

⁵ The client's client : the edge of awareness, http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2149.html

avec une personne en particulier, ma situation au travail, une peine d'amour, etc.), ou encore : « Qu'est-ce que je ressens à propos de cette tension, de ce malaise ou de cette douleur dans mon corps ? » sont d'une grande utilité pour accéder au ressenti et en apprendre quelque chose (car ce processus est une sorte de dialogue avec ce qu'il y a en soi). Certaines personnes, environ 30% des gens, parviennent assez facilement à obtenir une réponse à ce type de questions. Ils prennent le temps de les laisser exister en eux et les réponses émergent spontanément. Selon Gendlin⁶ : « Le corps et la personne ne font qu'un et le corps a sa propre vision, très subtile, de ce qui se passe. »

Lorsque nous accédons à l'univers corporel proposé dans le processus de Focusing, nous obtenons des informations plus intéressantes, plus complexes et plus raffinées concernant nos situations de vie. Des expressions poétiques, lourdes ou bizarres peuvent surgir, car le ressenti va au-delà des mots. Parfois il est même plus facile de le dessiner que de le dire. La sagesse populaire a de multiples expressions telles « flotter sur un nuage », « se fondre dans le décor », « avoir le cœur lourd comme une pierre » qui illustrent bien ce qu'est un ressenti. La zone symbolique où il se forme (gorge, poitrine, estomac, ventre), qui a été nommée par Gendlin comme étant la « zone d'émergence », est aussi l'endroit où nous éprouvons habituellement les émotions et les sentiments qui sont souvent tenus pour être les seules choses intérieures signifiantes habitant la poitrine. Les émotions et les sentiments sont considérés comme étant bien identifiables, délimités dans le temps et toujours identiques à eux-mêmes. Ceux qui pratiquent des approches telles la Communication Non-violente (CNV) en font des listes⁷.

Avec le ressenti corporel, il n'est absolument pas possible de faire des listes. Même s'il contient des émotions, il est toujours unique, un peu flou et changeant. On découvre rapidement, par exemple, que la colère éprouvée n'est jamais la même. Un ressenti contenant de la colère viendra avec des couleurs, des images ou des mots modificateurs qui feront de cette colère en particulier un événement unique. Nous avons besoin d'aller avec curiosité à la zone d'émergence et d'y passer un moment pour y voir apparaître ce quelque chose de différent. Ce sera peut-être « une colère noire », « une colère rouge explosive » ou « une colère aussi virulente qu'une rage d'urticaire ». Elle s'accompagnera souvent d'images, de sensations corporelles, de mouvements et de souvenirs.

Le tableau de la page 6, composé à partir des enseignements de Robert Lee, illustre différentes avenues par lesquelles le ressenti s'exprime. Toutes ces avenues émergeront si on leur en laisse l'occasion. Il est important, au début de la pratique, de ne pas restreindre le sens corporel à deux ou trois avenues qui nous deviennent familières. Notre aptitude à percevoir le sens corporel sous diverses formes favorise un accès plus large à la zone d'émergence. Cette aptitude peut se développer par différents exercices.

⁶ Introduction au Focusing, <http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/introduction.pdf>

⁷ Il est facile de trouver ce genre de liste en faisant une recherche sur le web avec les mots « liste des sentiments et besoins CNV ». Voici un lien sur la liste publiée au Québec par le groupe Spiralis : <https://spiralis.ca/ressources/sentiments-et-besoins/>

Tableau des différentes avenues du sens corporel (Page 6)

À faire avec le thème 2

Observer sa respiration

Il s'agit de respirer en prenant conscience du mouvement de la respiration et des sensations qui s'y produisent, puis de passer à l'observation du ressenti. Selon Gendlin : « Le Focusing commence vraiment là. Il débute dans l'espace ordinaire de cette chaise, du corps qui est assis dans cette chaise et ici (geste) dans l'espace de l'estomac, de la poitrine et de la gorge. C'est vraiment là que ça se passe... concrètement... »⁸

Le temps qu'il fait en soi (E-THÈME 2, page 28)

Une qualité en soi (E-THÈME 2, page 29)

Exercice pour la formation avancée :

Respirer avec le corps entier (E-THÈME 2, page 31)

Lectures et vidéos suggérés pour le thème 2

Une page du site Web : Le ressenti corporel, point de départ du Focusing

<http://www.diffusion-focusing.org/focusing/ressenti-corporel.htm>

Comment présenter le Focusing (L-THÈME 2, page 48)

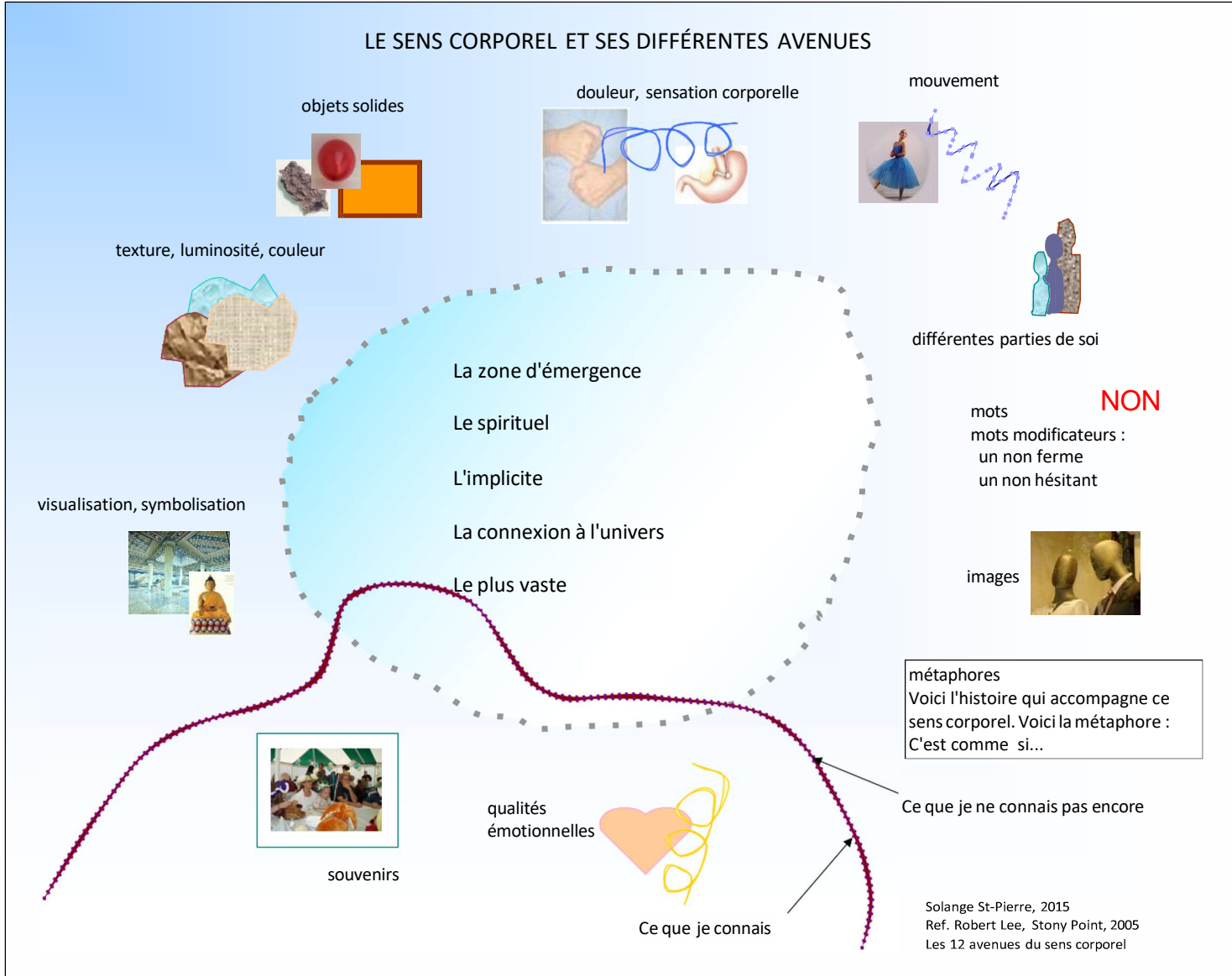
Comment enseigner le Focusing en atelier (L-THÈME 2, page 49)

Bernard, un exemple de Focusing en solo (L-THÈME 2, page 52)

Isabelle, un exemple de Focusing guidé (L-THÈME 2, page 53)

Vidéo (Ikemi) : Le sens corporel (V-THÈME 2, page 81)

⁸ Introduction au Focusing, <http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/introduction.pdf>



THÈME 3 : LE DÉGAGEMENT D'ESPACE ET LA JUSTE DISTANCE

Le dégagement d'espace est un processus utilisé au début d'une séance de Focusing afin de retrouver une jouissance libre de notre espace intérieur. Il peut aussi être utilisé en tout temps lorsqu'une personne est surchargée de problématiques, de pensées obsédantes et d'émotions envahissantes. Il peut se pratiquer en fait chaque fois que nous en ressentons le besoin. Avec le temps, il nous conduira à un vaste espace de paix intérieure ayant souvent une tonalité spirituelle. Le dégagement d'espace consiste simplement à reconnaître et à nommer nos préoccupations du moment et à voir s'il nous est possible d'en prendre une certaine distance. Nous constatons habituellement, lorsqu'un problème se laisse mettre dans un espace qui lui convient, qu'il se produit en nous un changement pouvant être perçu corporellement (soupir, relâchement, respiration dégagée). Notre corps peut alors ressentir une certaine présence à soi au-delà des préoccupations et des soucis et retrouver la joie de se sentir exister de façon fraîche et nouvelle. Ce processus permet en fait que quelque chose de nouveau puisse se produire dans notre espace intérieur, car nous accédons ainsi à notre être profond.

Lorsque l'espace intérieur est encombré d'éléments envahissants et stationnaires s'accompagnant de souffrances, il est difficile de s'intéresser à des formes plus créatrices. Il est alors important de reconnaître que toutes les formes sont transitoires. Le simple fait de pouvoir dire : « Il y a moi et il y a ça », est un pas important. Nous mettons ainsi de la distance entre nous et ce que nous portons. E.T. Gendlin suggère d'utiliser une métaphore en imaginant un endroit où nous pouvons déposer ce que nous portons et une manière de le faire. Cet endroit peut être un coffre, une pièce de notre maison ou même une île. La distance peut en fait être différente pour chaque préoccupation que nous portons et le jeu de la juste distance peut aussi se répéter pendant le processus de Focusing. Lorsqu'une situation est délicate ou difficile à aborder, par exemple, il sera possible de voir à quelle distance il serait bon d'être avec « ça ».

Différence et complémentarité entre l'ancrage corporel et le dégagement d'espace

Le dégagement d'espace est la forme originelle proposée pour débiter le processus de Focusing⁹. De plus en plus souvent, dans le monde du Focusing, on a vu cette forme être complétée ou même parfois remplacée par un ancrage corporel inspiré des pratiques de pleine conscience et de travail corporel. La pratique de l'ancrage corporel consiste à bien ressentir notre présence ici et maintenant. Nous pouvons prendre un moment pour sentir l'espace autour de nous et pour ressentir notre corps dans sa globalité. Nous pouvons sentir le contact de nos pieds avec le sol, puis déplacer notre attention des pieds à la tête et de la tête aux pieds en notant simplement ce qui est là sans rien vouloir changer. Puis nous porterons attention à la respiration, pour finalement amener notre attention dans

⁹ Un chapitre complet du livre de base « Focusing : au centre de soi » (E.T. Gendlin, Éditions de l'homme 2006, chapitre 7, pp. 79 à 87) est dédié au dégagement d'espace.

la région de la gorge, de la poitrine, de l'estomac et du ventre pour commencer à reconnaître et à nommer le ressenti qui s'y loge.

Dans notre approche du Focusing, nous considérons les deux manières d'accéder à l'espace intérieur que sont le dégagement d'espace et l'ancrage corporel comme étant complémentaires. Nous vous demanderons de bien les connaître afin de pouvoir les utiliser d'une manière qui vous conviendra et d'être aussi en mesure de les proposer dans les pratiques de groupe. Avec le temps, vous pourrez trouver, selon les propos de Gendlin,¹⁰ « le ou les préparatifs qui vous conviennent, qui vous font vous sentir bien ».

Le texte de François-Charles Jullien présenté en annexe (L-THÈME 3, page 58) permet de mieux comprendre les concepts de l'espace intérieur, de la présence et du Soi.

À faire avec le thème 3

Utiliser la formule courte ou la formule longue du dégagement d'espace

Formule courte (E-THÈME 3, page 32), Formule longue (E-THÈME 3, page 33). Il s'agit de lire le texte choisi à voix haute ou de demander à quelqu'un de le lire pour nous alors que nous effectuons les étapes en nous.

Proposer le dégagement d'espace au début d'une rencontre de groupe

Dans un groupe, le dégagement d'espace peut très bien être guidé par une personne à partir d'un format préétabli. Il peut aussi être guidé par une personne ayant une bonne expérience du Focusing et qui suivra le fil de sa propre expérience intérieure. Le dégagement d'espace pourra être suivi d'un partage où les participants auront l'occasion d'exprimer ce qui émerge de leur expérience. Il est toujours possible de parler du processus (comment j'ai réussi à faire cet exercice) ou du contenu (ce qui est présent dans mon espace en ce moment).

Exploration du dégagement d'espace par l'art

Il est possible aussi de faire un exercice approfondi de dégagement d'espace en écrivant ou en dessinant ce qui vient. Nous explorons le travail de Laury Rappaport (L-THÈME 3, Pages 55 et 56) lors de nos ateliers de formation avancée.

Lectures suggérées pour le thème 3

La première étape du Focusing offre une méthode de réduction du stress supérieure

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/reduction-stress.pdf>

Dégager son espace par l'art (L-THÈME 3, page 55)

Le Soi (L-THÈME 3, page 58)

¹⁰ « Focusing : au centre de soi », p. 79

THÈME 4 : LE MOUVEMENT CORPOREL

Dans le but d'aider les gens à utiliser le Focusing d'une manière plus régulière et plus efficace, Gendlin et son équipe ont proposé une description du mouvement intérieur qui se détaille en six étapes. La personne est invitée à s'asseoir en silence et à tourner son attention vers l'intérieur. Il est possible, comme nous l'avons vu au thème précédent, de faire un ancrage corporel qui induit le passage en onde alpha, un état propre à la relaxation et à l'intériorisation se manifestant souvent par un soupir et un relâchement de tension. L'ancrage corporel favorise aussi l'état de conscience témoin, c'est-à-dire qu'il devient possible d'entrer en relation avec quelque chose en nous qui demande notre attention : « Il y a « ça » et il y a moi qui observe ». Une personne ayant acquis l'habileté du Focusing peut réaliser le processus en elle-même (en le faisant par écrit ou en le dessinant au besoin) sans l'aide de quelqu'un d'autre. Le processus sera alors effectué à partir de questions que la personne pose à l'intérieur d'elle-même dans le but d'accéder à sa zone d'émergence.

Version classique du processus de Focusing en 6 étapes

ÉTAPE 1 : Dégager un espace pour créer les conditions propices à l'écoute.¹¹

ÉTAPE 2 : Laisser venir le sens corporel (ou ressenti corporel) d'une situation ou de toute question qui requiert notre attention dans le moment présent. Le sens corporel se présente souvent, au départ, sous la forme d'une sensation un peu floue.

ÉTAPE 3 : Préciser le sens corporel (trouver une prise). La sensation, corporellement ressentie, apparaîtra alors sous la forme d'un mot, d'une qualité, d'une expression, d'un mouvement ou d'une image. (À quoi ça ressemble ?)

ÉTAPE 4 : Laisser résonner la forme et l'accompagner dans son mouvement interne. Ce mouvement s'accompagne la plupart du temps d'un véritable soulagement ou relâchement corporel (pleurs, rire, soupir, dégagement de la respiration).

ÉTAPE 5 : Observer, interroger, accompagner et plus exactement « laisser parler le ressenti ».

ÉTAPE 6 : Accueillir et remercier

À cette étape de l'enseignement, plusieurs exercices sont proposés afin de reconnaître la notion de « prise ». Avoir une prise, c'est un peu comme tenir le bout de la ficelle. Il s'agira ensuite de suivre le fil pour entrer dans un processus complet et en revenir avec quelque chose de nouveau. Dans la vidéo (V-THÈME 4, page 82) intitulée « Le Focusing est une zone brumeuse », Gendlin nous parle du mouvement corporel et de l'accès à la zone d'émergence.

¹¹ Il n'est pas toujours nécessaire d'effectuer le dégagement d'espace (formule courte ou autre). Il est possible pour chacun d'utiliser un autre chemin d'accès.

À faire avec le thème 4

De la parole au ressenti dans le quotidien

Dans le cours de la vie quotidienne, il est possible de faciliter l'émergence d'un ressenti en demandant à une personne qui parle d'un sujet en particulier de s'imaginer dans la situation, dans le lieu ou avec les personnes concernées, puis d'inviter cette personne à sentir ce qui vient au centre de son corps. Quelle sorte de sensation ressent-elle dans son corps alors qu'elle se trouve dans cette situation ?

Une séance d'écoute

À cette étape de la formation de base, l'apprenant peut recevoir une séance d'écoute de 20 à 30 minutes et il est aussi possible de faire un échange en partenariat pour ceux qui se sentent prêts à le faire. À la suite de cette écoute, l'intervenant est en mesure de souligner le moment ou les moments où il y a eu entrée dans le processus (mot, image, expression) et comment la transformation a pu se faire à partir de cette « prise » lors de l'écoute. Il peut expliquer le processus à partir de ce qui s'est passé au cours de la ou des séances. Il explique aussi, s'il a fait des interventions, le pourquoi de ses interventions (REFLET, PROPOSITION EXPÉRIENTIELLE) et demande à la personne si elle peut percevoir l'effet de l'intervention sur son processus. Le dialogue qui se crée ainsi entre l'intervenant et l'apprenant aide à la COMPRÉHENSION de ce dont il vient de faire l'expérience. Chaque proposition expérimentielle utilisée par l'Intervenant est une manière de transmettre la compréhension d'une partie du processus. Une fois intégrée, cette compréhension fait partie des outils qui sont à la disposition de la personne. C'est-à-dire qu'après un certain temps d'intégration, la personne en processus pourra aller chercher la ressource dans son propre répertoire et réaliser son processus pratiquement sans interventions de la part de celui ou celle qui l'écoute. Le but de la formation de base en Focusing relationnel est de RENDRE LA PERSONNE AUTONOME DANS SON PROCESSUS afin qu'elle puisse pratiquer en partenariat sur un mode égalitaire. Cette manière d'acquérir le Focusing par l'EXPÉRIENCE DIRECTE est un peu comme apprendre à jouer à l'oreille. Les étapes existent toujours. Il sera possible de les observer dans toute séance d'écoute. Toutefois, le premier pas consiste à bien SENTIR LE MOUVEMENT créé par le processus.

Le groupe d'observation (E-THÈME 4, page 36)

Avec le développement du programme d'enseignement en individuel vers une pratique de diffusion pair à pair, nous offrons, en complément du suivi en individuel, des séances où les apprenants peuvent observer une écoute ou être écouté par un pair.

Faire l'écoute d'une tension (E-THÈME 4, page 38)

Il s'agit d'un exercice qui est proposé lors de la formation avancée.

Lectures et vidéos suggérés pour le thème 4

Deux pages du site Web de DFQ

<http://www.diffusion-focusing.org/focusing.htm>

<http://www.diffusion-focusing.org/focusing/six-etapes-du-processus.htm>

Vidéo (Gendlin) : Le Focusing est une zone brumeuse (V-THÈME 4, page 82)

THÈME 5 : LA BIENVEILLANCE

La bienveillance est l'ingrédient essentiel de la pratique du Focusing relationnel. On parle de bienveillance envers soi, envers l'autre et envers ce qui est ressenti. Cette attitude d'accueil et d'ouverture est indispensable à la réalisation du processus d'écoute. Avec la pratique du Focusing relationnel, nous quittons la posture d'expert de l'écoute pour offrir simplement notre présence en tant qu'être humain. Nous sommes présents à l'autre et à ce qui est là et qui ne demande qu'à être entendu. Lorsque nous partons de cette place de bienveillance, il est facile et agréable, autant pour celui ou celle qui écoute que pour celui ou celle qui est écouté, de juste accueillir ce qui est là. Dans la pratique du partenariat, l'écoute sans intrusion par un pair aide la personne à rester en contact avec elle-même. La pratique du Focusing en partenariat est la base de toute l'approche relationnelle du Focusing. E.T. Gendlin voit dans le partenariat une nouvelle pratique sociale.

Le partenariat n'est pas une thérapie mutuelle, c'est un nouveau modèle. Il s'agit d'une relation particulière dans laquelle vous pouvez vous sentir en sécurité d'être qui vous êtes. Cette relation n'est pas basée sur la sympathie ou sur un intérêt partagé. Elle n'est basée en fait sur aucun contenu. Elle est basée sur le partage d'un certain type de processus. Votre vie professionnelle et votre vie intérieure peuvent être accompagnées sans qu'on leur marche dessus.¹²

Il est important aussi de noter qu'en Focusing on peut garder un espace privé. Il est possible de faire un travail profond sans avoir à raconter tous les détails de son histoire. Il n'est pas nécessaire pour l'écouter de connaître le contexte de vie de la personne. Nous n'avons pas besoin de savoir, si la personne parle d'une relation, quelle est cette relation, ou si elle parle d'une situation, quelle est cette situation ou quel est le détail des événements. C'est toujours bon de savoir et de rappeler, même avec ceux que l'on connaît, qu'il est possible de garder cet espace privé. Pour certaines personnes ou dans certaines circonstances, cela permettra une plus grande liberté de ressentir. L'attitude bienveillante de l'écouter soutient l'intégration des mêmes attitudes par la personne qui est écoutée envers elle-même. En apprenant à écouter son propre ressenti avec bienveillance, la personne écoutée devient alors son propre thérapeute.

Une présence humaine rassurante et fiable, désireuse d'être là avec quoi que ce soit qui émerge est le facteur le plus puissant qui soit : si nous n'essayons pas de changer ou d'améliorer quoi que ce soit ; si nous n'ajoutons rien ; si, aussi déplaisant que soit ce qui émerge, nous disons seulement ce que nous entendons exactement, une telle réponse ajoute notre présence et aide la personne à « rester avec » et à aller plus loin avec ce qu'elle ressent qui est juste là, en elle. (E.T. Gendlin)¹³

¹² Recueil des meilleurs textes pour la pratique du partenariat, p. 6

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/mentorat/textes-partenariat.pdf>

¹³ The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come,

http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2110.html

Même lorsque le Focusing est utilisé dans le cadre d'un processus thérapeutique, cet immense respect bienveillant et non intrusif colore l'accompagnement du thérapeute d'orientation Focusing.

Le client et moi, nous allons accompagner ce qui est là, en dedans, comme vous tiendriez compagnie à un enfant effrayé. Vous ne pousserez pas, ni n'argumenterez, ou ne l'éliminerez pas parce que c'est trop douloureux, trop effrayant ou trop tendu. Vous vous assoirez tranquillement. Ce qui est au bord d'émerger a seulement besoin pour avancer, ou faire un pas, d'une sorte de contact non intrusif, de compagnie. Si vous allez là, restez là avec votre conscience, c'est tout ce dont vous avez besoin. Le client avec son ressenti fera tout le reste pour vous. (E.T. Gendlin) ¹⁴

Outre la bienveillance, le contact avec le ressenti corporel peut en fait être facilité par un ensemble d'attitudes que nous apprenons à intégrer au cours de notre pratique. Selon Elfie Hinterkopf¹⁵, il s'agit d'être réceptif (laisser émerger plutôt que de s'acharner à trouver des solutions), ouvert (savoir que l'on ne sait pas tout ce qu'il y a à savoir à propos d'une situation), patient (accepter que ça ne se fasse pas aussi vite qu'on le voudrait) et de faire preuve d'acceptation envers ce qui est ressenti en considérant que, selon Gendlin, chaque aspect négatif contient le potentiel d'un mieux-être.

Les règles de confidentialité

Les règles de confidentialité sont essentielles à une pratique induisant la confiance et le sentiment de sécurité autant dans l'écoute individuelle que dans la pratique de groupe. Ce qui est partagé, que ce soit dans une séance individuelle entre pairs ou dans un processus de groupe, ne doit pas faire l'objet de commentaires après la séance ou en dehors de la séance s'il s'agit d'une écoute en individuel, ou dans le groupe ou en dehors du groupe s'il s'agit d'un processus de groupe. Protéger la confidentialité des partages fait partie de la bienveillance et du soin que nous prenons les uns des autres.

À faire avec le thème 5

De la parole au ressenti dans les groupes

Il est possible de faciliter l'émergence d'un ressenti pour chaque personne dans un groupe en proposant un dégagement d'espace avec tour de parole au début de la rencontre où chacun peut exprimer comment il se sent au moment présent ou en lien avec la situation. Des temps de pause peuvent s'insérer dans la rencontre afin de permettre l'accès au sens corporel. Dans les processus de type Cercle restaurateurs (L-THÈME 5, page 62) ou Rencontres au seuil d'émergence (RSE) ou toute autre forme visant l'émergence de l'intelligence collective, l'accès au sens corporel est un élément essentiel de réussite. Le texte intitulé « Réflexion sur le processus de restructuration de l'Institut de

¹⁴ Idem

¹⁵ Integrating Spirituality in Focusing, 1998 (texte traduit et adapté par Marine de Fréminville)

Focusing », dont nous suggérons la lecture pour ce thème, est un exemple de processus de Rencontres au seuil d'émergence (RSE) vécu en groupe.

Échange en partenariat

Si l'échange en partenariat n'a pas encore été fait, cette séance est l'occasion d'y entrer. À la suite de cette écoute, l'intervenant est en mesure de relever le moment ou les moments où il y a eu entrée dans le processus (mot, image, expression) et comment la transformation a pu se faire à partir de cette « prise » lors de l'écoute. Il peut expliquer le processus à partir de ce qui s'est passé dans les deux séances. Il explique aussi le pourquoi de ses REFLETS CIBLÉS et de ses PROPOSITIONS EXPÉRIENTIELLES, et demande à la personne de lui donner une rétroaction sur l'utilité de ses interventions afin de pouvoir ajuster son écoute lors des prochaines séances. Le dialogue qui se crée ainsi entre l'intervenant et l'apprenant aide à la COMPRÉHENSION de ce qui vient d'être vécu. À partir de cette étape, l'apprenant a déjà intégré les outils essentiels du Focusing. L'idée générale pour la suite de cette formation de base est de le soutenir dans la réalisation d'un processus se réalisant sans interventions de la part de l'intervenant.

Le jeu de carte des sentiments et besoins (E-THÈME 5, page 39)

Le jeu de carte des sentiments et besoins a été développé par Beatrice Blake à partir de sa pratique de la Communication Non-Violente (CNV). Nous en avons créé une version en couleurs et en images qui en est encore à sa version de prototypage. Ce jeu peut être utilisé de différentes façons. Nous en présentons deux dans l'exercice en annexe.

Pratique du dialogue (formation avancée)

Il s'agit de faire une expérience de dialogue à partir d'une problématique vécue dans le groupe. La pratique du dialogue, qui est une partie essentielle du processus restaurateur, se fait en trois temps : (1) Une personne exprime ce qu'elle voudrait qui soit entendu, (2) Elle demande à une autre personne de lui redire ce qu'elle a entendu, (3) Suite au reflet de l'autre, elle vérifie à l'intérieur d'elle si ce qu'elle voulait qui soit entendu l'a été.

Écoute de la vidéo : Communiqué de Gendlin aux apprenants japonais

<http://www.cultureunplugged.com/documentary/watch-online/play/9613>

Lectures et vidéos suggérés pour le thème 5

Recueil des meilleurs textes pour la pratique du partenariat

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/mentorat/textes-partenariat.pdf>

L'interaction avec soi et avec les autres (L-THÈME 5, page 59)

Initier un cercle restaurateur à DFQ (L-THÈME 5, page 61)

Introduction à la pratique des cercles restaurateurs (L-THÈME 5, page 62)

Vidéo (Gendlin) : Le Focusing est-il porteur d'espoir ? (V-THÈME 5, page 83)

THÈME 6 : SOUTENIR LA PRÉSENCE

L'écoute en Focusing accompagne. Elle n'a pas pour but premier de « faire avancer ». Il n'y a pas d'urgence. Si une chose se produit c'est parce qu'on lui en a laissé le temps. Certaines questions, qui sont en fait des « propositions expérientielles », peuvent être utilisées en lien avec ce que la personne ressent et vit dans son corps au moment présent. Ces propositions vont aider la personne à rester avec ce qui est là, en elle et qui ne demande qu'à être entendu. Très souvent, pour les personnes non initiées au Focusing, c'est à partir de cet accompagnement que le mouvement se produira.

- Lorsque quelque chose de positif ou agréable est ressenti par la personne, lui proposer de prendre un moment pour accueillir et goûter ça (**renforcement**).
- Lorsque quelque chose de négatif ou douloureux est ressenti, il est possible de vérifier avec la personne si c'est OK pour elle d'être avec ça (voir aussi quelle serait l'attitude d'**auto-empathie** : à partir de quelle qualité ou attitude il serait bon d'être avec ça, p. ex. : patience, tendresse, amitié, etc.).
- Pour aider quelqu'un à **accéder** au ressenti ou à **rester en lien** avec ce ressenti, il est possible d'inviter la personne à observer ce qui se passe en elle :
 - Quand tu nommes ça, comment est-ce que ça se ressent ?
 - Si tu laisses descendre ça à l'intérieur de toi, est-ce qu'il y a quelque chose qui bloque ou qui résiste ?
- Pour aider à la **formation du ressenti** :
 - À quoi ça ressemble ? (couleur, texture, localisation dans le corps, qualité émotionnelle)
 - Lorsqu'un sens corporel se présente et afin de réaffirmer l'attitude d'accueil et de bienveillance : Peux-tu dire bonjour à ça ?
- Pour aider quelqu'un à **recadrer** lorsqu'il y a beaucoup de tâtonnements et de dispersion :
 - Qu'est-ce qui est le pire dans tout ça ?
 - Qu'est-ce qui est le plus difficile dans tout ça ?
 - Qu'est-ce qui est le plus important dans ça ?
- Pour le **travail avec les parties de soi**¹⁶ :
 - Qu'est-ce qui rend cette partie de toi si triste (ou fâchée, ou serrée) ?
 - Quel est le message porté par cette partie ?
 - Peux-tu dire à cette partie que tu entends sa résistance (ou sa solitude, ou son sentiment de manque de reconnaissance, etc.) ?
 - Peux-tu devenir cette partie et voir les choses à sa manière ?
- Pour **accéder aux besoins** :
 - De quoi ça a besoin ?
 - Qu'est-ce que cette place (ou cette partie) aimerait ou voudrait ?

¹⁶ Le travail avec les parties de soi est couramment utilisé dans l'approche du Focusing de la relation intérieure préconisé par Ann Weiser Cornell.

- Qu'est-ce qui pourrait aider ?
- Si tu faisais exactement ce que tu as besoin de faire pour te sentir bien dans ça, qu'est-ce que ce serait ?
- Est-ce qu'il y a un petit pas qui pourrait être fait maintenant ?

Vous guidez lorsque vous utilisez des propositions expérientielles dans l'intention de faciliter le déploiement de l'expérience ressentie de la personne. Cela implique d'utiliser les étapes et les outils du processus de Focusing lorsqu'ils vous sont familiers. Mais la guidance n'est pas nécessaire lorsqu'il s'agit de Focusing relationnel et de partenariat car notre camp de base est celui de l'écoute et de la présence. Selon Gendlin ¹⁷ :

Lorsque vous prenez conscience d'une chose, ça lui permet de progresser. C'est pourquoi il est si puissant d'être présent en soi. Ça peut sembler n'être rien. Tout comme la présence de l'autre peut aussi sembler n'être rien. Mais cette attention dirigée en soi, est un processus en constante progression (*carrying forward*). Et, lorsqu'il est fait en interaction avec une autre personne, ce processus demeure, comme je l'ai toujours dit, plus puissant.

À faire avec le thème 6

Proposition expérientielle

Choisir une proposition expérientielle qui vous convient dans celles qui sont nommées ou en composer une à votre manière et la mettre en pratique dans vos conversations courantes lorsque votre disposition intérieure le permet.

Échange en partenariat avec exploration des propositions expérientielles

Proposer un échange en partenariat en demandant à la personne ce qu'elle aimerait entendre comme proposition expérientielle et en lui permettant, à son tour d'écoute, d'expérimenter quelques propositions expérientielles de son choix aux moments qui lui semblent opportuns. L'utilisation des propositions expérientielles est probablement la partie la plus délicate de tout le processus d'écoute en Focusing.

Lectures suggérées pour le thème 6

L'échelle d'*experencing* (L-THÈME 6, page 66)

(Invitations pour accéder en tout temps à un niveau plus profond de l'expérience)

La grâce qui se déploie

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/johanson-kurtz/grace-unfolding.pdf>

(Pour ne pas oublier l'importance de la non-intervention et se souvenir que, selon le Tao : « Même si l'on peut passer devant, il est préférable de rester derrière. »)

¹⁷ The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come, http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2110.html

THÈME 7 : LES DIFFÉRENTES PARTIES DE SOI

Au cours du processus de Focusing, il arrive assez régulièrement que l'on se retrouve dans des situations où l'on se sent incapable d'avancer. Il y a des nœuds, des blocages, des opposés qui s'affrontent, des contradictions du genre : je veux... mais je ne veux pas. J'ai besoin de liberté... mais j'ai aussi besoin de sécurité. Cette rencontre peut se faire sous forme de ressentis dans différentes parties du corps ou encore sous forme de voix intérieures contradictoires. Parfois on sent très fort l'opposition de deux tendances (p. ex. : une qui veut s'exprimer et l'autre qui met le couvercle). À tel point que l'on se retrouve avec un mal de tête, un nœud dans l'estomac ou la respiration bloquée.

Identifier ce qui se présente en Focusing comme étant une partie de soi est un choix et une ressource parfois utile. Il est possible de donner un nom, un visage, une forme, un lieu de résidence (endroit où il se loge dans notre corps) à tout élément. Il s'agira alors d'identifier différentes parties, puis de les écouter. Tout ce que nous rencontrons en Focusing peut être nommé et prendre forme... puis se transformer et évoluer lorsqu'on lui porte attention (une tension, une douleur, une partie malade, une partie blessée ou souffrante, une émotion, une voix critique, une voix amie, etc.). La personnalité gagne ainsi en souplesse et en fluidité. Selon Gendlin¹⁸, lorsque l'énergie qui au départ était arrêtée par les nœuds, les conflits et les blocages est libérée, notre organisme peut alors se reconstruire, remplir et réparer ce qui a été négligé. L'essence même du processus thérapeutique se retrouve dans cette libération et cette reconstruction. Il est important de réaliser qu'il n'y a rien dans notre structure interne qui soit complètement immuable. Lorsque le flux est libéré en tout ou en partie, la vie se remet à couler très simplement en nous. En Focusing, nous établissons un lien avec ce que nous portons dans le but d'en apprendre quelque chose de nouveau.

Le Focusing de la relation intérieure (Ann Weiser Cornell) et le Focusing (Gendlin)

Il existe une différence majeure entre le Focusing de la relation intérieure (IRF) et la pratique du Focusing découlant directement des enseignements de Gendlin. Il est de tradition, par exemple, dans la pratique du Focusing de la relation intérieure, de dialoguer avec différentes parties de soi qui se présentent tour à tour ou de proposer de voir ce qui se présente à nous comme étant une partie de nous. Ce dialogue occupe souvent la plus grande partie de l'espace d'une séance de Focusing de la relation intérieure (IRF). Dans la pratique du Focusing selon Gendlin, l'identification de différentes parties de soi se fait aussi mais dans une proportion beaucoup moins grande. Dans l'introduction au travail de Robert Lee (L-THÈME 7, page 69), où nous identifions différentes avenues du sens corporel, le dialogue avec des parties ne représente qu'un petit pourcentage des options possibles et cette avenue peut très bien ne pas être explorée du tout lors d'une séance.

¹⁸ Une théorie du changement de la personnalité,
<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/theorie-personnalite.pdf>

À faire avec le thème 7

Les opposés

Prendre un moment pour déceler dans votre vie une zone où vous vous trouvez dans une situation conflictuelle du type : Je voudrais... mais...

Par exemple :

Je voudrais... quitter mon emploi...

mais... j'ai peur de manquer d'argent.

Je voudrais... établir un lien d'amitié avec cette personne...

mais... j'ai peur que ça prenne trop de mon temps.

Je voudrais... me rapprocher de mon conjoint...

mais... je ne sais pas si je l'aime encore.

Je voudrais... déménager...

mais... j'aime mon appartement.

Le conflit interne peut aller d'une légère hésitation à un gros blocage (p. ex. : comme ça arrive parfois lors d'une rupture amoureuse ou l'on n'en finit plus de tergiverser. Une journée je veux et le lendemain je ne veux plus.)

Prenez le temps de voir s'il y a dans votre vie quelque chose qui voudrait se laisser regarder de cette façon. Ce peut être en lien avec votre famille, une décision concernant votre carrière ou votre avenir, une relation intime qui vous tracasse ou une simple décision à prendre dans la gestion de votre quotidien. Lorsque vous êtes en contact avec les opposés, vous pouvez :

- en faire l'écoute par vous-même en vous aidant de l'écriture ou du dessin,
- demander à un partenaire de Focusing de vous écouter sur cette question,
- faire l'exercice en processus de groupe.

Démarche :

- Personnifier une partie, la recevoir avec bienveillance, l'accompagner, la laisser s'exprimer, voir comment elle se sent, voir quels sont ses besoins, voir aussi ce qu'elle veut pour vous et laisser le message s'imprégner en vous.
- Faire ensuite la même chose avec l'autre partie.
- Voir ensuite s'il y a un dialogue possible entre les deux. Voir si les deux parties peuvent apprendre l'une de l'autre. Quels pas peuvent être faits vers l'harmonie.

Lectures suggérées pour le thème 7

Ann Weiser Cornell <http://www.diffusion-focusing.org/doc/st-pierre/weiser-cornell-irf.pdf>

Introduction au travail de Robert Lee (L-THÈME 7, page 69)

Une théorie du changement de la personnalité, E.T. Gendlin

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/theorie-personnalite.pdf> (français)

http://focusing.org/gendlin/docs/gol_2145.html (anglais)

THÈME 8 : LES AUTORITÉS INTERNES

À l'intérieur de nous, dans la vie courante ou dans le processus de Focusing, quelque chose s'impose parfois et nous envahit à tel point qu'il devient difficile d'agir. Une force prend le contrôle de notre espace intérieur et se présente sous la forme d'un langage critique, accusateur, blessant : toujours, jamais, rien ne va changer, tu n'y arriveras pas, tu ne peux pas faire ça, etc. Ces voix critiques entraînent tension, morosité et isolement. Il s'agit d'une sorte de contamination qui, lorsqu'elle n'est pas reconnue, peut ralentir et même bloquer le processus d'actualisation de soi.

Les autorités internes nous grugent par l'intérieur et reviennent souvent en bloc lorsque nous tentons de développer quelque chose de nouveau, une nouvelle manière d'être. La nouveauté dérange car notre personnalité s'est organisée autour de ce qui était « permis ». Avec le travail sur les autorités internes, nous entreprenons une sorte de processus d'alchimie. Nous pouvons faire intervenir consciemment les ressources de notre sagesse intérieure en évoquant en nous la voix d'un personnage bienveillant.

Le premier pas pour sortir du submergement qu'entraîne la présence des autorités internes est d'admettre la présence des voix critiques et de les nommer lorsqu'elles se manifestent. Ce constat permet de prendre une distance par le fait de reconnaître que ces voix existent, qu'elles sont une partie de nous et que nous sommes bien plus que cela. Les voix des autorités internes, héritages de notre éducation, ont laissé en nous des traces et des blessures profondes qui peuvent parfois écraser notre spontanéité et notre créativité. La bienveillance soigne en priorité ces parties blessées.

Les voix de la peur, du jugement et du cynisme

Dans le travail de présence préconisé par Otto Scharmer dans la théorie U¹⁹, les voix de la peur, du jugement et du cynisme sont aussi considérées comme étant des freins à ce que nous souhaitons réaliser en lien avec notre nature profonde. Apprendre à reconnaître ces énergies lorsqu'elles se manifestent est une partie importante de ce que Scharmer nomme le « *Presencing* », une sorte de présence à soi, à l'autre et à ce qui cherche à émerger, une pratique issue des enseignements de pleine conscience et qui s'apparente à celle du Focusing.

Transformer les jugements en besoins

Dans la pratique de la Communication Non-Violente (CNV), lorsque nous décelons un jugement, qu'il soit envers nous-même ou envers l'autre, nous apprenons à transformer ce jugement en besoin non satisfait. Selon Thom Bond, formateur CNV offrant un cours en ligne, il y a dans le jugement une sagesse cachée et, en entrant dans le jugement plutôt qu'en le réprimant, nous nous ouvrons à de nouvelles possibilités. Lorsque nous percevons, par exemple, un manque de considération d'une autre personne envers nous,

¹⁹ Théorie U et Focusing <https://www.diffusion-focusing.org/wp/focusing-applications-theorie-u/>

nous pouvons traduire cette perception en un désir de faire l'expérience de plus de considération, ou d'attention. À partir de cette reconnexion à nos besoins, nous avons alors accès à l'énergie de vie qui y est contenue. L'exercice de l'alchimie des émotions (E-THÈME 8, page 43) offre une démarche dans ce sens.

La convergence des approches

Selon Gendlin²⁰, le Focusing peut être intégré dans tous les environnements et combiné à toutes les approches. Gendlin invite les gens qui pratiquent le Focusing à s'intéresser aux pratiques et aux enseignements de ceux qu'il nomme « nos voisins ». Lorsque nous croisons deux approches, elles se bonifient l'une et l'autre.

Lorsque nous connaissons plus d'une méthode, elles ne peuvent pas rester séparées. Tout ce que nous savons modifie notre façon de faire tout le reste. Notre organisme, ayant intégré une méthode expérientielle, ne peut pas laisser tomber ce qu'il sait. Il intègrera seulement ce qui est nouveau et nous développerons ainsi une version plus efficace de chaque méthode que nous utiliserons.

C'est un peu ce qui est suggéré ici avec le travail sur les autorités internes. Il semble en fait que ce thème soit universel. Nous le retrouvons dans la pratique du « *Presencing* » et dans celle de la CNV. Nous le retrouvons en psychanalyse avec la notion de surmoi. Dans le texte de Daniel Odier, « Les camaïeux de gris » (L-THÈME 8, page 74), les autorités internes sont identifiées, dans une démarche spirituelle, comme étant de petits hommes gris qui habitent notre conscience.

À faire avec le thème 8

Exercice de discernement : feedback et critique (E-THÈME 8, page 41)
L'alchimie des émotions (E-THÈME 8, page 43)

Lecture suggérée pour le thème 8

Les camaïeux de gris (L-THÈME 8, page 74)

²⁰ Vision Statement for Focusing, Action Step and Projects, *The Folio*, Vol. 21, No. 1.
http://www.focusing.org/folio/Vol21No12008/31_VisionStatementTRIB.pdf
<http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/vision-folio-2008.pdf> (en français)

THÈME 9 : L'INTENTION DE LA PRATIQUE

Le Focusing est un processus qui amène de la clarté en soi face à différents aspects de sa vie. Il se pratique de diverses façons et s'intègre à différentes approches thérapeutiques ou relationnelles.

Ce qui est là ici et maintenant

Le point de départ d'une séance de Focusing est habituellement ce qui est ressenti corporellement dans le moment présent. La personne porte d'abord attention à son corps et entre en contact avec quelque chose en elle qui demande son attention. Il peut s'agir d'une douleur, de la sensation physique laissée par un évènement récent ou encore d'un état général un peu flou de tristesse, de bien-être ou autre.

Inviter un ressenti

Il est possible d'inviter un ressenti à se former autour d'une question que l'on désire examiner. La personne devra d'abord entrer dans l'espace intérieur du ressenti et y amener la situation en demandant : « Qu'est-ce que je ressens maintenant, en ce moment face à cette situation ? » Il est important de comprendre que le ressenti se situe toujours ici et maintenant et, même si la personne a besoin de « raconter », elle devra, pour pouvoir accéder au processus de Focusing, se demander : « Et maintenant, comment est-ce que tout ça se ressent ? »

L'exercice guidé

L'exercice guidé permet à plusieurs personnes d'être en processus en même temps à partir d'un thème proposé. Il est utilisé comme outil de formation. Il peut aussi être utilisé dans un contexte social et permet de vivre le Focusing en processus de groupe.

L'auto-Focusing

Après une période d'entraînement au Focusing, il est possible à une personne de réaliser le processus en elle-même. L'auto-Focusing se fait à partir de questions que l'on se pose à soi-même. L'auto-Focusing peut se faire en n'importe quelle circonstance lorsque le besoin est présent. Voir : Bernard, un exemple de Focusing en solo (L-THÈME 2, page 52)

Le Focusing et les rêves

La relation que nous entretenons avec nos rêves est un domaine qui a été exploré par Gendlin dans son ouvrage intitulé « *Let your body interpret your dreams* ». La méthode élaborée tient compte de plusieurs avenues d'étude et d'analyse de rêve déjà explorés. Cependant, l'essentiel demeure l'accès au ressenti corporel. Pour Gendlin, l'inconscient est dans le corps. C'est par le ressenti que nous pouvons avoir accès au cadeau que chaque rêve apporte. Voir « L'Introduction à l'étude des rêves » (L-THÈME 9, page 80)

L'intégration du Focusing dans différents contextes

Le Focusing peut être exploré par le jeu (voir le jeu de carte des sentiments et des besoins, E-THÈME 5, page 39), la création artistique (voir un aperçu du travail de Laury Rappaport, L-THÈME 3, page 55), l'écriture (voir un aperçu du travail de Sondra Perl, L-THÈME 9, page 76), le mouvement (Voir l'article de Kevin McEvenue « *Wholebody Focusing* » traduit par Marine de Fréminville, en lien dans les lectures suggérées du thème 9 (page 23)).

Focusing et nature

Le Focusing peut être lié à des exercices ou des rituels qui se pratiquent dans la nature. Le contact avec la nature ajoute une dimension sensorielle et énergétique non négligeable. Le rituel autour d'un arbre que nous proposons (E-THÈME 9, page 46) est à la fois un exercice d'auto-Focusing, une sorte de dégagement d'espace et un moyen de se connecter à l'univers en suivant le chemin tracé par la sagesse amérindienne.

La Pensée au seuil d'émergence (PSE)

Gendlin est un philosophe rattaché au courant de la phénoménologie. La philosophie qu'il a développée se nomme « Philosophie de l'implicite ». Le Focusing et la Pensée au seuil d'émergence (PSE) sont des pratiques issues de cette philosophie. Les pratiques issues de la phénoménologie requièrent toutes un accès à l'intériorité. Elles sont identifiées comme étant des réductions phénoménologiques, des pratiques d'*epochè* ou encore, des actes epochals²¹. Elles se déploient toutes en trois phases : (1) Suspension de l'attention, (2) Redirection ou conversion de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur et, (3) Lâcher-prise et accueil de l'expérience telle qu'elle est. Dans la théorie U, lorsqu'Otto Scharmer parle de processus en U, c'est à ce type de pratiques qu'il réfère. La PSE (L-THÈME 9, page 78), tout comme le Focusing et une multitude d'autres pratiques, font partie de la grande famille des processus en U²². Dans la pratique de la PSE, les trois mouvements sont : (1) Exprimer des connaissances issues du sens corporel, (2) Aller au cœur de l'expérience pour en extraire de nouveaux modèles et, (3) Créer une théorie par la mise en forme et l'application des nouveaux modèles.

Utiliser le Focusing dans la recherche

Dans les approches de recherche à caractère humaniste, subjectif, expérientiel, holistique et systémique, les entretiens individuels et les rencontres de groupe servent souvent de base à la construction de modèles ou à la validation d'hypothèses. Il apparaît que le Focusing, utilisé sous forme de relances dans les entretiens individuels et par le facilitateur dans les groupes, donne accès à l'intériorité de tous. L'utilisation du Focusing permet en fait d'accéder à une double posture phénoménologique, celle du chercheur et celle des acteurs de la recherche. Cette posture favorisera la création de quelque chose

²¹ À l'épreuve de l'expérience, Depraz, Varela et Vermersch, Zeta, 2011.

²² La courbe en U permet de situer les trois mouvements de l'*epochè*. Le début de la courbe est l'entrée dans le processus (suspension et redirection), le milieu est le moment de la transformation, et la remontée est le changement qui s'ensuit (accueil de l'expérience émergente).

de nouveau par un accès partagé à la zone d'émergence²³. Le Focusing relationnel, dans sa dimension systémique (celle des processus de groupe et de la construction de modèles par itérations successives), est une extension de ce type de recherche.

Le Focusing relationnel

Le Focusing relationnel consiste à utiliser le Focusing en interaction dans différents contextes pour une meilleure relation avec soi (intrapersonnelle), avec l'autre (interpersonnelle), en situation de groupe (organisationnelle) et en collectivité (collective). Le Focusing relationnel a pour base la bienveillance envers soi et envers les autres, la pause, la présence et l'accès au ressenti. Il est basé sur la croyance que le Focusing est un langage universel car tous les humains peuvent ressentir, guider leur vie et leurs actions et créer à partir de ce qu'ils ressentent. Avec la pratique relationnelle, nous souhaitons que le Focusing puisse vivre dans tout contexte social et particulièrement ceux où des humains se rencontrent en groupe autour d'une thématique.

Presque n'importe quoi peut être reflété avec une invitation implicite à ressentir « ça » comme tel, en ce moment. Si vous me dites que vous aimez ce chapitre, je peux vous refléter qu'il y a quelque chose d'attirant pour vous dans ce chapitre. Vous trouverez peut-être alors directement cette donnée, ce sens et cet endroit en vous où cela se passe. (E.T. Gendlin²⁴)

Le développement du processus des Rencontres au seuil d'émergence (RSE)²⁵ est issu à la fois des pratiques de groupe et de la pratique de la Pensée au seuil d'émergence (PSE). Ce développement se poursuit actuellement dans la communauté francophone du Focusing au Québec et plus particulièrement dans le collectif créé pour la transmission du Focusing dans une formule pair à pair ou un à un. Précisons ici qu'il s'agit d'un collectif auquel toute personne ayant accès à ce cahier de formation de base en Focusing relationnel peut se rattacher.

Votre propre intention dans la pratique du Focusing

Lorsque nous prenons la décision de consacrer du temps à un apprentissage tel que celui du Focusing, nous le faisons sans doute avec l'intention de répondre à un besoin. L'intention, qui est une notion importante en phénoménologie, est le germe de l'activité qui va se déployer. Il peut être utile de connaître cette intention afin de lui permettre d'évoluer. Plusieurs personnes pratiquent le Focusing dans un cadre thérapeutique. D'autres le font avec une intention de développement personnel. Mais, comme nous venons de le voir, le Focusing a une multitude d'applications possibles dans toutes sortes de contextes. Il a des applications sociales. Il a des applications dans la recherche, dans la création et dans l'expression de soi sur de nombreux plans. Le Focusing peut aussi

²³ Voir à ce sujet le mémoire de recherche de Solange St-Pierre
<http://www.archipel.uqam.ca/6029/1/M13301.pdf>

²⁴ The client's client : the edge of awareness, http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2149.html

²⁵ Voir à ce sujet le mémoire de recherche de Solange St-Pierre,
<http://www.archipel.uqam.ca/6029/1/M13301.pdf>

conduire à un vaste espace à tonalité spirituelle où nous pouvons prendre contact avec le sens le plus profond de notre vie. Afin d'explorer votre propre intention dans la pratique du Focusing, François-Charles Jullien propose l'exercice « Accéder à l'intention de votre pratique » (E-THÈME 9, page 44).

À faire avec le thème 9

Rituel autour d'un arbre (E-THÈME 9, page 46)

Accéder à l'intention de votre pratique (E-THÈME 9, page 44)

Lectures et vidéos suggérées pour le thème 9

L'écriture libre avec l'assistance du Focusing (L-THÈME 9, page 76)

Wholebody Focusing

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/mcevenue/wholebody.pdf>

Introduction à l'étude des rêves (L-THÈME 9, page 78)

Introduction à la Pensée au Seuil d'Émergence (L-THÈME 9, page 79)

Mémoire de recherche, Solange St-Pierre

<http://www.archipel.uqam.ca/6029/1/M13301.pdf>

Vidéo (Hendricks) : *Memorial* (V-THÈME 9, page 84)

THÈME 10 : L'INTÉGRATION DE L'ÉCOUTE ET DU FOCUSING

Le Focusing est une approche douce qui peut réellement nous aider à améliorer notre vie au quotidien. Deux aspects importants doivent être présents pour que notre attitude se tourne vers ce que l'on nomme Focusing.

- Le ressenti : Il s'agit d'aller à l'intérieur (au centre de soi) et d'attendre un moment. Nous attendons un mot, des mots, une image ou une direction se créant à partir d'une intention. Lorsque ce contact est là, il y a un mouvement, le ressenti s'ouvre et commence à nous livrer son message.
- L'attitude bienveillante : Cette attitude se manifeste envers ce que nous portons et ce que nous sommes. Lorsque nous nous traitons intérieurement et traitons les autres avec réceptivité, gentillesse, sens de l'acceptation et curiosité, le ressenti répond favorablement.

Le mini-Focusing, un moment de reconnexion

Dans le quotidien, nous pouvons pratiquer régulièrement à partir de simples questions, ce que Joan Klagsbrun (V-THÈME 10, page 85) nomme de petits moments de Focusing. Il s'agit simplement de se demander :

- Comment ça va pour moi en ce moment ?
- Comment je me sens ?
- Qu'est-ce qui me manque pour que ça aille tout à fait bien ?
- Qu'est-ce qui me dérange le plus dans ça ?
- Qu'est-ce qui est le plus important pour moi dans ça ?
- Quel est le nœud de cette décision ?
- Qu'est-ce qui bloque ou qui est un empêchement ?

Cette attitude de curiosité bienveillante envers ce qui est ressenti et porté par le corps peut tout aussi bien se manifester dans nos relations courantes et dans toute situation de la vie. Il suffit de faire une pause et de laisser un peu d'espace pour permettre au sens de ce qui est vécu de prendre forme. Il est toujours étonnant de voir tout ce temps que nous passons à rejeter et à fuir ce que nous ressentons alors qu'en prenant juste un moment pour nous asseoir et écouter, des émotions aussi pénibles que la peur, la colère ou la peine peuvent se relâcher, se dissiper, se transformer.

La présence et l'écoute au quotidien

Nous avons vu que l'écoute peut s'offrir en tout temps. Il n'est pas nécessaire d'attendre d'être un expert de l'écoute pour se mettre en situation d'écoute. Les rencontres qui se font sous forme de marches d'empathie dans la pratique de la théorie U sont une excellente façon, par exemple, de pratiquer l'écoute dans son expression la plus simple :

se taire et être présent à l'autre pendant qu'il parle. C'est très simple et ça ne demande aucune qualification. Deux humains se rencontrent et s'offrent un temps d'écoute mutuel et équivalent.²⁶

Le Focusing dans les communautés

Plusieurs expériences ont permis d'introduire le Focusing auprès de diverses populations. En Équateur, William Hernandez a élaboré des exercices simples à partir du concept de la pause de Mary Hendricks. Il a pu constater que les gens accèdent quasi instantanément, par la pause, à la conscience du sens corporel. D'autres développements existent aussi au Salvador, au Pakistan, en Afghanistan, en Palestine et dans plusieurs communautés à travers le monde. La communauté du Focusing au Québec s'inscrit dans ce mouvement.

Les propositions expérientielles au quotidien

Comme nous l'avons vu au thème 6 et au thème 9, il est possible d'introduire dans le langage courant des propositions ou invitations qui vont permettre de passer d'un niveau d'*experiencing* à l'autre ou de simplement accéder à la connaissance implicite que porte une personne sur un sujet.

À faire avec le thème 10

La pause révolutionnaire

C'est très simple. Il suffit, avant de commencer à parler ou à interagir avec d'autres, de s'arrêter et de prendre un moment pour se contacter intérieurement. Nous arrêtons, nous respirons et nous revenons à nous-mêmes avant de commencer à parler. Afin de simplifier encore plus le processus, il est possible de s'entendre, dans un groupe, pour que chaque personne dise son nom puis fasse une pause avant de commencer à parler. Avec la pratique de la pause, on se contente d'inviter les gens à ressentir en eux la différence qu'une simple pause peut faire pour leur compréhension des situations vécues.

Lectures et vidéos suggérés pour le thème 10

Petits moments de Focusing (V-THÈME 10, page 85)

Focusing sur ce que j'aime

<http://www.diffusion-focusing.org/doc/porte-ouverte-2009/freminville/klagsbrun-ce-que-j-aime.pdf>

Entrevue avec [William Hernandez](#)

L'alphabetisation du sens corporel, M. H. Gendlin

http://www.focusing.org/literacy/fr_lalphabetisation_du_sens_corporel.htm

Lettre de Soti Grafanaki suite à sa visite en Équateur

<http://www.focusing.ec/index.php/fr/ressources/publications/lettre-de-soti-grafanaki>

²⁶ Voir à ce sujet les [évènements](#) du groupe Facebook pour la pratique du U dans un ancrage Focusing <https://www.facebook.com/groups/480991142072689/>

EXERCICES

E-THÈME 1 : Le reflet ciblé

Exercice pour la formation avancée, Solange St-Pierre et Claire Lionnet, septembre 2014

Dans cet exercice, il y a une écoute en dyade. Lorsque l'exercice est fait en groupe, le choix de la dyade se fait entre les participants du groupe. Il est suggéré que la personne la plus expérimentée soit en situation d'écoute au premier échange. Si le groupe ne comprend que des personnes qui débutent leur apprentissage, l'intervenant en charge du groupe fera d'abord une démonstration.

L'écoute en dyade est de 10 minutes chaque. L'écouter est d'abord silencieux. Il prend le temps d'offrir sa présence à l'autre. Il ne guide pas. La personne en processus entre dans son espace intérieur par ses propres moyens en disant simplement ce qu'elle fait (scan corporel, dégagement d'espace, ce qui demande mon attention). Puis, lorsque la personne partage sur un thème choisi, l'écouter tente de REDONNER À LA PERSONNE LES MOTS LES PLUS IMPORTANTS. Comment distinguer les mots importants ? Ce sont ceux qui portent le ressenti de la situation évoquée ou qui pourraient permettre d'accéder au ressenti de la situation. Lorsque l'écouter est en phase (en résonance) avec la personne en processus, il peut ressentir en lui l'impact d'un mot.

Dans cet exercice on dit qu'il y a REFLET CIBLÉ parce que le reflet pointe dans la direction d'un accès plus profond au sens corporel. Si une personne raconte longuement son histoire sans du tout laisser voir comment elle la vit, l'écouter pourra alors refléter le rythme en disant, par exemple « C'est chargé » ... Le REFLET CIBLÉ est toujours très court. Un mot suffit parfois. Mais il doit faire référence à ce qui se rapproche le plus d'un ressenti. S'il y a, par exemple, un mot à caractère émotionnel ou qui évoque un mouvement ou une direction (« c'est lourd », « je suis impatiente », « je voulais m'en aller ») ce sera ce mot qui sera repris. Le REFLET CIBLÉ aide la personne à rester avec son expérience présente pour en apprendre quelque chose. Dans les exemples précédents, « c'est lourd » peut être repris tel quel, « je suis impatiente » pourrait se dire « ça te fait vivre de l'impatience », « je voulais m'en aller » pourrait être redonné comme étant « ce que tu voulais, c'était t'en aller » ou « tu voulais t'en aller » (ici c'est le mouvement qui est reflété... il est possible que ce reflet remette la personne en contact avec le ressenti du « vouloir s'en aller »).

Dans le REFLET CIBLÉ, les détails de l'histoire ne sont jamais repris. Il n'y a pas cet effet perroquet de certaines écoutes où tout est redonné à la personne sans distinction.

Le REFLET CIBLÉ est une sorte de filtre qui permet de faire émerger un peu plus de l'expérience présente dans l'histoire racontée.

Feuille de route pour l'écoute et le reflet ciblé en Focusing

L'écouter :

- Je me rends disponible en prenant le temps de voir en moi s'il y a quelque chose dans le chemin qui m'empêche d'écouter cette personne en particulier en ce moment.
- Au cours de l'écoute, je porte attention à ce qui se passe en moi. Je prends conscience des signaux que mon corps m'envoie. S'il y a une réaction, elle m'appartient.
- Je reste avec les mots de la personne comme si j'en étais le dépositaire, comme si les mots m'étaient confiés.
- Lorsque je me sens prêt(e) à le faire, je peux redonner les mots les plus importants, ceux qui me semblent porteurs du ressenti.

La personne en processus :

- Lorsque je suis la personne en processus, je laisse descendre les brefs reflets qui me sont proposés, et je vois alors s'ils me conviennent. Je peux ainsi m'habituer à entendre ces quelques mots potentiellement porteurs de sens. Lorsque je prends le temps de les entendre, lorsque je les reçois pleinement, ils peuvent me permettre d'être plus profondément en lien avec le ressenti qui y est contenu.
- Si le ou les reflets offerts par l'écouter me dérangent, je peux le nommer maintenant ou choisir d'en parler après la séance pour faire les ajustements nécessaires.

La pratique du reflet ciblé est une partie importante du partenariat que nous avons la chance d'explorer dans le cadre du programme de mentorat où une période de retour est prévue à la fin de chaque séance.

JE REPARS À NEUF À CHAQUE DYADE

Il est important de garder l'esprit du débutant lorsqu'on explore des notions qui, de prime abord, semblent être déjà acquises.

E-THÈME 2 : Le temps qu'il fait en soi²⁷

Il s'agit maintenant de prendre un moment à l'écoute de soi. Le baromètre intérieur est une façon agréable de parler de ce qui est vécu intérieurement en utilisant le mode de la métaphore. Il peut faire froid dehors et en moi ce sera plutôt chaleureux et ensoleillé. Je peux être dans un temps intérieur « chagrin » même s'il fait beau dehors. Cette observation du paysage intérieur avec sa température particulière peut être accompagnée par un dessin incluant couleurs, éléments et plus généralement « mise en objet » ou « symbolisation » du ressenti sur le thème de la métaphore du temps. Il peut aussi être proposé aux enfants qui l'illustreront spontanément par un dessin.

EXERCICE :

Je vais vous demander d'abord de vous installer confortablement et de rester attentif à votre respiration pour un moment... (Pause) Respirez doucement, sans rien forcer puis portez attention à ce qui est là pour vous en ce moment... (Pause)

Vous pouvez descendre votre attention au centre de votre corps dans la poitrine, l'estomac et le ventre et prendre le temps de laisser émerger une sensation, des mots, des images qui traduisent le sens global de ce que vous vivez ici et maintenant. Je vais vous proposer de rester en lien avec le ressenti de votre espace intérieur et de le décrire sous la forme d'une métaphore évoquant la température. Il peut faire froid dehors mais en vous ce sera plutôt ensoleillé. Et même si le temps est doux dehors, il est possible qu'en vous ce soit plutôt un temps chagrin...

Ce lieu intérieur où vous êtes en ce moment... si vous le comparez à un paysage... à quel paysage il pourrait ressembler ? ... (Pause) Est-il plutôt clair ou plutôt sombre ?... Est-ce le jour ou est-ce la nuit ?... Quel temps fait-il en vous ?... Est-ce froid et humide ou plutôt ensoleillé ? Prenez le temps de voir ce qui est présent dans ce paysage. Pouvez-vous voir l'horizon ? Savez-vous quelle est la saison ? ... (Pause)

Voyez maintenant comment vous vous sentez dans ce lieu intérieur... Lorsque vous vous imprégnez de ce lieu, comment vous sentez-vous ? Est-ce que ça fait du sens dans votre vie ? Pouvez-vous laisser ce lieu intérieur vous parler de vous ? ... (Pause)

Pouvez-vous maintenant voir s'il y a du mouvement ?... Est-ce que certains éléments pourraient se transformer ? Le temps est-il changeant ? Vers quoi aimeriez-vous aller ? Prenez le temps dont vous avez besoin pour être à l'écoute de votre paysage intérieur... Ce paysage vous renseigne sur votre état d'être par le moyen d'une image que vous pouvez habiter... Prenez le temps de remercier votre corps pour l'information reçue...

²⁷ Exercice proposé par Akira Ikemi à l'école d'été 2007 de l'Institut de Focusing.

E-THÈME 2 : Une qualité en soi

On peut dire de l'exercice guidé, qu'il s'agit d'un processus structurant permettant à plusieurs personnes d'être en processus en même temps. Il s'agit, également, d'un outil d'enseignement couramment utilisé par les formateurs en Focusing. En fait, une grande variété d'exercices ont été créés au fil du temps. Dans la formation avancée que vous suivez en ce moment, plusieurs exercices vont vous être proposés. Ils sont tous importants dans la COMPRÉHENSION DU SENS CORPOREL ET DE SES MULTIPLES MANIFESTATIONS. Ils peuvent être utilisés dans un contexte de groupe en en faisant simplement la lecture. Pour ceux qui souhaitent transmettre le Focusing, il est important d'apprendre à « guider » de tels exercices. Avec le temps, vous pourrez les reprendre à votre manière, les adapter et en créer de nouveaux.

EXERCICE : Cet exercice est une véritable dégustation qui vous permettra d'aller vers ce qui vous convient au moment présent. Il s'agit d'essayer différentes qualités ou attitudes et de choisir celle qui s'ajuste le mieux à votre contexte de vie actuel et à vos aspirations. Cet exercice permet aussi de développer la PERCEPTION DU SENS CORPOREL (est-ce que je ressens par exemple la joie de la même manière que je ressens la sérénité ou la tendresse ?). Chaque qualité évoque un ressenti différent. (Cet exercice a été proposé par Marine de Fréminville lors d'une formation en 2002-2003.)

Prenez le temps de descendre votre attention à l'intérieur de vous, dans cette zone où vous ressentez habituellement les émotions (gorge, poitrine, plexus, ventre). Je vais vous présenter quelques qualités ou attitudes positives et, pour chacune, vous observerez comment cela se ressent en vous.

Je vais vous présenter d'abord la joie... Prenez le temps de bien ressentir comment la joie se manifeste en vous. Voyez comment ça se passe dans votre corps lorsque la joie y est présente... Pouvez-vous associer la joie à une posture corporelle, par exemple... (Pause)

Lorsque vous avez passé un moment en compagnie de la joie, voyez si c'est possible maintenant de la laisser aller et de vous préparer à accueillir une nouvelle qualité... Je vous présente maintenant la confiance... voyez comment la confiance se manifeste lorsqu'elle est présente en vous... comment est votre corps... votre posture... votre respiration... (Pause)

Puis laissez passer cette qualité ou attitude pour faire place à la patience... voyez comment vous réagissez à la patience... est-ce difficile pour vous de faire place à la patience... quelle est la réaction spontanée qui se présente pour vous lorsqu'on vous propose la patience... (Pause)

Voyez maintenant la souplesse... la créativité... la sérénité... l'humour... la compassion... (Il est possible de varier les qualités et les attitudes en fonction du groupe et de l'inspiration du moment.)

Vous est-il possible de ressentir chacune de ces qualités ou attitudes positives ? Y en a-t-il une qui serait appropriée pour vous en ce moment ? Une qui vous plaît ou vous attire plus que les autres et que vous aimeriez incarner dans votre vie ? Prenez le temps de choisir une qualité ou attitude positive que vous aimeriez développer dans le contexte actuel de votre vie. Ce peut être l'une de celles mentionnées ou n'importe quelle autre qui vous conviendrait... (Pause)

(Demandez aux gens de vous faire signe lorsqu'ils ont choisi une qualité.)

Maintenant que vous êtes en contact avec l'attitude ou la qualité que vous désirez développer, voyez s'il y a quelque chose qui vous empêche de la développer pleinement. Si quelque chose vous en empêche, prenez le temps de ressentir globalement cet empêchement dans votre corps... voyez si vous pouvez reconnaître cet obstacle et en prendre une certaine distance. Avez-vous besoin de dire quelque chose à ce qui interfère ? Peut-être que vous pourrez y revenir plus tard... (Pause)

Ramenez votre attention à l'intérieur de vous à l'endroit où vous pouvez ressentir la qualité que vous désirez développer et vérifiez si vous êtes maintenant un peu plus en contact avec cette qualité. Comment cela se ressent-il ? ... (Pause)

Permettez-vous de sentir ce qui se passe en vous quand vous vous posez la question : « Comment je me sentirais dans mon corps, dans ma vie, si cette attitude ou qualité était déjà complètement intégrée ? »

Permettez-vous d'imaginer un peu votre vie quotidienne, vos prochaines actions imprégnées de cette qualité. Amplifiez-la. Respirez-la pleinement et prenez le temps de la savourer... (Pause) Prenez le temps de terminer cet exercice à votre manière et, quand vous serez prêts, revenez doucement au groupe en gardant avec vous le ressenti positif ou quoi que ce soit qui vous reste de cet exercice.

Cet exercice peut donner suite à un partage en groupe où chacun est invité à parler de la manière dont il a vécu l'exercice (je n'ai pas aimé... ça n'a pas marché... je n'étais pas capable de me représenter quoi que ce soit...) ou du contenu (j'ai été étonné de me retrouver à cette place... une seule émotion me convenait et elle s'imposait... ça a fait monter de la tristesse... etc.). Le partage permet de constater la diversité de ce qui peut être vécu à partir de propositions identiques pour tous.

E-THÈME 2 : Respirer avec le corps entier

En Focusing, nous pouvons parler d'un bon alignement de notre intériorité lorsque le sens corporel guide notre mouvement, notre action ou notre parole. Par une pratique régulière du Focusing, vous découvrirez peu à peu qu'il est possible de vivre à partir d'un mouvement intérieur perçu corporellement dont Gendlin nous donne un exemple dans cet extrait :

Isadora Duncan reste debout immobile, parfois pendant un long moment. Elle sent des pas de danse à partir desquels elle pourrait se déplacer, mais ils ne lui semblent pas justes. Elle ne sait pas encore ce qui serait juste. Elle « cherche », dit-elle dans une sorte d'au-delà, elle cherche, elle attend, le sens de ce qui serait juste, prête à le laisser venir.

Cette recherche, cette attente, ce regard et cet ancrage est une sorte d'action. Il s'agit d'un mode de relation, en interaction avec ... Quoi ? Où ? C'est une interaction avec le sens juste, un nouveau genre de sensation qui viendra dans un lieu nouveau.

Cette sensation de justesse, et ce nouvel espace, sont tous deux accomplis à partir de cette interaction. (E.T. Gendlin, *A Process Model*, p. 216)

EXERCICE : Cet exercice, inspiré du mouvement de danse d'Isadora Duncan, a pour but de vous permettre d'accéder à l'expérience intérieure du moment présent.

Voyez d'abord s'il y a une posture qui serait appropriée pour vous en ce moment (assis, debout, couché...). Prenez le temps dont vous avez besoin pour bouger un peu en recherchant une posture qui vous semble juste pour faire cet exercice... (Pause) Prenez le temps de bien sentir votre corps dans sa globalité. Ressentez son poids, sa substance... la place qu'il occupe dans la pièce... Ressentez aussi son alignement... Prenez le temps d'être simplement en contact avec le mouvement de votre respiration en lui laissant d'abord prendre l'ampleur dont elle a besoin... (Pause)

Votre souffle peut faire doucement bouger votre corps. Voyez, par exemple, ce qui se passe lorsque votre corps s'ajuste à votre respiration... comme s'il était un roseau caressé par une brise légère... Il peut n'y avoir au début que de très petits mouvements. Le corps sent l'inspiration et bouge à son rythme. Puis lorsque vient l'expiration, il relâche et vous suivez son mouvement... (Pause) L'inspiration peut permettre un léger redressement des épaules et de la tête... ou l'amener un peu plus loin... vers l'arrière... Laissez votre tête suivre le mouvement de votre respiration... Voyez si d'autres parties de votre corps se mettent en mouvement... (Pause)

Vous respirez et votre corps respire avec vous dans un seul et même mouvement qui est celui de la vie... (Pause) Goûtez ce sens global de la respiration pendant un moment...

E-THÈME 3 : Dégagement d'espace (formule courte)

Exercice de dégagement d'espace proposé par Solange St-Pierre et Claire Lionnet.

Le dégagement d'espace peut être utilisé dans un contexte de groupe en en faisant la lecture au début de la rencontre. Il permet alors aux personnes présentes de se déposer, d'arriver dans le groupe en étant conscientes de ce qu'elles portent et, sur invitation de la personne qui guide le processus, de prendre un moment pour se relier au thème de la rencontre. Il peut aussi être utilisé (au singulier) pour débiter une écoute en Focusing.

LECTURE

La première étape est de prendre le temps de bien vous installer. Vérifiez votre posture corporelle... son alignement... et prenez le temps de vous déposer. (Pause) Je vous invite à prendre conscience de votre présence ici et maintenant... votre présence dans la pièce... les petits bruits à l'extérieur... (Pause)... Puis... prenez un moment pour ressentir votre corps... son poids... sa substance... la place qu'il occupe... Voyez comment il est déposé sur la chaise... comment il repose dans son environnement... (Pause)

Vous pouvez déplacer votre attention à l'intérieur de votre corps... de haut en bas... de bas en haut... comme si vous passiez toutes les parties du corps avec un scan... en observant simplement ce qui est là... sans rien vouloir changer... Vous pouvez voir, par exemple, comment ça se passe dans vos pieds... comment ils sont déposés sur le sol... voyez comment sont vos jambes... et comment ça se passe dans votre bassin... (Pause)

Vous pouvez voir comment ça se passe à l'intérieur et à l'extérieur... les points de contact avec vos vêtements... la sensation de l'air sur vos bras ou sur vos mains... comment vos bras sont déposés... Puis portez attention à votre poitrine... votre estomac... votre dos... Vous portez ainsi attention à chaque partie de votre corps... Voyez aussi comment ça se passe dans les épaules... le cou... la nuque... et la tête... (Pause)

Il est possible que des pensées et des préoccupations se bousculent dans votre tête... Voyez s'il vous est possible d'imaginer un endroit où vous pourriez les déposer... sachant que vous pourrez y revenir plus tard... Vous pouvez peut-être simplement les reconnaître et les nommer pour le moment... comme si vous en faisiez l'inventaire... (Pause)

Puis portez attention à votre respiration et laissez descendre votre attention au centre de votre corps... plus précisément dans la gorge, la poitrine, l'estomac et le ventre. Prenez un moment pour reconnaître ce qui est là... (Pause) C'est là que commence le processus de Focusing dont nous allons explorer quelques aspects aujourd'hui... [Ou pour l'écoute en individuel : « Lorsque tu es prêt(e) à en parler, je suis là pour t'écouter. »]

E-THÈME 3 : Dégagement d'espace (formule longue)

Exercice de dégagement d'espace proposé par Claire Lionnet et Solange St-Pierre.

Le dégagement d'espace est une sorte d'exercice guidé, c'est-à-dire un processus structurant permettant à plusieurs personnes d'être en processus en même temps. Le dégagement d'espace peut être utilisé dans un contexte de groupe en en faisant simplement la lecture. Il permettra alors aux personnes présentes de se déposer, d'arriver dans le groupe en étant conscientes de ce qu'elles portent. Lorsqu'utilisé dans un groupe d'apprentissage, il permettra aussi de faire le lien avec le thème de la journée. Ce lien se fait en ajoutant à la fin une proposition expérientielle construite à partir du thème.

LECTURE

Je vais vous demander d'abord de vous installer confortablement, de prendre un moment pour arriver et pour vous déposer... (Pause)

Vous pouvez prendre conscience de votre corps dans le sens physique du terme en ressentant son poids, sa substance et la place qu'il occupe dans la pièce et sur votre chaise... (Pause)

Vous pouvez aussi être conscient de l'espace autour de vous, des bruits à l'intérieur et à l'extérieur de la pièce, de la présence des autres personnes dans la pièce... (Pause)

Lorsque vous êtes prêts, amenez doucement votre attention vers votre respiration... sans rien forcer... Vous pouvez par exemple observer la manière dont l'air entre dans vos poumons et comment il en ressort... Sans rien vouloir changer, notez simplement ce qui est là... (Pause)

Toujours en observant ce qui se passe en vous lorsque vous respirez... vous pouvez prendre un moment pour visiter votre corps en laissant flotter votre attention de haut en bas et de bas en haut. Voyez, par exemple, comment ça se passe dans vos pieds... vos jambes... comment vous les ressentez de l'intérieur et de l'extérieur... les points de contact avec le sol... avec vos vêtements... avec la chaise... vous passez un moment en compagnie de vos jambes puis déplacez votre attention vers le bassin... soyez attentif à cette partie de votre corps... vous pouvez prendre le temps de dire bonjour à ce qui est là... puis poursuivez votre chemin en amenant votre attention vers la partie supérieure de votre corps... voyez comment ça se passe dans votre poitrine... votre dos... laissez descendre votre attention dans vos bras et voyez comment ils reposent sur vous ou sur votre siège... puis ramenez votre attention dans vos épaules... votre cou... votre nuque... notez les tensions qui peuvent être là... prenez le temps de les reconnaître...

Laissez maintenant votre attention prendre place dans la région de la tête... du visage... des mâchoires... du front... Il est possible que des pensées et des préoccupations soient logées juste-là sous votre front... Il peut s'agir d'évènements récents, de choses qui se sont passées juste avant votre arrivée, ce matin, hier... ou au cours des derniers jours... Il est possible que vous portiez aussi des préoccupations sur des sujets plus anciens ou plus importants dans votre vie en ce moment. Ce que je vous propose maintenant est de prendre un moment pour reconnaître ce que vous portez... le nommer... et le déposer...

Vous identifiez d'abord une situation ou une préoccupation, en disant par exemple « Ha ! Oui, il y a cette affaire avec ma sœur... avec mon ami... ou avec untel... Ça me dérange... ». Voyez s'il y a un lieu où vous pourriez déposer ça... dans un endroit et d'une manière qui vous convient et qui convient à ce que vous portez... vous pouvez le garder tout près de vous ou le déposer plus loin... (Pause)

Peut-être que ça ne veut pas se laisser déposer... Alors vous pouvez choisir d'en prendre soin... comme vous prendriez soin d'un petit enfant qui requiert votre attention ou d'une personne malade...

Et... si vous pouvez le déposer... assurez-vous que vous pourrez y revenir... que ce ne sera pas perdu... puis voyez maintenant comment vous vous sentez... il y a peut-être un léger relâchement qui se ressent en vous lorsque vous pouvez dire : « Il y a moi... et il y a ça » ... (Pause)

Voyez alors s'il y a autre chose qui aurait besoin d'être reconnu, nommé et déposé... Comme si vous étiez dans une pièce un peu encombrée et que vous preniez le temps d'y mettre un peu d'ordre... Il y a ça... puis il y a aussi ça...

Alors vous nommez ce qui est là... juste derrière et qui n'a pas encore été entendu... Il y a aussi toute cette affaire... vous la reconnaissez... peut-être même que vous la connaissez bien... voyez comment ça se passe maintenant lorsque cette préoccupation se présente... pouvez-vous lui accorder une place dans votre espace intérieur ?... Pouvez-vous lui dire que vous allez vous en occuper ?... Et si vous pouvez la déposer, voyez maintenant comment ça se passe avec votre respiration... Est-ce un peu plus fluide ? Est-ce encore tendu ?...

Prenez encore un moment pour accompagner ce qui est là à votre manière... (Pause) Chaque fois que vous identifiez une pensée ou une préoccupation et que vous la déposez, vous pouvez revenir à votre espace intérieur... à votre respiration... et voir comment c'est maintenant...

Prenez le temps dont vous avez besoin pour compléter votre inventaire à votre manière...

Exemples d'introduction aux thèmes des rencontres 1 et 2

INTRODUCTION AU THÈME (1) : LA PAUSE, LA PRÉSENCE ET L'ÉCOUTE

Aujourd'hui la rencontre porte sur la présence... présence à soi... comme nous venons de faire... et présence à l'autre...

Vous pouvez peut-être demander intérieurement : « Comment suis-je présente à moi-même en ce moment dans ma vie ? » Ne répondez pas avec votre tête... laissez simplement votre corps vous dire ce qu'il en est... (Pause)

Demandez-vous : « Puis-je m'offrir au besoin cette qualité d'attention ? Puis-je aussi l'offrir à quelqu'un d'autre ? »

Si ce n'est pas tout à fait là vous pouvez aussi demander : « Qu'est-ce qui empêche ? » ...

Prenez encore quelques minutes avec ça si vous en avez besoin... vous pouvez aussi écrire... Quand vous serez prêts ramenez doucement votre attention dans le groupe...

INTRODUCTION AU THÈME (2) : LE SENS CORPORELLEMENT RESENTI

Aujourd'hui la rencontre porte sur le ressenti... Pour identifier vos préoccupations tout au cours du dégagement d'espace, vous avez déjà eu recours à votre ressenti...

Je vous demande maintenant de voir... parmi ces préoccupations que vous venez de déposer... s'il y en a une qui requiert plus particulièrement votre attention... et qui voudrait se laisser regarder... Vous pouvez peut-être constater que ce n'est pas votre tête qui choisit... mais plutôt votre sens corporel...

Voyez maintenant... si vous avez trouvé une situation... comment vous la portez dans votre corps... Est-ce lourd ?... envahissant ?... contraignant ?... À chaque pas que vous faites dans votre espace intérieur... votre sens corporel vous renseigne...

Enfin... pour terminer ce moment d'intériorité... je vais vous demander de voir s'il y aurait une qualité ou une attitude qui serait appropriée pour être avec cette préoccupation que vous portez... Peut-être qu'une simple présence serait appréciée... ou peut-être de la patience... de la douceur... Prenez un moment pour voir quelle attitude serait bienvenue dans cette situation... Il est possible que ce simple exercice apporte déjà un léger changement dans le regard porté sur cette affaire qui vous préoccupe... Prenez un moment pour remercier votre ressenti... Puis revenez doucement dans l'espace de la pièce... du groupe... vous pouvez aussi prendre un moment pour écrire si vous en sentez le besoin...

E-THÈME 4 : Le groupe d'observation

Le groupe d'observation, qui compte entre 4 et 6 participants, permet aux apprenants, à différentes phases de leur parcours, d'observer des séances d'écoute, d'être écouté par un intervenant ayant acquis une longue expérience de l'écoute ou de pratiquer les trois phases de l'écoute ci-après décrites. Dans le cours de la formation en Focusing, il est suggéré de participer le plus souvent possible à des séances où il est possible d'écouter, d'être écouté ou d'observer d'autres personnes en processus d'écoute et de Focusing. Lors de ces séances, les nouveaux apprenants vont apprendre par modélisation en étant écoutés par des personnes qui ont une longue expérience d'écoute et qui ont acquis ou sont en cours d'acquérir les habiletés permettant, par l'utilisation de propositions expérientielles, de guider une personne non initiée dans une démarche de Focusing. Les apprenants qui ont déjà plusieurs séances d'écoute à leur actif et sont à l'aise dans l'utilisation des propositions expérientielles accompagnent ceux qui ont moins d'expérience. À l'inverse, les personnes qui ont une longue pratique de Focusing peuvent aussi être écoutées par ceux qui ont moins d'expérience et souhaitent s'initier aux trois phases de l'écoute.

Les trois phases de l'écoute

L'écoute se déroule en y incluant les trois phases qui s'entrecroisent selon le déroulement du processus.

Écoute silencieuse

La première phase, qui est le camp de base de l'écoute, consiste à d'abord écouter la personne en silence.

Reflét ciblé

La deuxième phase consiste à introduire des reflètes ciblés.

Propositions expérientielles

La troisième phase est celle où l'on ajoute des propositions expérientielles.

Pour les personnes qui ont peu d'expérience, les trois phases peuvent occuper trois espaces distincts de la séance. Il y aura d'abord un temps d'écoute silencieuse (5 à 10 minutes) suivi d'un temps de reflètes ciblés (5 à 10 minutes). Dans la dernière partie du processus, l'écouter pourra expérimenter 2 ou 3 propositions expérientielles qui lui semblent appropriées au contexte de la personne en processus (p. ex. : Peux-tu rester avec ça pour un moment ? De quoi ça aurait besoin ? Est-ce qu'il y a un petit pas qui pourrait être fait ?).

Lorsque la personne qui écoute a beaucoup d'expérience et que la personne qui est en processus en a très peu, il sera possible d'observer toutes sortes de variations des trois phases du processus. La séance débutera peut-être par un dégagement d'espace guidé. L'écouter utilisera des propositions pour faciliter l'accès au sens corporel (p. ex. :

« Comment ça se passe à l'intérieur de toi quand tu nommes ça ? », « À quoi ça ressemble ? », « Si ça pouvait parler qu'est-ce que ça dirait ? ». Il pourra aussi faire des reflets plus longs afin de permettre à la personne en processus de bien ressentir que ce qui se passe en elle est important pour l'un comme pour l'autre. Il pourra aussi parfois laisser des temps de silence lorsque le processus est actif et permettre ainsi que ça puisse aller où ça a besoin d'aller.

L'observation du processus

Les personnes qui observent le processus sont conviées à utiliser le schéma des différentes avenues du sens corporel inspiré par les travaux de Robert Lee (Page 10) et à prendre des notes sur ce qui se produit au cours de la séance sur le plan du climat, de l'utilisation des propositions expérientielles et des mouvements observés dans le cours du processus.

1. Comment la personne entre dans le processus.
2. Comment la personne entre en contact avec son sens corporel.
3. Identifier le premier accès au sens corporel [étape 3 : la prise] et les différentes itérations du processus (images, sensations physiques, qualité émotionnelle, mot porteur de sens, son, souvenir, partie personnifiée, parties divisées, métaphore, geste, mouvement, etc. [voir schéma des différentes avenues du sens corporel, p. 6]).
4. Y a-t-il un mouvement corporel, un changement d'état, une transformation ? Y a-t-il accès à la zone d'émergence ?
5. Quelles propositions expérientielles ont été utilisées ?
6. Comment met-on fin au processus ?

Le retour sur l'expérience

Lorsqu'une séance d'écoute est terminée, la personne qui a été écoutée est d'abord conviée à dire comment elle a vécu cette séance.

L'écouter exprime ensuite comment il s'est senti dans l'écoute et les difficultés qu'il a rencontrées.

Pour ceux et celles qui ont observé la séance, le retour consiste à décrire ce qu'ils ont pu observer de cette séance et ce qu'ils ont été en mesure de comprendre du processus qui a été vécu. Il est possible aussi de s'entendre pour répartir les observations, certains étant plus centrés sur l'observation du climat et de la relation, d'autres sur les étapes (la prise, le mouvement corporel, l'accès à la zone d'émergence) et d'autres sur l'utilisation des reflets et des questions expérientielles.

Une grande importance est donnée au climat de la séance d'écoute. C'est la relation de confiance qui se crée entre l'écouter et la personne en processus qui permet à la séance de porter fruit. C'est à partir de cette relation que les ajustements nécessaires pourront être effectués afin que les deux partenaires en présence bénéficient pleinement des processus d'écoute et de Focusing.

E-THÈME 4 : Faire l'écoute d'une tension

Le partenariat permet à deux personnes de découvrir et d'explorer ensemble les différents chemins d'accès au ressenti corporel. Cet exercice, qui est fait en partenariat, comprend toutes les étapes du processus de Focusing. Il permet aux étudiants en travail corporel de commencer à utiliser les outils du Focusing pour faire l'écoute d'une tension, d'une douleur ou d'un malaise ou, tout simplement, de porter attention à une partie du corps (tête, cou, épaule, jambe) qui accepterait d'être accompagnée et/ou écoutée. S'il n'y a pas de douleur, tension ou inconfort, il est possible alors de proposer l'écoute d'un malaise, d'une émotion... d'une fatigue... L'exercice comprend



4 étapes en lien avec les 6 étapes proposées par Gendlin et l'étape 7 de Lee :

1. La personne qui est en processus prend d'abord un moment pour relaxer et **porter attention à ce qui se passe dans son corps**. La personne qui accompagne peut proposer d'accompagner ou de guider la visualisation de l'espace corporel en suggérant une visite de chaque partie du corps ou un scan corporel. La personne qui est en processus voit s'il y a quelque chose qui demande son attention : inconfort, malaise, douleur, fatigue, émotion ou... absence. [Étape 1 : entrer dans le processus]
2. S'il y a une tension, un inconfort ou quoique **ce soit qui demande de l'attention**, voir alors avec la personne en processus si c'est correct pour elle d'être avec ça. Trouver la bonne distance pour être avec ça. Sinon, y aurait-il une partie du corps qui accepterait d'être écoutée, accompagnée, soutenue ? [Étape 2 : identifier l'objet d'attention]
3. Afin de porter attention à cette place, l'écouter demande alors :
 - Peux-tu **décrire** cette tension ou ce malaise ou voir ce qui se passe pour toi lorsque tu portes attention à cette partie de ton corps ?
 - Peux-tu **préciser** la forme, la couleur, la texture ou avoir un sens corporel global de cette partie de ton corps ou de cette chose que tu portes ? À quoi ça ressemble ? [Étapes 3 et 4 : avoir une prise et la laisser résonner]
 - Peux-tu **nommer** ce qui se passe pour toi en lien avec cette affaire, cet objet, cette partie de toi ? Qu'est-ce que tu ressens par rapport à ça ? Est-ce qu'il y a une qualité émotionnelle dans ça ? Est-ce « tranquille », « triste », « tendu » ? Quel mot conviendrait à ce que tu ressens par rapport à ça ? L'indifférence ou l'absence est aussi une qualité émotionnelle, p. ex. : « Je ne ressens rien par rapport à mes jambes. » Ne rien ressentir est une sorte de relation. [Étapes 5 et 6 : interroger et accueillir]
 - À partir de la qualité émotionnelle, l'écouter peut demander : Est-ce qu'il y a quelque chose comme ça dans ta vie ? Est-ce quelque chose que tu connais ? Est-ce qu'il y a des images, des souvenirs, un mouvement en lien avec ça ? [Étape 5 : approfondir]
4. **Explorer les besoins**. [Étape 7 de Robert Lee] Lorsque le dialogue est commencé avec l'objet d'attention, l'écouter peut pointer vers les besoins ou la direction de vie en demandant :
 - De quoi ça aurait besoin ?
 - Qu'est-ce qui pourrait aider cette place-là ?
 - Si tu te permettais de faire exactement ce dont tu as besoin pour que ça aille mieux, qu'est-ce que ce serait ?

E-THÈME 5 : Le jeu de carte des sentiments et des besoins

Le jeu de carte des sentiments et des besoins est utilisé dans des contextes de groupe afin de permettre une interaction entre une personne qui a quelque chose à raconter, et une ou plusieurs personnes curieuses de voir ce que cette situation racontée touche en termes de sentiments et de besoins pour la personne. Ce jeu combine le processus de la Communication Non-Violente (CNV) (identification des sentiments et des besoins à partir d'une situation particulière) et celui du Focusing (accès au ressenti ou sens global de la situation). L'utilisation des cartes favorise l'aspect ludique de l'échange entre les personnes et permet d'encadrer le processus par des « règles du jeu ». Le jeu comprend une série de cartes représentant les sentiments et besoins à partir des listes CNV²⁸ et dont la version finale en français est actuellement en préparation.

Les règles de base du jeu

Étape 1 : environ 5 minutes

Une personne raconte au groupe (3 ou 4 personnes) une expérience ou un événement qu'elle a vécu et qui est encore présent en elle. Les autres écoutent en silence. Après avoir raconté son histoire, la personne voit comment elle se sent. (Les autres personnes ont également ici une opportunité de voir ce que l'écoute leur a fait vivre.)

Étape 2 : de 5 à 10 minutes

Les personnes qui ont écouté prennent chacune une partie des cartes de ressenti (*feelings*). Chaque personne dépose sur la table les cartes qui peuvent correspondre, selon elle, à ce que ressentait la personne par rapport à l'évènement qu'elle vient de raconter. Chaque écoutant offre alors l'une après l'autre les cartes qu'il a sélectionnées en nommant l'émotion ou le ressenti. La personne vérifie s'il y a résonance intérieure pour elle avec cette carte et enlève les cartes qui ne lui conviennent pas.

La personne prend ensuite toutes les cartes qui restent et voit si certaines d'entre elles, qui n'avaient pas été sélectionnées au départ, lui conviennent. Puis elle voit comment elle se sent maintenant en lien avec « tout ça ».

(Avant de commencer le jeu, il est important de préciser qu'il n'y a pas de « bon » ou « mauvais » choix pour les écoutants. Ils n'ont pas à juger, interpréter, analyser ou déterminer ce que ressent la personne. Cela permet de bien situer le processus de Focusing comme étant essentiellement la démarche de la personne en processus.)

Le visionnement et la manipulation des cartes permettent d'entrer en résonance avec le sens corporel. Le facilitateur peut demander à la personne en processus (instruction de Focusing), de vérifier si quelque chose bouge ou réagit intérieurement en lien avec une

²⁸ Lien sur la liste des sentiments et besoins CNV publiée au Québec par le groupe Spiralis : <https://spiralis.ca/ressources/sentiments-et-besoins/>

carte ou si rien ne se passe. Cette proposition expérientielle permet de porter attention à quelque chose qui se passe (ou est susceptible de se passer) dans le corps en lien avec les mots évoquant le ressenti et l'histoire, créant ainsi un espace de résonance.

Dans cette version du jeu, les personnes qui écoutent ne cherchent pas à « deviner » ce que ressent la personne en processus. Elles souhaitent plutôt lui permettre de valider intérieurement son expérience et d'en toucher la complexité implicite. Les cartes sont utilisées pour montrer :

1. Que les ressentis et les besoins liés à une situation sont multiples. (Ce concept est totalement nouveau pour plusieurs.)
2. Que nos tentatives pour interpréter ce que ressentent les autres ne peuvent être adéquates qu'une partie du temps et qu'il est souhaitable d'être à l'écoute de la personne, de lui demander ce qu'elle ressent et ce dont elle a besoin plutôt que de le présumer.
3. Cette plongée au cœur du questionnement concernant les sentiments et les besoins procure, dans le cadre de la pratique courante de la Communication Non-Violente, un espace pour « porter » et « soutenir » la formation du sens corporel. C'est pourquoi nous invitons à chaque étape la personne en processus à ressentir à nouveau la situation.

Étape3 : de 5 à 10 minutes

La personne prend les cartes des besoins et voit les besoins qui sont en lien avec ce qui a été nommé sur le plan du ressenti à l'étape 2. Lorsque toutes les cartes des besoins ont été déposées, un des écoutants en fait doucement la lecture avec empathie et sans oublier la pause. Lorsque les besoins sont vraiment entendus, la personne peut alors ressentir en elle quelque chose de différent. Les besoins sont ressentis à un niveau très profond et nous préférons, dans ce contexte, que la personne en processus identifie ce qui est intimement touché pour elle en lien avec ses besoins. Pour plusieurs personnes, découvrir qu'il y a, derrière leurs réactions émotionnelles, des besoins légitimes, est une véritable révélation. Entendre refléter ses besoins de manière empathique permet de les valider et de les remettre en perspective dans le contexte où ils ont pris forme.

Une variante inspirée de la formation « compassionate listening »

Dans cette variante du jeu, la personne, après avoir raconté son histoire, fait par elle-même l'exercice de décodage de ses sentiments et de ses besoins. On lui demande ensuite de se mettre à la place de la personne avec laquelle elle vit une difficulté. À partir de cette nouvelle posture, elle va tenter de décoder quels étaient les sentiments et les besoins de l'autre. L'exercice permet de déplacer l'attention vers un espace de compassion où les besoins des deux parties en conflit vont être pris en compte. On trouve les détails de cet exercice à l'adresse : <http://theexercise.org/>

E-THÈME 8 : Exercice de discernement

Exercice proposé par Janet Klein²⁹, présenté par Solange St-Pierre

Cet exercice est important dans le processus d'apprentissage et d'intégration du Focusing parce qu'il nous permet d'entrer en contact avec notre ressenti dans la subtilité des différences de ton que portent deux mots voisins. Cette pratique peut nous conduire à une prise de conscience et à un raffinement de notre perception.

L'exercice de discernement peut être pratiqué avec les mots qui sont essentiels à la guérison par le travail corporel. Cette pratique du discernement permet, par la suite, une continuité du processus dans notre vie en général.

Discernement avec les mots « critique » et « feedback »

Critique

Feedback

Les mots « feedback » et « critique » évoquent, pour la plupart d'entre nous, des situations porteuses d'une certaine charge émotionnelle. En apprenant à recevoir un feedback ou une critique à partir de notre sens corporel, nous pouvons obtenir un sens plus clair de l'expérience qui se présente à nous. Il devient ainsi plus facile d'agir dans le respect de qui nous sommes. Lorsque nous entrons, par exemple, dans un espace « non sécuritaire », c'est le ressenti qui nous le dit. L'exercice de discernement nous prépare à mieux vivre de telles situations.

La critique, qu'elle provienne de l'intérieur de nous ou de quelqu'un d'autre, est un processus qui bloque, qui détruit et qui arrête l'expérience. Avec la pratique du discernement, il est recommandé d'être attentif surtout à ce qui arrête ou facilite le flux de l'énergie lorsque le mot « critique » est évoqué en nous. Lorsque nous avons un signal intérieur tel : serrement dans la poitrine, respiration courte, étouffement, panne d'énergie, nous pouvons l'utiliser comme un indice. Nous pouvons alors nous recentrer et aller intérieurement vers ce qui nous bloque ou plutôt, si les images ou les situations évoquées en nous nous perturbent, choisir de prendre un peu de distance. Il s'agit d'un exercice et que nous pouvons aussi arrêter à tout moment. Son but est de nous redonner confiance face à des situations qui habituellement nous perturbent.

Avec la pratique du discernement, nous apprenons à nous déplacer vers la partie « juste » contenue dans la critique et à la formuler d'une manière qui pourra nous aider à faire face à de telles situations. En apprenant à avoir accès au feedback qui nous est donné dans toute critique, nous pourrions éviter les perturbations émotionnelles plus vives qui y sont associées. C'est une façon différente de percevoir, d'être et de faire. C'est comme si on

²⁹ Atelier de certification – Stony Point 2003 (dernier atelier de certification donné par Janet Klein et Mary McGuire).

allait chercher en nous la partie saine pour faire avancer le contenu d'une problématique ou d'une situation où nous recevons de la critique. Pour certaines personnes, ce territoire est difficile à explorer. Même le mot « feedback » est perçu comme présentant un danger. Un feedback peut facilement être reçu comme étant une critique. La pratique du discernement pourra alors commencer avec le mot « feedback » en le jumelant avec un autre mot portant moins de charge émotionnelle. Voir p. ex : « retour d'expérience » ou même « rétroaction positive ».

Ce concept de discernement est nouveau et il est différent de ce que l'on nomme « recadrer ». 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, à partir de notre ressenti, où se trouve l'énergie et où elle se perd, nous permet de découvrir une voie pour évoluer vers le positif. Nous expérimentons alors la guérison à un niveau très profond qui seul peut nous libérer des voix critiques et de nos propres autorités internes.

Autres exercices de discernement

Quelques paires de mots voisins sont suggérées pour apprendre le discernement et construire un équilibre plus grand et une meilleure sécurité interne.

Se défendre	Se protéger
Non sécuritaire	Mal à l'aise
Limite	Protection

Il est possible également de jouer avec d'autres paires dans un contexte différent.

Attente	Espoir
Dépendance	Proximité

En fait, il est possible de pratiquer le discernement avec tous les mots qui sont essentiels à la guérison par le travail corporel. Cette pratique amène une évolution dans la frontière entre les mots. Ainsi, il est possible que ce qui était non sécuritaire devienne un inconfort émotionnel ou un malaise que l'on parvient à tolérer. Cet assouplissement de nos limites intérieures permet d'élargir notre champ d'action et d'interaction. En l'absence d'évolution, nous demeurons dans un cercle vicieux et les blocages persistent.

Les exercices de discernement sont des pratiques de guérison et d'intégration. Ainsi, plutôt que d'enseigner et de définir, nous construisons peu à peu une définition expérientielle des termes et des attitudes que nous désirons explorer.

E-THÈME 8 : L'alchimie des émotions

L'alchimie des émotions est un exercice d'auto-Focusing à pratiquer lorsque nous sommes perturbés ou préoccupés par un mal-être lié à des situations de vie ou nous nous sentons inadéquats. Lorsque les autorités internes commencent à se faire entendre en nous, il est possible de prendre un moment en silence pour bien reconnaître les messages. Pour faire cet exercice, prenez une feuille et divisez-la en deux à la verticale. Écrivez, dans la colonne de gauche, ce que vous entendez dans ce tumulte intérieur. Écrivez de la main non dominante afin de permettre à l'enfant intérieur (ou partie émotive) qui entend les voix des autorités internes de se manifester dans sa vulnérabilité. Laissez venir les propos blessants que vous entendez intérieurement (ou extérieurement) et couchez-les sur papier pour vous en distancier. Choisissez ensuite la phrase la plus sensible et voyez s'il est possible d'y répondre, dans la colonne de droite, avec bienveillance.

Étape 1 : Nommer la réalité : « Que s'est-il passé pour que je me sente comme ça ? » Voyez la situation du point de vue d'une personne bienveillante qui l'observerait avec vous. Écrivez les faits en bref.

Étape 2 : Validez le ressenti corporel ou la qualité émotionnelle en vous demandant : « Comment je me sens ? » Identifiez et notez la qualité émotionnelle qui accompagne cette situation, cet évènement ou cette perturbation mentale.

Étape 3 : Identifiez ce qui a besoin d'être entendu. Vous pouvez explorer et permettre qu'un certain mouvement intérieur se produise en demandant intérieurement : « De quoi ai-je besoin ? », « Qu'est-ce qui aurait dû se produire ? » ou « Qu'est-ce que j'aurais aimé entendre ? » Puis, reformulez la réponse sur le ton et avec le langage de la bienveillance en disant, par exemple : « Oh je vois... tu as besoin de temps pour te recentrer », « Tu as besoin d'entendre une parole de réconfort », « Tu as besoin de te retirer pour te sentir en sécurité ».

Étape 4 : Identifiez une direction de croissance. Ce n'est pas nécessairement une action extérieure. Vous pouvez simplement vous demander : « Qu'est-ce que je peux faire pour me sentir un peu mieux avec ça ? »

Lien avec la Communication Non-Violente (CNV)

Les personnes qui pratiquent la Communication Non-Violente peuvent reconnaître dans ce processus les quatre étapes de bases de la CNV aussi nommées OSBD soit :

(1) Observer les faits sans les évaluer, (2) Sentiments vécus (comment je ressens ce qui s'est produit dans cette situation, (3) Besoins (quels étaient mes besoins) et (4) Demande (voir s'il est possible de demander à l'autre quelque chose qui pourrait contribuer à notre bien-être).

Il est toutefois possible de distinguer aussi dans ce processus les adaptations qui ont été apportées au processus CNV afin de faire d'abord le processus à l'intérieur de soi et à partir du ressenti corporel. Nous pouvons voir aussi qu'avec l'adaptation au Focusing l'étape de la demande est remplacée par une proposition plus large qui n'implique pas nécessairement de poser un acte à l'extérieur de soi. L'accent porte plutôt sur le soin que l'on s'accorde pour dépasser la situation. Une fois nos besoins reconnus, Il peut y avoir plusieurs petites étapes d'actions.

E-THÈME 9 : Accéder à l'intention de votre pratique

Exercice proposé par François-Charles Jullien

L'intention contribue à façonner votre expérience de façon importante. À la source de tout ce que vous faites, il y a une intention, grande ou petite, qui est la graine à partir de laquelle votre activité va se déployer. Les fruits que vous récolterez étant à l'image de cette graine, il est important de bien prendre soin de son choix et de sa préparation. L'anecdote des trois maçons à qui l'on a demandé ce qu'ils faisaient illustre bien la manière dont une même action peut donner lieu à une activité et à un apprentissage très différent. L'un des maçons dit qu'il ne fait qu'empiler des pierres et l'autre qu'il fait un mur. Enfin, le dernier affirme être en train de construire une cathédrale.

Lorsque vous pensez à votre intention (ou mission) de vie, il est possible que ce ne soit pas très clair. Lorsque vous vous demandez pourquoi vous faites du Focusing, il est possible aussi que ce ne soit pas clair.

À chaque séance d'écoute en Focusing, vous pouvez prendre le temps de définir une intention et de l'exprimer en mots de façon concise. Cette intention pourra, par exemple, consister à explorer une situation ou une problématique. On parle alors d'**inviter un ressenti**. Vous pouvez aussi choisir de simplement vous rendre disponible aux besoins du corps. Vous écouterez alors à partir de **ce qui est là ici et maintenant** et qui est porté par le corps sous une forme un peu floue sans que vous sachiez trop ce que c'est. Disons que ces deux portes d'entrée guident la majorité des séances de Focusing.

Afin d'accéder à un champ d'exploration plus vaste, vous pouvez toutefois apprendre à formuler des intentions vous permettant d'étudier des questions plus globales. Il peut s'agir, par exemple, de questions d'ordre spirituel ou existentiel. Dans cet exercice, nous vous proposons de clarifier, élargir, raffiner et possiblement modifier l'intention de votre pratique du Focusing.

.-.-.-.-.-

Prenez d'abord le temps de bien vous installer. Vérifiez la posture de votre corps... prenez le temps de vous déposer... (Pause) Prenez conscience de votre présence ici et maintenant... votre présence dans la pièce... les petits bruits à l'extérieur...(Pause) Puis... accordez-vous un moment pour ressentir votre corps... son poids... sa substance... la place qu'il occupe... Voyez comment il est déposé sur la chaise... comment il repose dans son environnement... (Pause) Amenez maintenant votre attention à l'intérieur de vous, dans cette zone où vous ressentez habituellement les émotions (gorge, poitrine, plexus, ventre). Peut-être avez-vous besoin de déposer quelques pensées et préoccupations avant d'entrer dans cette exploration... (Pause)

Vous pratiquez déjà le Focusing depuis un certain temps. Peut-être pouvez-vous revenir en pensée à ce moment où vous avez pris la décision de débiter votre apprentissage. Je vais maintenant vous inviter à laisser se présenter à vous tout ce qui a trait à votre pratique du Focusing. Pour y voir plus clair, il vous sera peut-être utile d'effectuer une sorte de

tamissage de l'intention. Il y a eu dans votre pratique des aspects relatifs à des processus anciens non résolus. Il y a l'attachement à des personnes ou à des situations. Il y a l'attachement à votre image. Il y a vos conditions de vie qui, parfois, sont vos limites... Mais, au-delà de tout ça, il y a votre moi non conditionné...

Sachant que vous pourrez revenir plus tard aux aspects conditionnés de votre existence, je vous invite maintenant à les laisser se déposer afin de vous en dégager pour un moment... (Pause) Puis vous pouvez demander à votre intention de vie de prendre contact avec ce qu'il y a de plus pur en elle. Votre intention non conditionnée contient un joyau. Elle manifeste votre nature profonde. Pouvez-vous maintenant prendre contact avec les valeurs, les besoins et les forces qu'elle manifeste et que le Focusing peut vous aider à actualiser ?

Vous pouvez passer un moment à cette place en vous où existe la partie la plus précieuse de votre intention de vie. Où en êtes-vous avec ça ? Pouvez-vous reconnaître dans votre vie des moments où cette intention a été le moteur de votre action ? Des événements anciens ou récents peuvent se présenter. Prenez le temps de les reconnaître et de les apprécier...

Je vais maintenant vous inviter à ressentir comment ce serait, pour vous, dans votre corps, si cette intention allait vers une plus grande réalisation. Quelle sorte d'énergie cela apporterait-il ? Quelle posture prendrait votre corps ? Laissez se former le mouvement... laissez se développer le ressenti corporel de cet accomplissement de votre nature profonde... Peut-être que vous pouvez voir un contexte... des gens... des événements... qui, pour vous, marqueraient ce passage de l'intention vers sa réalisation...

Enfin... en une dernière étape de ce processus, je vais vous inviter à voir de quelle manière votre pratique du Focusing peut s'intégrer dans ce processus de vie. Quelles seraient, par exemple, la ou les prochaines questions qui pourraient vous aider à faire un pas de plus ? Quel serait l'environnement idéal où vous pourriez examiner ces questions sur le mode Focusing ? Quel partenaire pourrait le mieux vous assister dans cette exploration ?

Vous pouvez maintenant prendre encore quelques minutes pour terminer cet exercice à votre manière... remercier ce qui s'est présenté et peut-être affirmer votre engagement à revenir à cette place où vous prenez soin de ce qu'il y a de plus précieux en vous.

E-THÈME 9 : Rituel autour d'un arbre

Le rituel autour d'un arbre est un exercice d'auto-Focusing à pratiquer dans la nature. Il se fait en direction des quatre points cardinaux. Il est issu de la sagesse amérindienne, qui accorde beaucoup de place à la nature et à ses bienfaits. Il s'agit d'abord de choisir ou de se laisser choisir par un arbre, préférablement dans un parc naturel, une forêt ou un endroit paisible et discret afin de ne pas être dérangé. Il est à noter que la démarche consciente de se relier à la nature par le choix d'un arbre est déjà une première étape de « pause » et de « présence ». Le rituel autour d'un arbre est aussi, selon la sagesse amérindienne, une sorte de purification permettant de « laisser aller » ce qui nous encombre. Il constitue une variante du dégagement d'espace et une alternative intéressante parce qu'il implique à la fois le corps et l'esprit.

La guérison du mental au Nord

Le Nord symbolise l'hiver, la nuit, le potentiel non manifesté, la sagesse, la tradition. Le rituel commence en s'asseyant face à cette direction qui représente la guérison du mental. La question de purification est : « Que dois-je abandonner pour contacter ma sagesse intérieure... pour devenir plus avisé, plus sage et plus mature ? » Ne répondez pas avec votre tête. Laissez la question descendre à l'intérieur de vous et notez simplement ce qui émerge. Prenez un moment pour écrire ou simplement recevoir l'information. Revenez à la question... écrivez encore ce qui vous vient...

La guérison spirituelle à l'Est

L'Est symbolise la naissance, la créativité, l'âme, la spiritualité, la lumière intérieure. En s'asseyant face à l'Est, nous explorons les conditions de notre guérison spirituelle. La question de purification est : « Que dois-je abandonner pour retrouver mon âme, ma créativité... pour me relier au sacré et au divin ? » Laissez répondre votre corps et écrivez ce qui vient... revenez à la question ...observez en vous et autour de vous...

La guérison physique au Sud

Le Sud symbolise la force vitale, l'enracinement, le lien avec la terre, le plaisir, la relation. Face à cette direction, nous explorons les conditions de notre guérison physique et relationnelle. La question est : « Que dois-je abandonner pour retrouver ma force de vie en moi et dans mes relations ? »

La guérison émotionnelle à l'Ouest

L'Ouest symbolise le retour à soi, l'intégration de l'expérience, la maturité, l'équilibre. Face à cette direction nous apaisons nos émotions pour la guérison émotionnelle. La question est : « Que dois-je abandonner pour purifier mon cœur... pour accueillir et respecter toutes mes émotions ? »

Quel serait mon prochain pas ?

L'équilibre : voir la réalité avec la vision des quatre directions, qui symbolisent en fait le cycle complet des quatre saisons de la vie, nous assure de demeurer dans l'équilibre. Cette posture d'équilibre nous permet de nous tenir au milieu des réalités multiples que nous venons d'évoquer. Elle nous permet aussi d'accéder à la verticalité pour bien ressentir notre ancrage et la continuité de notre connexion à la terre, par notre enracinement, et au ciel par le sens que nous percevons de notre connexion au Cosmos. À partir de cet équilibre retrouvé, il est possible de voir plus clairement le prochain pas que nous pourrions faire en accord profond avec notre nature humaine.

LECTURES COMPLÉMENTAIRES

L-THÈME 1 : Une présence humaine essentielle

« Je vais commencer avec ce que j'ai de plus important à dire : l'essence du travail avec une autre personne est notre présence en tant qu'être humain. Et c'est une chance, parce que si nous devons être intelligents, bons, matures ou avisés, alors nous serions probablement en difficulté. Mais la question n'est pas là. La question est dans la présence d'un être humain à un autre, la reconnaissance de l'autre personne dans son être intérieur. Même s'il s'agit d'un chat ou d'un oiseau, si vous essayez, par exemple, d'aider un oiseau blessé, la première chose que vous devez savoir est qu'il y a quelqu'un à l'intérieur et que vous devez attendre que cette « personne », cet être intérieur, soit en contact avec vous. Ça me semble être la chose la plus importante.

Aussi, lorsque je m'assois avec quelqu'un, je prends mes problèmes et mes émotions du moment et je les dépose juste là, à côté, proches, parce que je peux en avoir besoin. Je voudrai peut-être y aller pour vérifier quelque chose. Et je prends tout ce que j'ai appris – la thérapie centrée sur le client, le reflet, le Focusing, la Gestalt, les concepts psycho-analytiques et tout le reste (je pense que j'ai plus que ça) – et le dépose de l'autre côté, proche. Alors je suis juste là, avec mes yeux, et il y a cet être humain. S'il lui arrive de croiser mon regard, il verra que je ne suis qu'un être hésitant. Je dois tolérer ça. Il ne regardera peut-être pas. Mais s'il le fait, c'est ce qu'il verra. Il verra la légère timidité, le léger retrait de l'insécurité de mon existence. J'ai appris que c'était bien comme ça. Je n'ai pas besoin d'une grande sécurité émotionnelle et d'une présence ferme. J'ai simplement besoin d'être présent. Il n'y a pas de qualification pour la sorte de personne que je dois être. Ce qui est requis pour le grand processus thérapeutique, le grand processus de développement est une personne qui peut être présente. Et alors, je suis graduellement arrivé à la conviction que je peux encore être ça. Même si je continue toujours à vivre avec mes doutes, dans un sens en quelque sorte objectif, je sais que je suis une personne. »

E.T. Gendlin³⁰

³⁰ The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come, http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2110.html

L-THÈME 2 : Comment présenter le Focusing

Une des grandes questions que les intervenants se posent lorsqu'ils commencent à enseigner est de savoir comment présenter le Focusing et comment décrire le sens corporel qui en est la base. Il n'y a pas de réponse standardisée à cette question. Chaque intervenant découvre peu à peu les multiples façons dont il est possible de présenter le Focusing à différentes clientèles. Toutefois, la façon de présenter de Joan Klagsbrun³¹ offre des pistes intéressantes sur plusieurs plans.

Elle parle d'abord de son expérience personnelle et propose assez rapidement une EXPÉRIENCE CONCRÈTE.	Le TÉMOIGNAGE À LA PREMIÈRE PERSONNE est une caractéristique de l'approche phénoménologique dont est issu le Focusing. Le Focusing est plus que de la thérapie ou du développement personnel.
Elle dit clairement à quoi le Focusing est utile dans sa vie, témoignant du large éventail de possibilités qu'il lui offre (enseignement, pratique professionnelle, personnes malades, prise de décision, travailler une difficulté personnelle).	Elle ne fait pas référence aux processus de groupe et à l'UTILITÉ DU FOCUSING AU NIVEAU RELATIONNEL. Mais elle utilise le terme AIDE UNIVERSELLE.
Elle utilise des mots simples pour parler du Focusing en tant que processus intérieur donnant accès à une connaissance ancrée dans le corps.	Les mots simples : ACCÉDER À UNE INFORMATION QUI EST PORTÉE PAR LE CORPS/ CHAQUE SITUATION VOUS DONNE UN SENS CORPOREL DISTINCT.
Elle donne des exemples concrets de moments où les gens s'approchent de ce processus naturel en référant spontanément à leur SENS CORPOREL. Chacun peut reconnaître avoir vécu « quelque chose comme ça ».	Les exemples : Je sais que j'ai oublié quelque chose mais je ne sais pas ce que c'est/ Je me réveille d'un rêve dont je garde la trace/ Je sais que j'ai déjà vu une personne mais je ne sais pas où/ Quand quelqu'un me demande COMMENT JE ME SENS/ Choisir une place pour s'asseoir dans une salle.
Elle parle clairement de l'importance du partenariat et précise que l'échange en partenariat est pour elle une pratique hebdomadaire depuis 23 ans.	L'aspect PARTENARIAT est souvent passé sous silence ou peu souligné dans certaines formations. Pourtant GENDLIN Y ACCORDE UNE GRANDE IMPORTANCE.

³¹ Joan Klagsbrun, Ph. D., est une formatrice en Focusing.

L-THÈME 2 : Comment enseigner le Focusing en atelier

Joan Klagsbrun (Pages 1 à 3)³²

Je suis heureuse de vous présenter le Focusing parce que ce processus a été pour moi une source de transformation de ma vie et de mon travail. Je trouve que le Focusing est une aide universelle. Je l'utilise dans mon enseignement, avec mes clients et auprès des personnes malades. Je l'utilise pour la prise de décision et pour travailler mes difficultés personnelles. Vous pouvez pratiquer le Focusing par vous-mêmes mais vous aurez de meilleurs résultats en ayant un partenaire. Je fais du Focusing en partenariat chaque semaine. Le partenariat est un moment où nous échangeons un temps de Focusing et un temps d'écoute à tour de rôle.

Je ne pourrai pas vous enseigner tout le processus en quelques heures, mais j'espère pouvoir vous y faire goûter. J'ai appris le Focusing il y a 23 ans avec Eugene Gendlin, le philosophe/psychologue qui l'a d'abord décrit. Parce que je suis une personne réservée, j'ai d'abord été attirée par le fait que c'est un processus intérieur. Je me souviens de lui avoir dit : « Ah ! C'est vraiment l'outil que je cherchais. C'est de la Gestalt pour les introvertis ! »

Qu'est-ce que le Focusing ?

En Focusing vous passez du temps avec quelque chose qui n'est pas clair, qui est vague et flou, une chose sur laquelle vous ne parvenez pas à mettre de mots mais que vous pouvez clairement ressentir dans votre corps. Vous communiquez avec la sagesse de votre corps que votre tête ne connaît pas encore. Vous accédez à l'information qui se trouve dans la zone entre le conscient et l'inconscient, une sorte d'information que vous ne pouvez pas obtenir seulement par l'intellect. En Focusing, vous amenez votre attention dans votre corps et vous prêtez attention à la manière dont vous portez une situation particulière, une relation, un problème ou une personne.

Chaque situation que vous rencontrez dans la vie, qu'elle soit joyeuse ou triste, petite ou grande, vous donne un sens corporel distinct. En Focusing, vous apprenez comment écouter le langage subtil de votre corps ressentant. Que vous soyez assis dans la première ou la dernière rangée de cette salle, vous avez utilisé votre sens corporel pour vous rendre à votre place. Il y a de bonnes chances pour que vous n'ayez pas pensé à l'avance : « Je vais m'asseoir dans la quatrième rangée au cinquième siège. » En utilisant votre sens corporel, vous avez senti où vous seriez le plus à l'aise.

Une rivière d'expérience vous traverse continuellement. Vous pouvez parler de cette rivière ou bien amener votre attention sur ses rives pour en ressentir la direction. La rivière a déjà sa propre direction. Pour chaque situation, l'organisme, le corps, l'être,

³² *How to teach a workshop in Focusing* de Joan Klagsbrun est un document qui était remis remis aux intervenants lors des ateliers de certification offerts par l'Institut de Focusing.

possède son propre sens de sa prochaine étape. Chaque problématique qui vous interpelle, si vous prenez le temps de vous asseoir avec, à ce seuil où ce n'est pas encore clair, possède un sens de la prochaine étape. Vous avez là une très grande sagesse disponible et le Focusing est une manière d'y accéder.

Où portez-vous cette rivière d'expérience ? Vous la portez dans votre corps. Mais quand je parle du « corps », je ne parle pas d'une collection d'organes ou même d'un réseau sans fin de connexions nerveuses. Je parle du corps en tant que dépositaire de l'expérience. Parce que vous portez dans votre corps des souvenirs, des sensations, des émotions et des ressentis, vous devez, pour accéder à votre sagesse intérieure, porter attention à votre corps. Lorsque vous accédez à cette source, vous obtenez souvent une information différente de celle qui est en haut, dans votre tête. C'est la différence entre la pensée cognitive et la poésie interne, votre manière holistique et implicite d'aborder les choses, juste à cette place où il n'y a pas encore de séparation entre l'esprit et le corps. Vous êtes à cette place où le corps, la pensée et l'esprit sont réunis. Le Focusing vous permet de dépasser la pensée analytique qui vous est souvent la plus familière pour accéder directement à la version corporelle de l'expérience que vous vivez.

Des exemples de sens corporel

Lorsque Gendlin a décrit le Focusing dans les années soixante, il a nommé cette rivière d'expérience le « sens corporellement ressenti ». Il l'a nommé ainsi parce que, bien que vous pouvez toujours la ressentir en tant que sensation dans votre corps, ce n'est toutefois qu'un sens. C'est vague, c'est une première approximation, ce n'est pas clair. Le sens corporellement ressenti n'est pas pour vous quelque chose de nouveau. Vous en avez tous déjà fait l'expérience. J'aimerais aujourd'hui vous aider à le raffiner et vous amener à penser aux applications possibles que vous pourriez en faire pour vous-mêmes et dans votre travail.

Vous est-il déjà arrivé de partir de chez-vous en sachant que vous avez oublié quelque chose, mais sans savoir ce que c'est ? Lorsque vous avez préparé vos affaires pour venir ici ce matin, vous avez pu avoir le sentiment qu'il vous manquait quelque chose. Et dans l'auto, en vous éloignant de la maison, vous aurez de la difficulté à vous en rappeler. Mais si vous prenez le temps de vous arrêter à la porte et que vous demandez à l'intérieur de vous : « Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que j'ai oublié d'apporter ? Qu'est-ce que j'ai oublié de faire ? » Si vous prenez le temps d'être attentif à ce vague sens intérieur que vous portez, la réponse va vous parvenir. Vous pourrez essayer différentes choses. Dire, par exemple : « Ai-je fermé le four ? Est-ce que j'ai ma brosse à dents ? Qu'est-ce que c'est ? Ah oui ! Je voulais apporter cette nouvelle que j'ai commencé à lire ! » Et quand vous dites ça, il y a un grand « Oui » et vous savez que vous y êtes.

Voici un autre exemple. Vous êtes-vous déjà réveillé d'un rêve dont vous ne vous rappelez pas le contenu mais vous savez si c'était un mauvais rêve ou un rêve heureux ? C'est un sens corporel. Maintenant, comment pouvez-vous rattraper ce rêve ?

(Commentaires des participants)

Oui, vous allez à cette place où vous pouvez le ressentir, vous pouvez ressentir le petit morceau qui vous reste, vous pouvez en sentir le fil et vous tirez doucement sur ce fil. Vous direz, par exemple : « C'était quelque chose à propos d'une foule de personnes » ou « C'était quelque chose d'effrayant ». Si vous restez avec ce que vous portez de ce rêve, avec ce que vous en savez, parfois le rêve entier va vous revenir.

Un autre exemple qui peut vous arriver au cours de n'importe quelle rencontre de groupe. Vous voyez quelqu'un que vous connaissez, vous savez que vous connaissez cette personne, mais vous ne savez pas comment. Vous ne savez pas si elle était à la rencontre précédente, si vous êtes allé à l'école ensemble ou si elle habite dans la même ville que vous. Vous avez juste le sens que vous la connaissez. Avant que vous sachiez son nom ou la manière dont vous la connaissez, votre corps a déjà beaucoup d'information. Il sait si vous avez envie de vous en approcher chaleureusement ou si vous souhaitez plutôt vous en éloigner assez pour qu'elle ne vous voie pas. N'est-ce pas génial ? Votre cerveau ne sait pas qui elle est, mais votre corps sait si vous l'aimez. Vous avez une immense sagesse dans votre corps.

Vous utilisez votre sens corporel chaque fois que quelqu'un vous demande « Comment allez-vous ? » et que vous ne dites pas simplement « Bien ». Vous prenez le temps d'aller vérifier intérieurement pour voir où vous en êtes. Alors vous attendez que « ça » vous informe. Puis vous dites « Ah ! Mon dieu... que je suis fatiguée... j'ai porté cette fatigue toute la journée ». Puis, si vous vérifiez intérieurement en vous demandant « Est-ce bien ça, est-ce de la fatigue ? », « Ça » peut répondre « Mmm... ce n'est pas de la fatigue, c'est plutôt... drainé... oui... c'est drainé... je me sens drainée. » Le corps a une version plus juste de ce dont vous faites l'expérience. Il y a un grand « Oui » et une détente que vous pouvez percevoir lorsque c'est votre réalité présente que vous venez de décrire.

L-THÈME 2 : Bernard, un exemple de Focusing en solo³³

Bernard ressent depuis quelque temps un nœud à l'estomac, une tension qui ne le quitte jamais. Aujourd'hui, c'est pire que d'habitude, il s'est disputé avec son patron. Il ressent clairement les séquelles émotionnelles de sa discussion au niveau de l'estomac et son estomac reste noué même s'il essaie de ne pas y penser, de se convaincre qu'il n'y a rien là ou d'analyser ce qui a été dit ou aurait pu se dire.

Connaissant un peu le Focusing, il décide alors de s'y essayer. Il s'assoit et fait silence en lui [première étape]. Il fait taire les pensées dans sa tête et tente de ressentir toute cette affaire, non seulement la querelle mais aussi tout ce qui vient avec. Il réalise alors que ça inclut d'autres préoccupations en lien avec son travail et avec son avenir. Il tente de percevoir le sens global de « tout ça » [deuxième étape]. Il sent alors que le malaise est profond. Il se demande :

« Qu'est-ce qui est le pire dans ça ? Qu'est-ce qui est le plus souffrant pour moi dans cette situation ? » Il tente d'en sentir la qualité. Une première impression lui vient que quelque chose n'est pas à sa place. Ce qu'on éprouve en voyant un tableau accroché de travers ou un livre la tête en bas sur une étagère [troisième étape]. Il reste avec l'expression « Pas à sa place » et la confronte avec son sens corporel [quatrième étape]. Ce n'est pas tout à fait ça. Il sent que c'est proche... puis vient le mot « inadéquat », qui s'ajuste mieux. Il sent alors son estomac qui se desserre un peu. « Inadéquat » est le mot juste.

Le mot « inadéquat » décrit ses actions au travail, ses discussions avec son patron mais aussi le fait que son travail actuel ne répond pas à ses ambitions. Avec ce sens d'« inadéquat », Bernard entre en contact avec un espoir de réorganiser sa vie qu'il croyait enfui depuis longtemps. Des rêves de jeunesse refont surface. Il voit que les aspirations profondes qui font surface en ce moment dépassent de loin les projets en cours dans son travail. Cela teinte son comportement et l'amène dans des réactions émotives.

Même s'il n'était pas conscient de tout ça, son corps le savait. Il lui a suffi d'écouter ce qu'il portait à partir de cette tension pour découvrir ce qui se cachait derrière. Le problème n'est toujours pas résolu, mais il le voit différemment [cinquième étape]. Il se sent plus détaché par rapport à ce problème précis concernant son travail, et plus détendu face au projet en cours. Une partie de lui-même s'est libérée relativement à l'idée d'un changement possible dans sa vie. Il accueille maintenant cette partie [sixième étape]. Il se dit : « Je ne peux certainement pas transformer ma vie en criant Lapin. Certes, j'y avais déjà songé auparavant, mais d'une certaine façon, cette partie de moi qui voulait du renouveau s'est elle aussi détendue. Je possédais déjà en moi cet appétit de vivre. Maintenant je n'ai plus besoin de l'étouffer. »

³³ Focusing au Centre de Soi, E.T. Gendlin, pp. 26 à 30

L-THÈME 2 : Isabelle, un exemple de Focusing guidé³⁴

Isabelle, une personne connaissant quelque peu le Focusing, appelle un intervenant parce qu'elle vit un moment difficile allant même jusqu'aux idées suicidaires.

« La vie c'est trop compliqué », dit-elle, se sentant à la limite de la lassitude et du désespoir.
« À quoi bon continuer à vivre ? Où cela me mène-t-il ? »

L'intervenant, qui connaît déjà Isabelle et certains épisodes de sa vie, dont sa rupture avec un homme qu'elle aimait beaucoup suivie de plusieurs aventures non significatives, lui demande alors :

« Qu'est-ce qui te tracasse ? Peux-tu prendre un moment pour essayer de voir ce qui t'inquiète ? » Après quelques instants de silence, elle dit :

« Je n'ai pas eu mes règles et j'ai peur d'être enceinte. »

L'intervenant, sachant qu'elle fréquente en ce moment un homme qui ne s'intéresse pas beaucoup à elle, choisit alors de rester à l'écoute sans commenter et elle poursuit en pleurant :

« Guy me manque tellement... et puis, mes règles sont en retard. J'ai peur d'être enceinte. Qu'est-ce que je vais devenir ? »

L'intervenant, voyant Isabelle se laisser emporter par les émotions, lui suggère alors de prendre un moment pour déposer tout ça [première étape] en lui disant :

« Peux-tu prendre tes préoccupations une à une et les placer devant toi ? Et puis vois si c'est possible de les observer une après l'autre... » Isabelle dégage alors son espace intérieur et s'arrête ensuite pour observer deux problèmes qui lui semblent importants : l'absence de Guy et sa crainte d'être enceinte. L'intervenant demande alors :

« Lequel ressens-tu comme étant le pire ? »

« C'est l'absence de Guy qui me pèse le plus, dit Isabelle en se remettant à pleurer. Être seule, n'avoir personne sur qui m'appuyer... c'est inutile... » L'intervenant interrompt alors ce qui lui semble être une nouvelle spirale émotionnelle et propose :

« Pourquoi n'entrerais-tu pas en toi-même, afin de voir ce qui est le pire dans tout ça ? Prends juste un moment en silence. Essaie d'entrer en contact avec le sens corporel de l'ensemble de ton problème. » [deuxième étape] Isabelle, qui connaît le processus de

³⁴ Focusing au centre de Soi, E.T. Gendlin, pp. 22 à 26

Focusing, prend alors un long moment en silence. Elle tente de saisir sa perception globale de l'absence de Guy, d'en saisir la qualité et de trouver une prise, c'est-à-dire de trouver un mot qui pourrait s'appliquer plus précisément à ce qu'elle ressent [troisième étape]. Elle voit ensuite si ce terme convient bien à ce qu'elle ressent [quatrième étape]. Le jugeant approprié, elle dit :

« Il y a de la colère là-dedans... Je ne sais pas... comme si j'en voulais à... Pourquoi serais-je en colère ? » Afin d'éviter l'analyse (avec le pourquoi), l'intervenant suggère alors :

« Reviens à ton sens corporel et demande-lui la raison de ta colère. Interroge ton sens corporel. » [cinquième étape] Isabelle revient alors pour un moment à la perception de son sens corporel avec cette question et elle soupire. L'intervenant peut alors sentir que quelque chose a bougé en elle. Ce mouvement interne caractéristique du Focusing est le signe que quelque chose a bougé, qu'une tension s'est relâchée. Un autre moment de silence fait suite au soupir, puis Isabelle dit qu'en fait elle se reproche de coucher avec des hommes qu'elle n'aime pas et pour lesquels elle n'éprouve rien. Cette réponse provient de son sens corporel global et constitue un premier mouvement. Un mouvement (détente, soupir, pleurs, etc.) se produit chaque fois que le sens corporel se modifie légèrement.

Suite à ce mouvement Isabelle prend un autre temps de silence, puis elle dit :

« De plus, je me reproche de coucher avec Raphaël, de risquer une grossesse ou même un avortement. Et je me blâme aussi de coucher avec un homme que je n'aime pas. » Puis elle prend une profonde inspiration et reste encore un moment avec ça (clarification et approfondissement du mouvement). Elle poursuit ensuite en disant :

« J'éprouve une sorte de découragement intense... (silence)... face à tous ces hommes... qui ne m'attirent pas sexuellement (silence). » Puis elle répète le mot « découragement » pour elle-même, comme si elle voulait le vérifier. Ça ne colle pas tout à fait. Il y a un début de quelque chose qui est perçu par le corps mais le mouvement reste incomplet. Isabelle reste à l'écoute, puis un nouveau mot émerge : « Lasse ! » Voilà, c'est plutôt ça : « Je suis lasse. J'ai l'impression que je vais passer le reste de mes jours à aller d'un homme ennuyeux à un autre sans plus jamais éprouver d'attirance sexuelle. Je vois tous ces hommes alignés devant moi, tous ces visages sans expression. Jusqu'à la fin de mes jours. Je suis condamnée à ne plus rien éprouver sexuellement, c'est ça. »

Puis Isabelle, sentant que pour elle le pas qu'elle vient de faire est suffisant, dit qu'elle se sent mieux et propose de clore la séance. Elle reconnaît que quelque chose a changé à l'intérieur d'elle-même et qu'elle peut s'arrêter là pour le moment [sixième étape]. Plusieurs autres cycles de Focusing seront encore nécessaires sur ce même sujet mais le fait de percevoir le problème, de le toucher du doigt, amène déjà un changement.

L-THÈME 3 : Dégager son espace intérieur par l'art

(Clearing a Space: Expressing the Wholeness within Using Art³⁵)

Résumé de l'article de Laury Rappaport par Solange St-Pierre

Selon Laury Rappaport, le dégagement d'espace, qui fait partie des étapes du Focusing, peut être utilisé comme porte d'entrée du processus de Focusing mais il peut aussi constituer une étape complète en lui-même. Lorsqu'il est utilisé dans le processus de Focusing, le dégagement d'espace a pour but de mettre de côté les distractions afin de porter attention à une chose en particulier. C'est un peu comme si l'on mettait de l'ordre sur notre bureau avant de commencer à travailler sur un projet. Gendlin et d'autres (Gendlin 1981, 1996 ; Grindler, 1991 ; Klagsbrun, et al. 2005) ont toutefois constaté que le processus du dégagement d'espace, utilisé seul, donnait des résultats significatifs pour la réduction du stress, la concentration, la relaxation et l'accès aux dimensions spirituelles.

Le dégagement d'espace nous invite à prendre de la distance de ce qui nous empêche d'être bien. Les problèmes et les préoccupations peuvent être déposés jusqu'à ce que nous ayons le sens que « c'est complet ». À partir de là, il devient possible de ressentir une place à l'intérieur de soi où « tout est bien ». C'est une place de paix, un espace dégagé. À partir de cette place, deux options sont alors possibles : (1) Faire le choix de travailler une problématique en particulier ou, (2) Respirer dans cet espace de paix pour mieux l'appivoiser. Laury Rappaport explore la deuxième option.

Lorsque nous déposons nos problèmes, il y a un allègement qui se produit dans le corps. Cet allègement nous permet de reconnaître qu'il y a un Soi qui existe au-delà de nos difficultés personnelles. Cet espace dégagé permet aussi la libération dans notre corps de l'énergie naturelle de la vie. Cette énergie était déjà là mais elle était bloquée et enterrée par nos difficultés. Cette libération de l'énergie vitale nous permet ensuite de mieux choisir ce vers quoi nous voulons aller.

Laury Rappaport introduit l'art dans la pratique du dégagement d'espace en mettant simplement du matériel d'art (feutres, crayons, peinture, ciseaux et matières diverses pour les collages) à la disposition des participants, ce qui leur permet de rendre compte de leur démarche. Certains vont illustrer leur lieu de paix intérieure tandis que d'autres vont vouloir s'attarder à montrer la distance à laquelle ils ont déposé leurs problèmes. L'exercice guidé du dégagement d'espace permet de CONCRÉTISER la connexion avec un lieu de paix intérieure ou avec le Soi. Selon les recherches effectuées, les bénéfices de cet exercice sont : (1) L'INDUCTION d'un effet de calme et de centration, (2) Une réduction du stress, (3) Une DÉSIDENTIFICATION d'avec les problèmes et les préoccupations, (4) La reconnaissance d'un MOI NON IDENTIFIÉ, (5) Un accès à la GLOBALITÉ DE L'ÊTRE, (6) Un

³⁵Voir l'article complet :

http://www.focusing.org/pdf/rappaport_clearing_a_space_expressing_the_wholeness_within_using_art.pdf

accès à l'énergie affirmant la vie, (7) Une clarification et une fortification de cette énergie qui pourra ensuite permettre de travailler sur une situation.

En résumé, on peut dire que LES OBSTACLES DEVIENNENT TANGIBLES et que LE LIEU DE SÉRÉNITÉ DEVIENT TANGIBLE. L'expérience intérieure, lorsque concrétisée par l'art, devient une expérience extérieure qui peut être vue. C'est un des aspects les plus guérissant de l'art thérapie. La distance d'avec les problèmes et la connexion avec le lieu de sérénité se concrétisent dans la production artistique par l'exploration des couleurs, des textures, de la matière et du SENS GLOBAL ressenti du TOUT. Lorsque conservée, l'œuvre est un rappel de l'expérience et du sens corporel qui l'accompagne.

L'exercice de dégagement d'espace qui suit est inspiré du travail de Laury Rappaport. Il a été ajusté en fonction du ressenti de celle qui l'a écrit et le sera aussi en fonction de celui ou celle qui va le lire. Si vous voulez le présenter à d'autres, vous allez probablement aussi y faire vos propres ajustements.

Exercice inspiré du travail de Laury Rappaport

Je vous invite à trouver maintenant une position pour être bien... vous pouvez prendre le temps de respirer et aussi d'ajuster votre position si c'est nécessaire... Vous pouvez inviter votre corps à se détendre, puis laissez doucement descendre votre attention à l'intérieur de vous en vous demandant :

« Comment je me sens en ce moment ? » (Pause)

Vous laissez alors votre attention se déplacer à l'intérieur de vous comme si vous éclairiez l'espace avec une lampe... vous accueillez ce qui est là... vous le recevez... peu importe ce que c'est... vous le recevez sans jugement... c'est là... tout simplement...

Je vais maintenant vous demander de vous imaginer dans un endroit très beau... Il peut s'agir d'un endroit que vous connaissez déjà ou d'un nouveau lieu que vous créez à votre convenance... (Pause) ou d'un lieu que vous découvrez en le laissant peu à peu émerger en vous... c'est un endroit calme... serein... un lieu de paix... Vous pouvez vous y installer...

Lorsque vous êtes prêts, bien installé dans votre lieu de paix, vous pouvez alors vous demander : « Qu'est-ce qui m'empêche d'être bien en ce moment ? »

Laissez monter ce qui vient... n'y entrez pas... lorsque quelque chose se présente, prenez simplement le temps de le reconnaître puis imaginez que vous le placez à une certaine distance de vous... vous pouvez, par exemple, imaginer que vous le mettez dans la pièce à côté... dans une boîte... ou encore sur un bateau en partance pour ailleurs... Vous pouvez le mettre dans un ballon... l'attacher à un cerf-volant ou le confier à la garde d'un animal favori... Laissez votre imaginaire créer le meilleur moyen pour vous aujourd'hui de déposer

vos soucis... Vous identifiez et vous déposez simplement ce qu'il y a entre vous et votre bien-être... vous le déposez à une distance et d'une manière qui vous paraît juste alors que vous êtes bien installé dans votre lieu de paix...

Après avoir déposé un souci, une problématique ou une préoccupation, vous revenez doucement à votre espace intérieur... Vous pouvez prendre le temps d'apprécier le dégagement déjà fait puis demander à nouveau : « Après avoir déposé ça, qu'est-ce qui m'empêche maintenant d'être tout à fait bien ? » S'il y a autre chose, vous le déposez...

S'il n'y a plus rien qui se présente, vous pouvez encore demander : « À part toutes ces choses que je viens de déposer, est-ce que je vais bien ? » Peut-être qu'il y a encore quelque chose à mettre sur le tas... Parfois il y a un sentiment qui reste toujours collé au fond... en arrière-plan... quelque chose comme « Toujours anxieux » ou « Encore triste » ... Ça a aussi besoin d'être déposé... (Pause) Ajoutez-le à toutes ces choses qui vous empêchent d'être bien... Voyez comment c'est maintenant pour vous dans votre lieu de sérénité...

(Demander aux participants de vous faire signe lorsqu'ils ont terminé le processus de dégagement.)

Maintenant, je vais vous inviter à bien ressentir cette place de paix intérieure. Amenez votre attention en vous et laissez-la se déposer dans ce lieu de calme... de paix... de sérénité... Voyez s'il y a une image, un mot ou une expression qui pourrait décrire cette place où vous êtes... Lorsqu'un mot, une image ou une expression se présente, prenez le temps de vérifier avec votre sens corporel si c'est juste... Accueillez simplement ce qui se présente... Peut-être que ce n'est pas tout à fait ça et qu'un autre mot pourrait convenir... vous pouvez peut-être ajuster l'image... la préciser en fonction de votre ressenti... bien sentir l'atmosphère du lieu... la luminosité... la manière dont vous y êtes installé...

Prenez encore un moment pour être à votre place intérieure de bien-être puis, si ça vous semble juste... donnez-vous un moment pour écrire... dessiner... voyez si les matières et les outils disponibles peuvent vous aider à représenter votre processus...

Aujourd'hui, le sens corporel de votre place de paix intérieure et votre manière de dégager l'espace et de le représenter peuvent être mis en images à l'extérieur de vous...

Un temps de 20 minutes vous est alloué... utilisez-le à votre manière... en silence... en interaction avec la matière ou avec l'écriture... ou même... si vous en ressentez le besoin... vous pouvez vous lever... aller marcher à l'extérieur... être sensible à ce qui peut vous aider dans l'environnement...

L-THÈME 3 : Le Soi

Par François-Charles Jullien

Avec la pratique du Focusing, nous développons une nouvelle attitude vis-à-vis de notre espace intérieur. Avec curiosité et bienveillance, nous laissons se dévoiler le sens que contient le ressenti afin de cultiver l'amour et la confiance envers soi-même.

Nous voulons maintenant mettre l'accent sur cette qualité de présence et cette attitude qui « fait » le travail. Quelle est-elle ? Gendlin en parle implicitement mais il n'a pas élaboré le sujet. Pour l'essentiel, il en dit que cette présence peut faire l'expérience de tout ce qui peut se présenter. Elle n'est donc aucun contenu en particulier. Elle n'est ni notre personnalité, ni notre moi avec son histoire, ses forces et ses faiblesses.

En général on commence la journée en se sentant absorbé, comme si nous étions ce problème ou cette préoccupation, mais souvent après un moment de Focusing, nous nous rendons compte que nous ne sommes pas nos problèmes ou nos expériences, mais plutôt que nous les avons (ou ressentons, ou sommes en relation avec elles. « Je » est ici et nos problèmes sont là. Nous découvrons que « je » n'est ni ceci ni cela ; mais plutôt que « je » n'a absolument aucun contenu (E.T. Gendlin³⁶).

Thomas Froitzheim³⁷ a approfondi le sujet et vient nous apprendre que ce « je », cette présence, ce qui en nous fait l'expérience de chaque chose d'instant en instant, est notre Soi, et que notre Soi est au-delà du temps et de l'espace, qu'il est pure existence non soumise à aucun changement, pure conscience qui est la même en chacun de nous, la seule unique « chose » qui existe en fin de compte dans tout l'univers.

Savoir que le Soi, ce que nous sommes vraiment, est par nature pure conscience et donc indestructible, imperturbable, toujours complet et parfait peut nous aider de plusieurs façons dans le Focusing. Tout d'abord, on se rend compte qu'il n'y a rien à réparer en nous, il y a simplement à adresser ce qui fait obstacle à la manifestation de cette vérité. Ceci donne de la force et de la confiance quand on aborde, par le Focusing, les difficultés de notre nature conditionnée. Réciproquement, la résolution progressive des difficultés de notre nature conditionnée laisse peu à peu un chemin plus dégagé vers l'accès au Soi.

En mettant directement l'accès sur le Soi dans notre pratique du Focusing, nous pouvons toucher directement cette vérité. C'est par un dégagement d'espace plus profond et plus large que nous verrons émerger le Soi. Dans cette pratique avancée du dégagement d'espace, lorsque le Soi émerge, il induit naturellement un état de contentement.

³⁶ *A philosophical Car for Focusers, 1999 Model*: http://focusing.org/gendlin/docs/gol_2186.html

³⁷ Voir l'article de Thomas Froitzhem « Focusing, Autonomisation et le Soi non-duel » sur le site de DFQ : <http://www.diffusion-focusing.org/doc/froitzheim/focusing-non-duel/traduction-fcj.pdf>

L-THÈME 5 : L'interaction avec soi et avec les autres

Une mise en contexte de trois points théoriques d'E.T. Gendlin³⁸ par Solange St-Pierre

L'être humain est INTERACTION. C'est ce qu'affirme Gendlin dans la philosophie de l'implicite. Ainsi, ce qui caractérise les êtres humains est d'abord et avant tout leur capacité d'être en interaction. Lorsque des êtres humains se rencontrent, il n'y a qu'UNE SEULE INTERACTION. Et chacun est aussi continuellement en interaction avec lui-même tout en étant en interaction avec les autres car, en étant attentif à son propre espace intérieur, il peut y percevoir un mouvement toujours présent. La rencontre de personnes différentes dans diverses situations, amène différents mouvements. Je serai, par exemple, plus ouverte et réceptive en présence de certaines personnes tandis qu'avec d'autres, je sentirai plutôt le besoin de me protéger. À chaque interaction chacun est ainsi à la fois la même personne et une personne différente. Ce concept d'interaction dont traite Gendlin se rapproche de la notion de « jamais tout à fait le même et jamais tout à fait différent » par laquelle Thich Nath Hanh introduisait la notion d'impermanence lors des enseignements auxquels j'ai assisté au village des Pruniers en août 2013.

Selon Gendlin, le travail guérison relationnel consiste à ce qu'une ou plusieurs personnes soient le type d'interaction qui contribue au mieux-être d'un autre (ou de plusieurs autres s'il s'agit d'un processus de groupe). Il est utile, par exemple, d'avoir des théories pour expliquer les comportements, mais, lorsqu'il y a interaction entre deux ou plusieurs personnes, il s'agit toujours d'un événement unique qui va au-delà de toute théorie. Après l'interaction, si vous vous informez auprès des personnes qui y ont participé, vous constaterez qu'elles en auront probablement une vision différente même si elles parlent toutes de la même interaction. Et, sur ce point, ce qu'affirme Gendlin est que la partie la plus importante de l'interaction est l'ancrage d'au moins une personne dans une attitude d'empathie, de congruence et de regard positif inconditionnel. Cet ancrage est fondamental et ce, même s'il ne peut être perçu par l'autre. Il doit être porté et ressenti dans le cours de l'action par les personnes qui souhaitent le manifester. La tâche de celui qui souhaite communiquer avec authenticité consiste ainsi à créer une sorte d'interaction fluide avec le désir sincère de contribuer au bien-être de l'autre ou des autres.

Pour parler du double mouvement qui se déploie dans l'interaction, Gendlin a créé le terme « *carrying forward* » qui signifie « porter plus loin » ou « progresser » dans l'interaction. Il s'agit du mouvement naturel de la vie. Ce mouvement peut aussi être perçu intérieurement si nous y portons attention. Selon Gendlin, tous les mouvements qui se créent par l'interaction sont reliés à cette notion de « progression » et à son mode de fonctionnement. Ainsi, il est possible de percevoir que le mouvement de progression est présent dans certaines interactions et pas dans d'autres. Le point important consiste ici pour Gendlin à reconnaître que ce qui va permettre de faire avancer un ressenti, une

³⁸ Vidéo où Gendlin parle de la primauté de la relation sur la méthode :

<http://www.cultureunplugged.com/documentary/watch-online/play/9613>

opinion ou une situation vécue en interaction ne peut pas être connue d'avance. Ainsi, le spécialiste des relations humaines dira parfois des choses très utiles, très adéquates et très bien appuyées mais qui auront finalement peu d'effets si les personnes auxquelles il s'adresse ne sont pas en contact avec elles-mêmes ou ne peuvent y être réceptives pour toutes autres raisons. Dans le contact avec soi-même, il y a une texture, une expérience de l'ici et maintenant, un processus vivant qui, selon Gendlin, est toujours à la fois plus complexe et plus ordonné que ce qu'il est possible d'en dire.

Il n'est pas possible, dans une interaction, de savoir d'avance ce qui va se passer, mais il est toujours possible de constater, lorsqu'un mouvement se produit, si ça va dans la bonne direction. Parce que cette direction est celle de la vie. La vie progresse, elle n'est jamais statique et, même quand ça bloque quelque part, ça veut toujours aller de l'avant. Le blocage implique un pas en avant qui n'est pas encore arrivé. Peut-être que ce pas en avant ne viendra jamais mais il pousse dans cette direction, il l'évoque, il l'implique. Ce moment où le pas n'a pas encore été fait crée toutes sortes de perturbations et les premières étapes pour y parvenir sont parfois difficiles. Il y a une sorte de tâtonnement parce que la vie cherche son chemin pour pouvoir progresser autant dans l'espace intérieur individuel que dans l'espace extérieur collectif des interactions. Pour que la vie soit présente dans une situation, le mouvement en avant doit pouvoir se produire. C'est pourquoi il est nécessaire de créer une sorte d'interaction qui permet à chacun de bien ressentir ce mouvement vers l'avant afin de pouvoir y contribuer.

Avec les notions d'interaction et de progression, Gendlin introduit aussi la notion de « complexité implicite ». La vie ne peut jamais être réduite à une théorie, si valable soit-elle. À partir du moment où une théorie est considérée comme étant la seule réalité possible, il y a erreur car la vie est toujours implicitement plus complexe et aussi plus intéressante que toute théorie. Le mouvement de la vie, lorsqu'il s'ouvre, est intéressant, surprenant, nuancé et très dynamique. Il apporte dans son sillage quelque chose de nouveau, de frais et d'inattendu. C'est pourquoi Gendlin nous invite, lorsque nous travaillons avec nous-mêmes ou avec d'autres, à être particulièrement vigilants à ce qui est en train de se vivre. Il faut regarder l'interaction telle qu'elle se produit. Il faut le faire en étant attentif au flot pas toujours clair des impressions et des sensations internes. Il faut aussi reconnaître pleinement que la complexité implicite est très différente d'une personne à l'autre et que chaque personne représente un point de vue complètement irremplaçable dans l'univers. C'est par notre nature interhumaine que nous pouvons nous relier au-delà de la complexité implicite portée par chacun. Pour Gendlin, plus nous sommes en contact avec cette intériorité trouble, inexprimable, parfois nébuleuse ou même autiste, plus notre « reliance » aux autres sera significative car elle s'éloignera du verbiage des concepts et des opinions.

En tant que formatrice en Focusing, je considère ces trois points théoriques et ce texte comme étant essentiels à la compréhension de ce que nous tentons de faire en Focusing, et encore plus spécifiquement dans l'approche relationnelle du Focusing où nous portons intérêt aux processus de groupe et aux processus organisationnels.

L-THÈME 5 : Initier un cercle restaurateur à DFQ



Initier un cercle à DFQ,
faire face au dragon pour une
réponse collective au conflit

allodfq@gmail.com

Plusieurs cercles d'échange et d'information visant à développer des outils adaptés à nos valeurs pour aborder les sujets sensibles et les conflits pouvant naître de nos interrelations multiples ont été tenus à Diffusion Focusing Québec. Une quinzaine de personnes ont participé à ce projet qui a débuté en octobre 2010. Nous sommes en mesure d'offrir un point de contact pour initier un processus sur toute question sensible. Nous invitons aussi les membres de DFQ à participer à ce projet en assistant aux rencontres du collectif qui ont lieu une fois par mois. Dans le cadre de ces rencontres, nous continuons d'élaborer nos manières d'aborder les conflits, et nous explorons les processus de médiation et l'approche des systèmes restaurateurs proposée par Dominic Barter (www.restorativecircles.org)

Quelque chose vous dérange à DFQ et vous aimeriez en parler avec l'ensemble des personnes concernées.

Certains aspects de nos modes de fonctionnement vous semblent inadéquats et vous aimeriez pouvoir en discuter dans l'esprit d'une plus juste répartition du pouvoir.

Vous vivez un inconfort par rapport aux attitudes de certaines personnes et vous avez jusqu'à maintenant évité d'aborder le sujet.

Un évènement vous a particulièrement perturbé.

Vous aimeriez être entendu par une personne en particulier sur un sujet sensible.

Vous êtes ouvertement en conflit avec une ou plusieurs personnes.

Pour toutes ces raisons, nous vous invitons à initier un processus de cercle restaurateur en faisant parvenir un courriel à cette adresse (allodfq@gmail.com). Indiquez simplement votre nom, votre numéro de téléphone et une brève description du motif de votre demande. Une personne du groupe du collectif de formation en cercles restaurateurs prendra contact avec vous dans un délai de 48 heures. Nous tenterons alors de bâtir avec vous le cadre sécuritaire pouvant convenir à la démarche que vous souhaitez entreprendre.

L-THÈME 5 : Introduction à la pratique des Cercles Restaurateurs

Diane Couture et Solange St-Pierre³⁹

Utiliser l'approche des Cercles Restaurateurs pour mieux comprendre les causes d'un conflit et pour y apporter des solutions novatrices est le choix que nous avons fait à DFQ afin de maintenir parmi nous un climat de bienveillance. Dans la présentation que nous proposons de l'approche des Cercles Restaurateurs, nous faisons d'abord une brève introduction au Focusing et nous soulignons l'importance de l'empathie. Nous présentons ensuite : (1) le système restaurateur, (2) le processus restaurateur et, (3) le cercle restaurateur.

Deux mots clés du Focusing : BIENVEILLANCE et RESENTI

Lorsque nous présentons l'approche à des gens qui ne connaissent pas le Focusing, nous commençons avec cet extrait :

L'essence du travail avec une autre personne est notre présence en tant qu'être humain. Et c'est une chance, parce que si nous devons être intelligents, bon, mature ou avisé, alors nous serions probablement en difficulté. Mais, la question n'est pas là. La question est dans la présence d'un être humain à un autre, la reconnaissance de l'autre personne dans son être intérieur. Même s'il s'agit d'un chat ou d'un oiseau, si vous essayez, par exemple, d'aider un oiseau blessé, la première chose que vous devez savoir est qu'il y a quelqu'un à l'intérieur et que vous devez attendre que cette « personne », cet être intérieur, soit en contact avec vous. (E.T. Gendlin)⁴⁰

Habituellement dans la pratique du Focusing, il y a une personne qui écoute et une personne qui vit le processus. Le processus de Focusing peut commencer par une simple question : « Comment je me sens en ce moment ? » ...ou encore : « Comment je me sens par rapport à cette situation ? » (Ma relation avec une personne en particulier, ma situation au travail, une peine d'amour, etc.)

Pour pouvoir répondre à cette question, il est nécessaire d'avoir accès à notre SENS CORPOREL et c'est là que débute le processus de Focusing.

Faire fleurir l'empathie

Dans la pratique du Focusing nous accordons une grande place à la bienveillance qui est, selon la définition Wikipédia : « une disposition affective qui vise le bien et le bonheur de chacun ». Dominic Barter, lors de la rencontre qui a eu lieu à Lyon en janvier 2015, nous parlait de l'empathie, une pratique qui vise la COMPRÉHENSION des sentiments et des émotions des individus, comme étant l'essence même du processus restaurateur :

³⁹ Extraits de l'article « Créer un temps de pause dans le tissu social : le processus restaurateur »
Cet article a aussi été publié en anglais « Creating a Pause in the Social Fabric : The Restorative Process »
en 2015 dans la revue *Folio* de l'Institut de Focusing par Diane Couture et Solange St-Pierre.

⁴⁰ The small steps of the therapy process: how they come and how to help them come,
http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2110.html

« L'empathie lève le blocage à l'action. Écouter quelqu'un qui est dans le besoin, lui permet de pleurer et d'être consolé mais ce n'est pas suffisant pour lever les causes de sa souffrance. L'empathie, lorsque complètement vécue, crée les conditions pour s'engager dans le monde, retrouver son pouvoir et être capable d'agir. L'empathie est une condition essentielle du processus restaurateur. Elle permet, tout comme la musique, de ressentir qu'il y a une communion entre soi et l'autre. Cette émotion partagée est essentielle. Le canal empathique crée un lien qui rend possible une action différente et c'est crucial en situation de souffrance. Notre travail est de faire fleurir l'empathie. »⁴¹

Disons simplement que ces deux ancrages que sont la bienveillance et l'empathie peuvent se compléter l'un l'autre.

Le système restaurateur

Pour pouvoir utiliser le PROCESSUS RESTAURATEUR et éventuellement faire des CERCLES RESTAURATEURS, les personnes faisant partie d'un groupe doivent d'abord reconnaître qu'elles sont interreliées et qu'il y a donc entre eux existence d'une communauté. Le système restaurateur est un accord qui se fait entre les membres d'une communauté sur la manière de vivre avec le conflit :

La première condition pour qu'une communauté puisse commencer à bénéficier de ce processus est d'abord qu'elle se voie comme une communauté. Une fois que les gens reconnaissent : « En fait, je vis avec toi, d'une certaine façon je partage ma vie avec toi. Peut-être que je travaille pendant les mêmes heures dans le même bâtiment que toi ou dans le même réseau, ou peut-être que j'utilise les mêmes magasins que toi ou que nous partageons la même bibliothèque, le même parc ou le même jardin d'enfants. »

D'une certaine façon, je commence à identifier un groupe de gens avec qui j'interagis de manière courante et, au fond, nos vies sont interdépendantes. Quand les choses me sont bénéfiques, elles sont aussi bénéfiques aux autres. Quand les choses diminuent mon bien-être, elles diminuent également le bien-être de l'autre.

Quand nous avons pris conscience que nous sommes une communauté, alors nous sommes capables de nous réunir et de décider consciemment que nous voulons prendre soin de nous de cette manière interdépendante.

Donc, le processus commence quand je commence à reconnaître que ce qui m'affecte t'affecte aussi. (D. Barter)⁴²

⁴¹ Voir aussi [« Les Cercles Restauratifs, quelques pistes à explorer, rencontre de Lyon 2015 »](#)

⁴² Vidéo où Dominic Barter présente l'approche des Cercles Restaurateurs (www.restorativecircles.org/audio).

Pour initier la création d'un SYSTÈME RESTAURATEUR, il y a lieu de reconnaître d'abord l'organisation dont nous faisons partie et son mode de gouvernance formel ou informel. Il est suggéré de travailler en collaboration avec d'autres membres de la communauté. Il est important de s'assurer que l'information concernant la pratique est largement diffusée et disponible à toute la communauté et que l'accessibilité au service des cercles rejoint également tout le monde. Les personnes invitées à participer à un cercle doivent toujours y venir de leur propre CONSENTEMENT.

Le processus restaurateur

Tel que mentionné dans notre article sur les Cercles Restaurateurs⁴³, pour accéder au processus restaurateur, nous devons d'abord reconnaître l'importance du conflit.

Le conflit est inhérent à toute communauté et il est sage de le reconnaître et de l'honorer afin de pouvoir accéder au potentiel immense qu'il contient. Son émergence permet de reconnaître, dans la communauté, l'existence de besoins insatisfaits, de différences de valeurs et de visions et d'un certain mal-être dû à un accès inégal aux ressources et au pouvoir. Lorsqu'un conflit se déclare, nous supposons qu'il y a une « racine » et que quelque chose, quelque part, n'a pas encore été nommé. Le conflit se manifeste par un événement, un fait précis qui semble assez significatif pour qu'une personne s'en préoccupe. Il y a donc au départ un lieu physique où quelque chose se produit ; un temps et une action entre des personnes.

Le PROCESSUS RESTAURATEUR est une démarche qui peut être initiée par toute personne faisant partie d'une communauté lorsqu'elle en ressent le besoin. Le processus restaurateur comprend trois étapes : (1) Le pré-cercle, (2) Le cercle, (3) Le post-cercle.

Toute personne faisant partie de la communauté peut initier la tenue d'un cercle. Cette personne, que l'on nomme « demandeur », indique de quel événement (nommé l'Acte) il s'agit et quelles sont les personnes concernées en tant qu'auteur, receveur et membres de la communauté. Ces personnes sont rencontrées individuellement en pré-cercle par le ou les facilitateurs (membres de la communauté désignés pour accompagner ce processus) afin de préciser les faits à partir du point de vue de chacun. Les facilitateurs vont aussi écouter le sens de cet événement pour les personnes impliquées (émotions, ressenti, besoins) et s'assurer à la fois de leur compréhension et de leur engagement envers la démarche et son processus de dialogue. Toute personne invitée à participer à un cercle ne doit y venir que par consentement. Tout ça semble peut-être facile sur papier mais la pratique nous a appris que ce n'est pas le cas.

Le cercle est la rencontre proprement dite des personnes concernées par le conflit en présence de facilitateurs. Dans le premier temps du cercle, chacun est invité (sans obligation) à dire comment il se sent en ce moment par rapport à cette situation et à l'idée de faire ce cercle. Dans un deuxième temps chacun regarde (toujours sans

⁴³ « Créer un temps de pause dans le tissu social : le processus restaurateur », D. Couture et S. St-Pierre, <http://www.diffusion-focusing.org/doc/cercles-restaurateurs/couture-st-pierre/processus-restaurateur.pdf>

obligation de parler) ce qui l'a motivé à agir comme il l'a fait lors de cet événement et/ou de ceux qui l'ont précédé ou suivi. Des besoins non satisfaits peuvent alors être identifiés. Puis, dans un troisième temps (dont la durée varie selon la problématique), le groupe tentera de voir ce qui peut être fait pour restaurer l'harmonie. Tous les participants peuvent offrir des idées et des ressources. Il est aussi possible pour chacun de demander quelque chose qui répondrait à ses besoins. Cette partie résulte habituellement en une sorte d'entente qui est consignée et publiée dans l'ensemble de la communauté et fera plus tard l'objet d'un retour que l'on nomme post-cercle.

Le cercle restaurateur

Le cercle se fait toujours en 3 temps :

1. Un temps pour se comprendre.
2. Un temps pour prendre responsabilité.
3. Un temps pour convenir d'un plan d'action.

Un temps pour se comprendre : c'est le temps présent. Comment je me sens maintenant, en ce moment, par rapport à cet événement au sujet duquel nous nous rencontrons et par rapport à ses conséquences. Toutes les personnes invitées dans le cercle peuvent s'exprimer mais il n'y a pas d'obligation de parler.

Un temps pour prendre responsabilité : c'est le passé. Chacun regarde alors ce qui l'a motivé à agir comme il l'a fait lors de cet événement et/ou de ceux qui l'ont précédé ou suivi. Chaque personne revoit ses propres motivations. Les personnes peuvent nommer leurs besoins non satisfaits.

Un temps pour convenir d'un plan d'action : c'est le futur. Qu'est-ce que j'aimerais maintenant ? Que puis-je offrir pour restaurer l'harmonie ? Puis-je demander quelque chose qui répondrait à mes besoins ? Les personnes présentes sont invitées à offrir quelque chose et à faire ensuite des demandes. Les engagements sont précisés et notés. Le rôle des facilitateurs est d'abord de maintenir le processus de dialogue auquel les gens ont consenti et de permettre ensuite qu'un plan d'action émerge de ce dialogue. Le processus de dialogue se fait en 3 temps : une personne parle, ses paroles sont reflétées par une personne de son choix, la personne vérifie avec son ressenti si elle a bien été entendue et précise au besoin ce qu'elle voulait qui soit entendu.

Un collectif de formation autogéré pour la formation des facilitateurs à DFQ

Parce que nous avons fait le choix de cette approche systémique du conflit à Diffusion Focusing Québec, nous avons estimé qu'il était important d'apprendre et de réfléchir sur la pratique. C'est à ces fins que nous avons créé un collectif autogéré pour la formation de facilitateurs dans notre communauté. Les conditions d'engagement dans le collectif (Cofa CR/DFQ) sont disponibles dans un document publié sur notre site Web dont voici le lien : <http://www.diffusion-focusing.org/doc/collectif-pei/conditions-d-engagement.pdf>

L-THÈME 6 : L'échelle d'*experiencing*

Solange St-Pierre (révision de mars 2015)

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 d'Eugene T. Gendlin effectué en collaboration avec une équipe de chercheurs⁴⁴, 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 séances 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 études effectuées⁴⁵.

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

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

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

⁴⁴ THE EXPERIENCING SCALE: A Research and Training Manual by M.H. Klein, P.L. Mathieu, E.T. Gendlin and D.J. Keisler , http://experiential-researchers.org/instruments/exp_scale/exp_scale_main.html

⁴⁵ Voir aussi M. N. Hendricks [Experiencing Level as a Therapeutic Variable](#)

Les 7 degrés de l'échelle d'experiencing

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 : 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.
- Questions : 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 : 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 : 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. Le narrateur peut situer et définir une problématique en termes 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 et tenter de porter attention aux aspects qui sont moins clairs et 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 : De quoi ça aurait besoin ? Si tu faisais exactement ce que tu as besoin de faire pour te sentir mieux, qu'est-ce que ce serait ?

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 fait de la fierté, de la droiture et de la générosité.
- Questions : Peux-tu faire de la place à ça ? Peux-tu prendre un moment pour accueillir et pour goûter ça ?

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 : Peux-tu rester en contact avec cette place et y revenir au besoin ? Est-il possible à partir de cette place de faire un pas de plus dans une situation de vie ?

L'utilisation des propositions expérientielles

Une question (ou proposition) 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.

L-THÈME 7 : Introduction au travail de Robert Lee⁴⁶

Solange St-Pierre

Les trois domaines du Focusing et changer l'inchangeable

Robert Lee a appris le Focusing en assistant, depuis 1987, de manière intensive à des groupes d'échange. Son travail est le fruit de plusieurs années d'immersion qui ont conduit au développement de deux modèles théoriques, **Les trois domaines du Focusing** et **Changer l'Inchangeable**.

La théorie des **Trois domaines du Focusing**, tout comme celle du Focusing, provient de l'observation. Gendlin dit que la description du processus en six étapes permet de développer un schéma d'apprentissage, mais que ce schéma n'est pas suffisant pour une compréhension en profondeur de ce qui en fait la réussite. Robert Lee a cherché, par l'observation de processus, à mieux comprendre le genre d'expérience vécue par les gens qui pratiquent le Focusing. Il a ainsi observé, transcrit et étudié un grand nombre de séances pour finalement en déduire que, pendant une séance, les gens passaient souvent du temps dans une conversation générale, sur le mode de la description d'une situation. Puis, ils se tournaient vers l'intérieur et, sur un rythme et un ton différent, travaillaient directement avec un ressenti corporel. Ils pouvaient ensuite se déplacer vers un autre problème ou, à partir de l'attitude de base du Focusing, donner une attention empathique à un ressenti difficile. C'est à partir de ces observations que Robert Lee a élaboré sa théorie des trois domaines : Le **Domaine de la Situation**, le **Domaine du Ressenti Corporel** et le **Domaine de l'Auto-empathie**. Il a aussi posé la prémisse selon laquelle, au cours d'une séance de Focusing, les personnes en processus vont se déplacer de l'un à l'autre des trois domaines. Il conclura par la suite que les trois domaines expriment respectivement la logique de la pensée, la logique de l'expérience et celle de l'amour.

Dans son processus **Changer l'Inchangeable**, Robert Lee a créé des outils permettant de travailler sur une longue période en Focusing avec des problèmes récurrents ou qui, à première vue, semblent intraitables. Il a aussi observé le processus de manière expérientielle, cette fois-ci en étudiant sa propre expérience. « Il y a certaines places où vous avez un mouvement corporel et une étape d'action, et vous commencez à avancer par petites étapes, et l'ensemble de la situation change. Mais tout le monde a des zones où ça ne se passe pas de cette manière. » Dans ces zones-là, les personnes travaillent, selon Robert Lee, avec la pointe de l'iceberg. Reconstruisant les étapes qui l'ont conduit à sa propre traversée d'un problème récurrent, il a proposé une manière de comprendre ce qu'il nomme les « macro-mouvements », dans lesquels l'ensemble d'une problématique commence à se transformer et à évoluer.

Les deux modèles théoriques de Robert Lee servent à la compréhension du Focusing. C'est dans le modèle des trois domaines qu'il s'attarde à explorer les différentes avenues du sens corporel.

Le domaine du ressenti (ou sens) corporel

Décrivant succinctement chacun des trois Domaines, Robert Lee nous indique que 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**

⁴⁶ Références : Article de Julia Shaffer, *Staying in Focus*, septembre 2005, notes de l'atelier de certification (Stony Point 2005) et autres documents recueillis de Robert Lee

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). Il affirme aussi que chacun des trois domaines a sa logique propre qui peut s'intégrer dans un processus complet, fluide et harmonieux.

Dans son exploration du **Domaine du Ressenti Corporel**, Robert Lee cherche à élaborer et à expliciter l'accès au sens corporel afin de rendre possible l'accès à la zone d'émergence qui se trouve plus en profondeur que la place habituelle d'introspection où l'on rencontre les émotions. Par ce travail, nous apprenons à mieux cerner et à mieux reconnaître le sens corporel de manière à en permettre la pleine émergence. Dans cette pratique, nous apprenons aussi à porter une situation et à attendre qu'un sens corporel se forme et vienne s'y joindre. Nous apprenons également à donner de l'empathie à un sens corporel qui a de la difficulté à se former parce que la situation est trop bouleversante pour se laisser toucher.

Les douze avenues du sens corporel⁴⁷

Selon les observations faites par Robert Lee, les gens qui pratiquent le Focusing n'utilisent habituellement qu'une ou deux avenues du sens corporel au cours de leur processus et vont rarement explorer d'autres avenues. Les gens ont tendance à intégrer une certaine forme de relation au sens corporel et à limiter de façon explicite l'utilisation du sens corporel dans le cadre du partenariat à la forme qu'ils connaissent. Selon les écoles et les styles d'apprentissage, c'est un peu comme si on se limitait à ce qui est autorisé à être là. Dans certaines écoles, par exemple, il faut situer le ressenti dans le corps tandis que dans d'autres écoles, il faut « toujours » rencontrer et nommer des parties de soi.

Dans le cadre de la pratique du partenariat, il est important d'explorer différentes avenues, d'apprendre à les reconnaître et à en soutenir l'usage explicite élargi. Cet apprentissage permet également d'accéder plus facilement au sens global, au mouvement corporel et de travailler sur des aspects de plus en plus subtils et profonds.

Pour ceux qui souhaitent transmettre le Focusing, il est encore plus important de s'entraîner à l'utilisation d'avenues variées. En fait, si nous n'utilisons pas les différentes avenues pour nous, il nous sera difficile de les reconnaître pour les autres. Nous pouvons alors manquer d'aisance dans l'accompagnement d'une autre personne dans son espace intérieur. Guider une autre personne dans l'exploration d'avenues diverses l'aidera aussi à accéder plus profondément à sa zone d'émergence.

⁴⁷ Afin de visualiser rapidement les différentes avenues et la manière dont elles permettent l'accès à la zone d'émergence, nous avons représenté le tout dans un diagramme que nous utilisons lors de nos sessions d'observation d'écoute en Focusing. (Voir Tableau des avenues du sens corporel, L-THÈME 2, page 6)

LES DOUZES AVENUES DU SENS CORPOREL

1^e avenue : Le sens corporel physique ou kinesthésique

Le sens corporel peut être ressenti physiquement ou de façon kinesthésique, comme si on pouvait en sentir la texture ou que le mouvement prenait forme en nous. Ainsi on pourra mentionner par exemple une impression de chaleur ou de tiédeur, ça peut nous paraître « doux comme du velours » ou « rugueux comme du papier sablé ». On peut sentir « quelque chose qui se déploie et veut s'ouvrir » ou « quelque chose de chaud et de vibrant ».

2^e avenue : Le sens corporel émotionnel

Le sens corporel se présente assez régulièrement sous une forme émotionnelle. Il sera alors question de « gêne », de « maladresse », de « gaucherie » ... Les mots à caractère émotionnel qui se présentent pour décrire un ressenti corporel ont habituellement la caractéristique d'être riches en nuances. Ce sont des mots qui sont déjà porteurs de résonance interne. Ce ne sont pas des émotions de base comme la colère ou la peur. Lorsque les émotions de base sont les seules nommées, elles ont besoin de modificateurs qui vont permettre de les qualifier et de les distinguer afin de raffiner l'accès au sens corporel. En passant, par exemple, un moment avec un sens de tristesse, ce sens pourra se développer vers « un besoin d'écoute » ou « une peine cachée ». C'est en décrivant la tristesse qu'on pourra la qualifier. Le sens corporel contient de la tristesse, mais il est beaucoup plus vaste que cette seule émotion. L'émotion est une porte d'entrée vers la profondeur du sens corporel.

3^e avenue : Le sens corporel métaphorique ou de similitude

La métaphore ou la similitude est une expression caractéristique du sens corporel. C'est le processus des rêves qui en est d'ailleurs le plus grand réservoir.

C'est comme...

Et la description qui suit est une expression métaphorique qui vient coller avec le ressenti. Le processus préverbal est ici à l'œuvre et tente, par le moyen de la métaphore, de trouver un sens qui va au-delà des mots.

C'est comme... un atterrissage forcé.

C'est comme... si j'étais derrière une vitre épaisse.

4^e avenue : Le sens corporel d'une douleur ou d'une tension

Le ressenti corporel peut se présenter en ayant déjà une forme et une localisation. Il peut être contenu dans une tension ou une douleur physiquement ressentie, par exemple, comme une boule dans l'estomac ou une pression derrière la tête. Cette localisation physique ou ce symptôme peut aider à situer un espace ou une forme à partir desquels il sera possible d'entrer en résonance. Le travail à partir d'une tension ou d'une douleur est un processus complexe qui consiste à mettre en objet, à créer une distance et à entrer en résonance. Mais, selon Robert Lee, il est aussi possible de découvrir qu'une tension ou un malaise physique sont des obstructions à un ressenti corporel plus profond. Tous les ressentis, qu'ils se présentent dans la dimension haut/bas (p. ex. : ma tête est séparée de mon corps), étroit/large (p. ex. : je ne peux plus avaler) précis/vague (p. ex. : c'est un petit pois juste en haut du poumon) peuvent apporter un éclairage aidant à qualifier le sens corporel. La dimension et la précision du ressenti ne sont pas nécessairement en lien avec l'espace corporel réel. Les ressentis n'ont pas à s'ajuster au format du corps.

5^e avenue : Le sens corporel sonore

Le son, l'onomatopée ou le sens musical sont également des portes d'accès au ressenti. Cette avenue donne parfois des sons un peu bizarres... des soupirs ... un Whoooo... un sifflet... une chanson... ou un mot qui n'a pas de sens connu ou de contenu précis.

6^e avenue : Le sens corporel gestuel

Certaines personnes parlent avec leurs mains, leurs bras ou leur tête qui bouge ou s'incline. La négation commence souvent par un signe de tête avant que les mots soient prononcés. Le geste précède alors la symbolisation par les mots et il est important de le reconnaître, car il participe activement à la formation du sens corporel. Il est possible que le corps entier participe à la symbolisation du ressenti corporel en prenant une posture. Cette forme de développement du sens corporel est courante dans les approches de travail corporel. Elle répond à la question de Gendlin : « Votre corps sait-il qu'il peut s'exprimer ? »

7^e avenue : Le sens corporel du souvenir

Un ressenti corporel peut se présenter sous la forme d'un flash ou d'un relent du passé ;

« J'ai déjà connu ça... »

« Je me suis déjà trouvé à cette place-là... »

Il est alors important, selon Robert Lee, de ne pas se perdre dans l'histoire. Il s'agit de rester vigilant à ce que la personne ne se perde pas dans une description détaillée du vécu antérieur mais qu'elle reste avec le sens global de ce « déjà vu ».

8^e avenue : Le sens corporel modifié ou précisé

Cette avenue qui consiste à spécifier ou à modifier le sens corporel est extrêmement importante dans le travail du **Domain Focusing**. Elle fait aussi le lien avec la manière dont nous travaillons dans la pratique de la Pensée au Seuil d'Émergence (PSE). Lorsque nous avons une prise émotionnelle, comme la « gêne » par exemple, nous pouvons explorer de quelle sorte de « gêne » il s'agit. Est-ce une « gêne absolue » ou une « gêne légère » ou une « gêne timide » ? Il est souvent aidant de laisser émerger un mot qui viendra préciser ou raffiner le premier indicateur. Dans cet exemple, les mots « absolue », « légère » et « timide » sont les mots modificateurs. Nous remarquons, en faisant cette expérience, que l'exploration des mots modificateurs permet une nouvelle avancée vers le sens corporel. Les mots et les combinaisons de mots qui se présentent sont souvent inusités. Notons que les modificateurs peuvent provenir de la même avenue aussi bien que d'une toute autre avenue. Par exemple « timide » et « gêne » sont deux sortes de mots émotionnels, tandis que « un soupçon » se rapproche du sens kinesthésique.

La pratique régulière et répétée de l'usage des modificateurs est très importante pour le développement de notre habileté à passer plus de temps dans le voisinage de la zone d'émergence.

9^e avenue : Le sens corporel de l'imagerie

Pour Robert Lee, il s'agit ici d'une avenue délicate à explorer. Nous devons, à partir de l'imagerie, nous assurer de garder l'image en résonance avec le ressenti corporel. Comment l'image se modifie-t-elle lorsqu'elle entre en résonance avec le ressenti corporel ?

Il y a aussi un piège à éviter lorsqu'un ressenti se forme et devient aussitôt une image. Robert Lee nous recommande alors de rester attentif à la résonance de manière à ce que la différenciation entre l'image et le ressenti de l'image soit soutenue. Nous éviterons ainsi de glisser vers d'autres techniques qui travaillent uniquement avec la visualisation et l'imagerie sans y inclure le sens corporel. En Focusing nous devons être vigilants à ne pas laisser la piste s'arrêter à l'image. Pour que la pratique se nomme « Focusing », elle doit inclure l'accès à la zone d'émergence, sinon il s'agit d'autre chose.

10^e avenue : Le sens corporel du dialogue interne

Un dialogue interne entre deux parties ou deux aspects différents de l'expérience de la personne peut s'établir spontanément. Il s'agit d'une autre avenue riche de possibilités à explorer. Les deux parties qui se présentent sont potentiellement en conflit ou non intégrées. La première étape sera de les reconnaître et de les nommer. Robert Lee nous suggère alors d'aller vers une rive de ces deux parties qui se présentent comme des îles ou parfois même des continents séparés. Nous explorons d'abord cette partie afin de laisser le sens qu'elle porte se dégager. Puis nous allons à la rencontre de la partie opposée. Après avoir reconnu ainsi les deux parties, nous pouvons porter attention à la relation entre les deux parties ou à l'espace entre les deux parties ou encore ressentir l'ensemble, incluant les deux parties. Un dialogue peut s'établir où ces parties qui vivent en nous seront entendues à tour de rôle avec bienveillance et curiosité.

Selon Robert Lee, il y a encore ici un piège à éviter. Nous devons rester attentifs et vigilants à noter la différence entre le ressenti corporel du dialogue et le dialogue. Lorsque le dialogue émerge, il s'agit de toujours le garder en lien avec le ressenti corporel qu'il porte. Ainsi le dialogue continuera de naître directement de la zone d'émergence.

11^e avenue : Le sens corporel du ressenti qui parle

Un dialogue tout particulier peut être initié directement à partir de la question :

« Si ce ressenti pouvait parler, qu'est-ce qu'il aurait à te dire ? »

La même observation qui a été faite pour l'imagerie et pour le dialogue intérieur s'applique. Si nous voulons rester dans la pratique du Focusing, nous devons toujours nous assurer de revenir à la résonance interne avec le ressenti corporel avec la question :

« Comment cela se ressent-il ? »

12^e avenue : Le sens corporel du conflit intériorisé

Le sens corporel du blocage intérieur est la dernière avenue présentée et explorée par Robert Lee. L'étude de cette avenue commence avec la question :

« Comment je me sens intérieurement quand je suis « pressurisé », « contaminé », « ruiné » ou « pourchassé » ? »

Tout autre mot impliquant une action ou une circonstance extérieure qui m'atteint d'une manière quelconque peut servir de point d'accès au ressenti. Il s'agit de transférer l'attention d'une circonstance extérieure vers la texture de ce qui est ressenti intérieurement.

Pour l'écouter, il s'agit de ramener la personne à son ressenti de la situation :

« Comment est-ce que tu ressens ça intérieurement, cette « ruine » ou cette « chasse » dont tu es l'objet ? »

L-THÈME 8 : Les camaïeux de gris

Un enseignement de Daniel Odier⁴⁸

Dans la pratique de la conscience, il n'y a en fait pas de Dieu et pas de croyances. Il n'y a « qu'un immense cordon ombilical qui relie chaque être et chaque chose dans le divin ». La tâche du pratiquant (que l'auteur nomme « adorateur du divin ») est de nettoyer le temple de sa propre conscience.

Comment ? En demandant à tous ceux qui s'y trouvent assis depuis toujours de sortir pour qu'il puisse balayer, jeter sur les dalles de l'eau fraîche puisée à la rivière, éparpiller des pétales de roses. Très vite l'adorateur se rend compte que les personnages qui se trouvent dans sa Conscience se refusent à sortir du temple. Pourquoi ? Parce que, comme nous, ils ont peur. C'est à cause de la peur que la Conscience reste encombrée. Pas la petite peur de ceci ou de cela, mais la grande peur fondamentale qui est le terrain fragile sur lequel nous construisons tous nos rêves et qui un jour ou l'autre nous paralyse et détruit ce que nous avons construit avec tant de persévérance.

... tu entre dans le temple de la Conscience. C'est cela la méditation : entrer frais, l'esprit vif et alerte dans le temple de la Conscience. Tu les vois, tous assis, immobiles, ancrés dans le sol, fossilisés. Ils sont là depuis si longtemps. Ils t'ont tant aimé, tant donné, tant évité. Depuis que tu es tout jeune, leurs voix te poursuivent. Encore maintenant, en cette minute, comme ils te regardent entrer, prêt à nettoyer, à rafraîchir, à parfumer, ils te parlent et te disent : « *Écoute-nous, voici ce que nous pensons de toi. Depuis que tu es jeune nous tentons de t'éviter les dangers, nous te prévenons des pièges de la vie, nous te punissons lorsque tu fais une erreur mais lorsque tu nous écoutes, lorsque tu es un bon garçon (une bonne fille), nous te récompensons, nous t'approuvons à voix haute et grâce à nous, tu ne t'en es pas trop mal sorti. Alors ne nous chasse pas, continue à écouter nos voix, à suivre nos avis. Nous ne voulons que ton bien. La liberté, c'est le chaos. Écoute attentivement nos voix, reste sur le chemin que nous te traçons et tout ira bien.* »

Mais en cet instant, tu sais que tu as trop écouté, que ces gens couleur de pierre ne sont là que pour t'empêcher de répandre les roses et l'eau fraîche. Que tout ne va pas si bien. Vous êtes comme deux peurs face à face. Comme deux peurs qui se trouvent nez à nez dans une forêt sombre, pleine de craquements et d'autres bruits inquiétants. Une peur se dit : « *Pourvu qu'il ne fasse rien pour nous éjecter du temple !* » L'autre se dit : « *Pourvu qu'ils ne se lèvent pas pour sortir. Que deviendrais-je sans eux !* » Et comme ça, jour après jour, on s'arrange avec sa Conscience, on reçoit blâme et encouragement, on se range, on devient un être dont la grisaille est acceptable. La société tout entière adore ce camaïeu de gris. Le gris est la couleur la plus répandue, il y en a des millions de variétés. Le gris est la couleur idéale du camouflage social. C'est grâce à nos gris que nous parvenons à exister socialement,

⁴⁸ Tiré du livre *Tantra*, Daniel Odier, Édition Pocket, 1996, pp. 61 à 66.

à nous fondre dans l'immense chaudron de la souffrance et de la violence ordinaire. »
(p. 61)

Il s'agit, selon Daniel Odier, de laisser tous les petits hommes gris sortir de la Conscience. Et voici ce qui se produit : « Ils attendent longtemps autour du temple, ils restent à portée de voix, ils guettent un instant de faiblesse... » (p. 64) « On se sent très seul, abandonné de tous, l'espace est trop grand, trop vide. » (P. 64) « Mais dès qu'on lave à grande eau, dès qu'on jette les pétales, on sent alors une immense fraîcheur, un espace divin et parfumé, complètement ouvert : celui de sa propre Conscience vide. »

...lorsque le temple est vide, resplendissant, que la lumière y vibre, que les chants d'oiseaux s'y épanouissent, que les parfums le traversent, que les rayons de lune le rendent encore plus spacieux, nous nous félicitons de notre sagesse et de notre clairvoyance et nous nous disons : « *Ce lieu est maintenant tout à fait pur. C'est l'endroit idéal pour entreposer les enseignements sublimes auxquels j'ai eu accès. Dans ce temple, je vais entreposer ce que la sagesse a produit de plus profond pour en nourrir ma Conscience.* » (p. 65)

Au début, nous dit Odier, on se sent merveilleusement bien, on introduit de belles notions, un idéal épuré et des enseignements magistraux. L'univers est avec nous. Nous nous construisons une théorie du monde et semblons évoluer dans un savoir parfait. Puis les choses se modifient imperceptiblement sans que l'on s'en rende compte et on ne se sent plus tout à fait à l'aise. Nous aimerions voir les autres se conformer à notre vérité et nous commençons ainsi à exercer une violence sur les autres et sur nous-mêmes.

Une nuit, dans son sommeil, on croit entendre une voix, puis deux, puis dix ou vingt et un matin, en s'éveillant, on s'aperçoit que tous les petits hommes gris ont réintégré le temple et que nous sommes soumis à leurs chuchotements, discrets au début puis de plus en plus présents. Ils ont profité de s'accrocher aux notions et aux croyances que nous avons fait pénétrer dans le temple vide.

L-THÈME 9 : L'écriture libre avec l'assistance du Focusing

Solange St-Pierre (texte inspiré des enseignements de Sondra Perl⁴⁹)

Dans le processus d'écriture libre, il est primordial de toujours conserver un lien avec le sens corporel. C'est de là que vient la liberté. Notre corps connaît ce qui reste à dire. Permettons qu'il puisse s'exprimer.

Où allons-nous pour chercher nos mots ? Comment savons-nous qu'un mot est vraiment celui qui convient alors qu'un autre ne va pas tout à fait ? Qu'est-ce qui se passe quand nous prenons un temps d'arrêt pour constater ce qui est dit et ce qui reste à dire ? Écrire c'est à la fois penser et sentir. Le sens corporel permet une liberté plus grande, une sorte de relâchement ou de relaxation qui amène de la fluidité dans l'écriture. C'est le ressenti qui permet d'articuler la pensée.

Si nous ne savons pas par où commencer, s'il y a trop de choses dans notre tête et que nos idées fusent de partout sans arriver à se structurer, l'accès au ressenti corporel nous permet de clarifier tout ça. Il nous permet de ramasser le sens global de ce que nous portons.

L'écriture libre en lien avec le sens corporel est un outil puissant qui peut s'enseigner, comme le Focusing s'enseigne, et qui conduit à un apprentissage réel, solide et utile pour toute la vie. Dans la revue *Folio*, septembre 2001, Sondra Perl, qui enseigne l'écriture à des étudiants de niveau universitaire, propose une série d'instructions de Focusing qui permettent de conserver le lien au sens corporel tout au cours du processus de l'écriture libre. Voici quelques questions pertinentes provenant du cheminement de Sondra Perl, que nous pouvons utiliser au cours de toute étape d'écriture libre :

- « Qu'est-ce qui se passe pour moi en ce moment ? »
- « Est-ce qu'il y a quelque chose qui m'empêche d'écrire en ce moment ? »
- « Qu'est-ce que j'ai dans l'idée ? »
- « Y a-t-il quelque chose qui m'intéresse et que je pourrais écrire maintenant ? »
- « Y a-t-il une personne, un lien ou une image qui me vient ? »

Si nous sommes tout à fait bloqués, écrivons : « rien » et ajoutons :

« De quoi ce rien parle-t-il ? »

Lorsque nous avons une liste, demandons-nous :

« Ai-je oublié quelque chose ? »

Peut-être qu'un mot émergera ou une idée qu'il nous plaira d'ajouter.

⁴⁹ Sondra Perl, *Felt Sense: Writing with the Body*. Portsmouth, NH: Boynton/Cook, 2004

L-THÈME 9 : Introduction à l'étude des rêves

Dans ses écrits sur les rêves, Gendlin⁵⁰ compare le rêve à un message qui serait reçu d'un ami, notre inconscient. Si nous lisons le message et prenons le temps de remercier l'ami, il y a une chance pour qu'il nous envoie d'autres messages. Ainsi, l'accueil du rêve est encore plus important que son explication. En commençant à regarder nos rêves, nous pouvons constater que le langage métaphorique qui en est à la base, n'est finalement pas si étrange. Gendlin nous donne quelques clés pour s'en approcher en nous recommandant tout d'abord de ne pas fixer le rêve dans une interprétation rigide. Les rêves, tout comme la vie, sont en mouvement, et le sens que nous pouvons leur donner n'est utile que s'il contribue à ce mouvement.

Lorsque nous racontons un rêve ou que nous écoutons quelqu'un raconter un rêve, il est bon de s'attarder sur les détails. Nous entrons ainsi dans le rêve et nous commençons à en avoir une représentation interne. Le rythme de l'écoute en étant assez lent nous permet de faire de nouvelles associations et de voir aussi les liens existant avec les événements actuels de notre vie.

La méthode de Gendlin pour l'interprétation des rêves possède l'extrême avantage de ne pas être limitée à une théorie ou à un système de croyances. La pierre de touche de cette méthode est celle de l'expérience corporelle directement associée au ressenti. Les questions ou propositions expérientielles (16 en tout) qui en sont à la base, ont été composées à partir de différentes théories. Elles s'adressent toutes aux contenus du rêve. Elles sont posées lentement, dans une attitude d'attention bienveillante, jusqu'à ce que le ressenti du rêve apparaisse et qu'une ouverture se fasse. Il n'y a pas d'ordre précis, sauf pour les questions (1) Quelles sont les associations spontanées ? (2) Qu'est-ce que vous ressentiez dans le rêve ? (3) Que s'est-il passé dans votre vie ? Ces questions sont toujours posées au début de l'exploration en une sorte de préambule.

Puis viennent toutes les autres questions dans n'importe quel ordre. (4) Qu'est-ce qui vous vient en relation avec le lieu ? (5) Pouvez-vous résumer l'histoire ? (6) Pouvez-vous ressentir le caractère des personnages du rêve ? (7) De quelle partie de vous s'agit-il ? (8) Pouvez-vous devenir cette personne ou cet objet ? (9) Ce rêve peut-il continuer ? (10) Que représente ce symbole ? (11) Est-ce que ça peut être une analogie du corps ? (12) Qu'est-ce qui est inhabituel ? (13) Est-ce qu'il y a un souvenir d'enfance dans ce rêve ? (14) Qu'est-ce que vous tentez de développer actuellement ? (15) Comment vous sentez-vous dans votre sexualité ? (16) Quel est le sens ou l'ouverture de votre vie actuelle ?

Lorsque nous reconnaissons dans le rêve une chose qui est en lien avec notre vie actuelle, Gendlin nous invite à ne pas considérer que ça. Il peut y avoir un contenu implicite plus complexe et dont nous ne percevons pas l'ampleur au départ. Le rêve, comme nos situations de vie, comporte plusieurs aspects que l'on apprend à décoder.

⁵⁰ Let Your Body Interpret Your Dreams, https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2169.html

L-THÈME 9 : Introduction à la Pensée au seuil d'émergence (PSE)

L'intention globale du processus de la Pensée au seuil d'émergence (PSE) est de nous aider à expliquer et à détailler les différents contenus d'une connaissance corporelle implicite. Ce sens corporel existe dans tous les domaines où nous avons une connaissance particulière ou une expérience de vie. Pour soutenir quelqu'un dans la découverte de sa connaissance implicite, Gendlin nous propose une formule très simple. Il s'agit, d'une manière brève et informelle, lorsque quelqu'un parle d'un sujet qui lui tient à cœur, de lui demander, lorsque nous identifions un thème central dans son propos : « Si ce mot (ou cet énoncé... ou cette expression...), que tu viens de dire _____ pouvait dire exactement ce que tu voudrais qu'il dise... (Faire une pause, changer de registre et dire doucement...)

qu'est-ce... que...
tu voudrais...
qu'il dise... ?»

Nous pouvons ensuite laisser la personne explorer pendant un moment la question jusqu'à ce que le ressenti se manifeste (cela peut prendre environ une minute). Lorsque les mots commencent à arriver, nous restons attentifs à ne pas les arrêter aussi longtemps qu'ils proviennent du sens corporel. Avec la pratique, nous reconnaissons facilement les mots qui viennent de cet espace. Il y a généralement une courte pause... un humm... avant que les mots soient dits.... et la personne est tournée vers son espace intérieur... C'est une façon très simple d'ouvrir le processus et qui peut s'inscrire dans le mode courant de la conversation. Nous pouvons ensuite, si la situation le permet, ajouter une deuxième étape exploratoire en demandant : « Comment est-ce que ça se ressent ? »

Nous pouvons explorer le processus de la Pensée en Émergence de différentes manières et proposer une grande variété d'expériences qui y conduisent. Les 14 étapes du processus⁵¹ apportent toutes quelque chose, mais elles n'ont pas besoin d'être réalisées en même temps ou l'une à la suite de l'autre. Cette pratique n'est pas un processus linéaire et il est possible de l'aborder de différentes façons. Plusieurs personnes qui ont exploré cette pratique ont en fait réorganisé les étapes à leur manière et les ont utilisées de façon créative et cela fait partie du processus. Nous apprenons en jouant avec les sous-processus qui font partie du processus. Et cela conduit à toutes sortes de découvertes.

Dans la première partie de la PSE (étapes 1 à 5), le sens corporel s'exprime en nommant et en ramenant à la surface des mots, des termes et des événements de la vie liés les uns aux autres et qui ont quelque chose à dire à propos de ce que nous savons de la vie ou

⁵¹ Voir le document en ligne : <http://www.diffusion-focusing.org/doc/gendlin/pse-tae.pdf>

d'un aspect particulier de la vie. Dans la deuxième partie (étapes 6 à 9), nous allons créer des modèles à partir des expériences vécues autour du thème d'exploration. Une troisième partie (étapes 10 à 14) s'ajoute ensuite pour ceux et celles qui veulent créer une théorie.

Une adaptation de Kye Nelson

Kye Nelson résume ainsi la PSE : « En bref : La Pensée au Seuil d'Émergence consiste à **entrer** dans l'implicite, **évoquer** notre *experiencing* avec un langage qui « apporte » quelque chose, **extraire** des modèles de l'intrication, **dérivée** une structure de fond et en **développer** les implications. » Kye Nelson suggère aussi, pour entrer dans l'implicite, de « prendre la posture ». Pour elle il s'agit d'une étape préalable si nous voulons faire un travail de fond important. Cette étape peut se faire par écrit ou en étant guidé par quelqu'un lorsque nous travaillons en partenariat ou en groupe. Il s'agit d'accéder à un état de conscience élargi qui ouvre sur la zone d'émergence, point de départ du processus de la Pensée au seuil d'émergence. À partir de l'accès à la zone d'émergence, plusieurs pistes peuvent être proposées pour explorer la connaissance implicite. En voici quelques-unes :

- Qu'est-ce qui m'allume en ce moment ?
- Qu'est-ce que j'aime approfondir encore et encore ?
- Qu'est-ce qui m'apporte de la satisfaction lorsque j'y reviens ?
- Qu'est-ce que j'aimerais voir changer dans le monde ?
- Qu'est-ce qui ne fonctionne pas très bien ? (dans ce que je connais)
- Quelles sont les limites de ma compréhension actuelle dans un certain domaine ?
- Est-ce que je peux ressentir l'énergie qui m'attire vers un aspect quelconque d'une question à explorer ?
- Qu'est-ce que j'ai à communiquer qui pourrait bénéficier à d'autres ?

Il s'agit toujours de partir de notre propre expérience, de ce que l'on connaît. Il y a en nous quelque chose de palpable, que nous ressentons et qui sous-tend la question, le problème ou la situation que nous souhaitons étudier. Parfois nous sommes payés pour produire une certaine réflexion, ou nous voulons écrire sur un sujet ou bien nous avons une réflexion à faire dans le cadre d'un groupe de travail ou de création. Toutefois, dans n'importe quel sujet d'ordre général, nous pouvons choisir l'endroit particulier qui sera notre zone d'exploration en considérant un aspect précis de la question qui nous touche personnellement. Notre réflexion a besoin d'être ancrée dans notre vie et dans notre pratique quotidienne pour produire des changements importants et imprévisibles dans plusieurs aspects de la vie courante. Ce qui compte vraiment, c'est que le sujet exploré soit important, pour nous, maintenant. Pour en savoir plus sur cette pratique, voir l'article « La Pensée au seuil d'émergence et son utilisation ludique et collective »⁵².

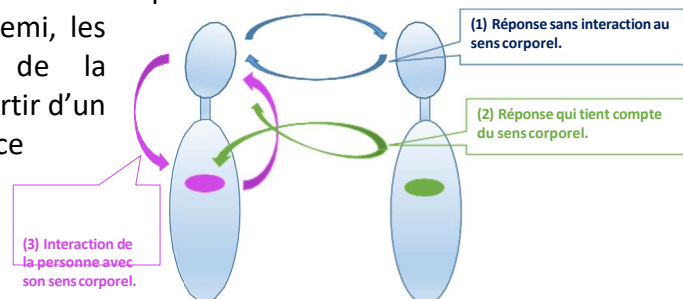
⁵² Solange St-Pierre, <http://www.diffusion-focusing.org/doc/st-pierre/pse-tae-ludique-et-creative.pdf>

VIDÉOS

V-THÈME 1 : Présence (Le client du client), Akira Ikemi (4 :04)

(Vidéo enregistrée en Allemagne en 2000 et publiée en 2009 sur *Youtube*). Dans son article « Le client du client », Gendlin dit que le véritable client dans un processus thérapeutique est le sens corporel du client. Le thérapeute peut répondre au client sans qu'il y ait accès au sens corporel de l'un ou de l'autre. Souvent, le client n'a pas envie de regarder ce qu'il porte. Il dira, par exemple, que ce malaise n'est que de la fatigue et qu'en se reposant ça va s'en aller. Pour le thérapeute, il est possible d'avoir une interaction qui s'adresse à la fois au client et à son sens corporel. Il dira alors : « J'entends qu'il y a de la fatigue et que tu n'as pas envie d'aller voir ça. » À un certain moment, la personne qui est écoutée de cette façon commence à être plus présente à ce qui est en elle et à pouvoir interagir avec ce qu'elle porte. Le processus commence alors à se faire par lui-même avec le soutien de l'intervenant. Akira Ikemi (2 :25) dit que « notre manière d'être avec une autre personne est un élément clé du Focusing ». Une personne qui est écoutée avec une qualité de présence au sens corporel peut oublier les mots qui ont été dits mais elle se souviendra d'avoir été écoutée. Elle sera parfois étonnée d'avoir ouvert sur des questions aussi sensibles et sera portée à croire que ce type d'accompagnement est un peu « magique ». Mais, selon Akira Ikemi, c'est la présence qui permet cette ouverture. Le mouvement qui se produit reconstitue l'expérience

de la personne. Selon Akira Ikemi, les deux éléments importants de la présence sont : (1) Écouter à partir d'un espace ouvert, (2) Sentir en soi ce qui est vécu par l'autre.



<https://www.youtube.com/watch?v=XBC8ZI0oCMA>

V-THÈME 2 : Le sens corporel, Akira Ikemi (3 :11)

(Vidéo enregistrée en Allemagne en 2000 et publiée en 2009 sur *Youtube*). Le sens corporel est la manière dont nous ressentons et vivons une situation. Le sens corporel n'est pas un objet ou une partie de nous à laquelle nous pouvons donner un nom. C'est un verbe. Ça bouge. C'est vivant. Ça contient une relation et une direction. C'est le vivant de la situation qui est en train de se vivre et ça cherche à aller quelque part. Dans ce que nous ressentons, il y a un message ayant trait à notre manière de vivre une situation. Ça contient tout l'héritage de notre passé, de notre culture et de notre langue. Et ça veut aller plus loin. Il est plus important d'écouter la direction et le mouvement impliqués par le sens corporel que de chercher à analyser le processus.

<https://www.youtube.com/watch?v=ewJZFDIdMgY>

V-THÈME 4 : Le Focusing est une zone brumeuse, E.T. Gendlin (6 :59)

(Vidéo enregistrée en 2006 à Garrison et publiée en 2009 sur *Youtube*). Le Focusing est quelque chose de frais qui se passe au moment présent. Lorsqu'une personne se demande comment elle va, elle accède à ce qu'elle ressent. Il peut s'agir du ressenti de quelque chose qui est là depuis longtemps ou de celui d'un évènement récent. Ce premier accès est habituellement assez rapide. Il est assez facile de dire, par exemple : « Il y a ça qui m'embête », ou « Ah oui, il y a toute cette affaire avec untel ! » Ce n'est pas du Focusing. Le Focusing commence lorsque nous choisissons de passer du temps avec un malaise qui nous habite et qui fait surface lorsque nous nous demandons intérieurement si tout va bien dans notre vie en ce moment. En entrant dans notre espace intérieur, nous pouvons dire bonjour à tout ce qui nous habite. Mais, après quelques minutes, il s'agit de se souvenir que le Focusing consiste à porter attention d'une manière fraîche et nouvelle à cette place en nous où l'on ne sait pas. Dans cette vidéo, Gendlin précise aussi la grande différence qu'il y a entre ressentir quelque chose et choisir de se tenir à côté de ce que l'on ressent pour être en mesure de le contacter et de l'accueillir en sachant que nous ne sommes pas ce ressenti. Gendlin parle de deux points importants.



(1) Le Focusing consiste à contacter quelque chose qui est accessible en nous mais qui n'est pas clair. À partir de là, nous pouvons choisir de passer du temps au seuil de cette place un peu brouillée où les choses, sans être claires, peuvent être corporellement ressenties comme n'étant pas tout à fait agréables. Ça peut faire l'effet d'une muraille de brume grisâtre ou d'une forêt sombre. Au départ on ne voit rien puis on commence à distinguer tout ce qui est intriqué dans ça. C'est là que, selon Gendlin, commence le Focusing. (2) Le temps que l'on prend pour reconnaître, toucher et se tenir à côté de ce que l'on ressent fait aussi partie du processus de Focusing. Le poète Rumi parle d'accueillir nos émotions une à une comme étant nos invitées. En prenant cette posture d'accueil, nous pouvons interagir avec nos émotions et leur faire de la place. Mais Gendlin ajoute ici : « Lorsque vous avez fait ça, s'il vous plaît, allez à la zone brumeuse (*murky edge*). »

Remettant en question le processus en 6 étapes, Gendlin suggère d'enseigner à partir de cet accès à la zone brouillée (que l'on nomme aussi zone d'émergence) ou à partir de la posture d'accueil de nos invitées qui permet de ne pas être identifié à ce que l'on ressent. Il suggère aussi de proposer un accès au sens corporel à partir de quelque chose que l'on ne comprend pas. Autrement, en étant identifiés à ce qu'ils ressentent ou en étant ancrés dans leurs certitudes, les gens ne ressentent pas le besoin de chercher plus loin.

<https://www.youtube.com/watch?v=nqRQ7PQFLM0>

V-THÈME 5 : Le Focusing est-il porteur d'espoir ? E.T. Gendlin (7 :11)

(Vidéo enregistrée en 2007 à Garrison et publiée en 2009 sur *Youtube*). Avec le Focusing nous trouvons l'espoir. À notre propre surprise, nous découvrons que le sens corporel est porteur d'espoir. S'il y a au fond de nous une place qui a perdu espoir, qui est déprimée et qui est aux prises avec des pensées récurrentes, le Focusing pourra y amener un peu d'espoir. Gendlin affirme avoir répété cette expérience à maintes reprises autant pour lui-même qu'avec ceux qu'il accompagne. La question consiste ici à savoir comment amener un mouvement intérieur (*shift*) qui permet de se libérer du blocage (*stuck*). La recherche a permis de comprendre que les personnes qui progressent en thérapie ont accès à ce mouvement porteur d'espoir. Pour les autres, il s'agit de les inviter, au meilleur de notre connaissance, à accéder à cette posture où un mouvement de vie peut se produire. Gendlin suggère ici deux options : (1) Dans sa première option, il raconte un moment vécu lors de l'écoute d'un rêve. Dans ce

rêve, il y avait une tortue malade marchant péniblement le long d'une route. Après avoir questionné la manière dont la tortue et la route représentaient la situation de vie de la personne, Gendlin lui a demandé à quoi ressemblerait une tortue en bonne santé. La personne a répondu : « Une tortue en bonne santé... une tortue en bonne santé ? ... » Puis, avec un mouvement visible de tout le corps se redressant, elle a dit : « UNE TORTUE EN BONNE SANTÉ ! ». Selon Gendlin, cette sorte de changement qui émerge spontanément est ce que l'on recherche lorsqu'on tente d'accéder au mouvement porteur de vie contenu dans un rêve.



Dans une écoute en Focusing, des exemples de questions expérientielles pouvant initier cette transformation seraient : « Comment te sentirais-tu dans ton corps s'il y avait de l'espoir ? », « Comment ce serait si tu pouvais déposer tout ça ? », « Peux-tu ressentir ce que ce serait d'aller bien ? » (2) Sa deuxième option est de nous proposer ce qu'il nomme la clé de Kye (probablement Kye Nelson avec qui il a travaillé). Il s'agit de trouver une toute petite chose ayant la qualité de vie pouvant toucher cette place de désespoir qui attaque et submerge la personne. La question serait alors : « Y a-t-il une toute petite chose qui pourrait aider cette place-là ? »

<https://www.youtube.com/watch?v=T17V5qymKMo>

V-THÈME 9: *Memorial, Mary Hendricks (8:34)*

Dans ce montage vidéo en trois temps, Mary Hendricks (1944-2015) nous rappelle une chose que nous devrions tous savoir : « Le Focusing n'appartient à personne. Il appartient à tous. » Le Focusing, en tant qu'outil de développement du processus humain, reste libre. Elle souhaite ainsi souligner que la principale préoccupation qu'elle porte est celle de rendre ce processus disponible et accessible à tous ceux qui peuvent en bénéficier. Le Focusing n'est pas une affaire d'experts. Il n'appartient pas aux thérapeutes. Ce processus que nous connaissons et que nous apprécions en tant que générateur d'un mouvement de vie, ayant parfois contribué à sauver des vies, doit rester disponible et accessible à tous. Ceci étant reconnu, pour parvenir à ce but, nous devons mettre en place des situations organisationnelles qui vont permettre cet accès libre.



Gendlin, depuis qu'il a nommé ce niveau du processus humain, a passé sa vie à tenter de le rendre accessible à tous. C'est d'abord en tant que philosophe qu'il a expérimenté une manière de relier les mots avec l'expérience. Il voulait pouvoir expliquer l'expérience. Il voulait pouvoir expliquer comment l'expérience, qui se vit selon un ordre implicite en nous, conduit, à partir d'une matrice expérientielle, à un prochain pas ou à une symbolisation très précise ayant comme effet de modifier légèrement l'organisme dans sa globalité. Sa recherche d'un champ d'application permettant une mise en œuvre de sa pratique philosophique a conduit Gendlin à travailler avec Carl Rogers à la fin des années 1950 et au début des années 1960. C'est dans cette démarche de recherche qu'il a pu formuler ce qu'il a nommé des « variables processuelles » permettant d'observer ce qui se produit dans une démarche thérapeutique réussie. Ce revirement critique permettant de s'intéresser au processus vécu par la personne en thérapie plutôt qu'aux contenus dont elle traite, a conduit à l'élaboration de l'échelle d'*experiencing*, un instrument de recherche encore utilisé aujourd'hui.

Plusieurs années plus tard, Gendlin présentait aux personnes pratiquant le Focusing, une deuxième pratique développée à partir de la Philosophie de l'Implicite et nommée Pensée au seuil d'émergence (PSE ou TAE (*Thinking At the Edge*)). Ce processus comprend 14 étapes permettant aux gens d'articuler une pensée novatrice à partir du sens corporel qu'ils ont d'une connaissance implicite. Cette pratique génère un nouveau langage et de nouveaux concepts. Les concepts que nous utilisons couramment ont été détachés de l'expérience qui les a vus naître. Avec la Pensée au seuil d'émergence, nous pouvons sortir de ce piège et aborder les concepts avec de nouveaux mots qui portent notre expérience de manière vivante. Nous avons besoin de ce langage pour nous relier aux autres et à la nature à partir d'une habileté qui va au-delà de l'intellect.

<https://www.youtube.com/watch?v=hzhfWHIOP6A>

V-THÈME 10 : Petits moments de Focusing, Joan Klagsbrun (6 :57) (5 :48) et (3 :53)

(Vidéos publiées en 2010 sur *Vimeo*)



Dans cette série de vidéos, Joan Klagsbrun présente une manière d'accompagner les gens par de petits moments de Focusing qui se font sans que la personne sache qu'elle fait du Focusing. Ainsi, lorsqu'elle a essayé d'enseigner le Focusing aux intervenants du milieu de la santé, ils lui disaient souvent qu'ils n'avaient pas le temps de faire des processus de 10 ou 15 minutes avec leurs patients. Mais en leur disant qu'ils pouvaient en quelques minutes redonner du pouvoir aux patients en utilisant l'approche Focusing par le moyen de petites questions, ils ont vu l'intérêt de ce type d'intervention. Par exemple, juste avant de donner une injection, une infirmière dira : « Vois à l'intérieur de toi et laisse-moi savoir quand tu es prêt. » Ça prend 2 secondes et ça permet à la personne de se sentir partenaire de l'action et ayant un certain pouvoir sur ce qui va se produire. Celui qui reçoit un patient et le voit arriver avec une longue liste de questions auxquelles il sait qu'il n'aura pas le temps de répondre dira : « Prenez un moment pour voir, parmi toutes ces choses qui vous interpellent, quelles sont les deux plus importantes que vous voudriez couvrir aujourd'hui. » Ce type de question peut faire une différence.

Pour le dégagement d'espace, c'est la même chose. On pourra demander : « Peux-tu mettre sur la table les préoccupations que tu portes et qui requièrent une attention bienveillante en ce moment ? » Ça permet d'aller ensuite vers celle qui est la plus douloureuse plutôt que de prendre 20 ou 30 minutes pour y arriver.

Avec le Focusing, on peut aussi aller directement au centre de la douleur plutôt que de tenter de s'en dégager. On pourra alors s'asseoir avec la douleur pour l'écouter et voir ce qu'elle porte et ce qu'elle cherche à exprimer. La même douleur chronique peut parfois pousser, parfois tirer, parfois contraindre et c'est différent. Le sens que ça porte est différent et aussi tout ce qui vient avec. La douleur vient avec tout un contexte et elle contient aussi beaucoup d'émotions.

Lorsqu'une personne est aux prises avec une décision difficile (p.ex. : interrompre un traitement de chimiothérapie), on pourra explorer avec elle en un court moment une question comme : « Quelle serait la bonne personne à qui vous pourriez confier ce que vous ressentez concernant cette décision ? »

La troisième et dernière vidéo de cette série parle d'écouter l'histoire de la maladie, car toute maladie est une histoire. Si on l'écoute, ça permet de métaboliser le trauma.

<https://vimeo.com/7254713> <https://vimeo.com/7254724> <https://vimeo.com/7255760>