

Programme de Formation : Initiation au focusing :

Pierre Vermersch

1/ **Présentation** du focusing dans son principe : la démarche historique de son concepteur E. Gendlin. La théorie du modèle organismique : le corps comme lieu d'intégration de tout ce qui affecte le sujet au-delà de la seule perception ; l'idée de création de sens à partir de l'obscur et le rôle essentiel du ressenti corporel. La production de sens frais, sémiotisé en langage à partir du ressenti en réponse à une question problématique.

2/ **La base** : Découverte personnelle du ressenti corporel ; différenciation du ressenti corporel et de l'émotion ou de la simple pensée ; mise en contraste du ressenti corporel

par comparaison à différentes évocations d'expériences vécues contrastées (agréable, problématiques, difficiles). Exercices en groupe suivi d'un débriefing et de réponses aux questions / Apprentissage des sous modalités sensorielles comme instrument de description du ressenti corporel. Exercices guidés en groupe suivi d'un débriefing, échange sur les questions rencontrées au sein de l'expérience.

3/ **La pratique élémentaire** : présentation des six étapes du processus de focusing. Exercices par deux et démonstrations sur les premières étapes : formulation d'une question auquel il y a du sens à chercher à y répondre ; écoute du ressenti ; description factuelle du ressenti ; découverte du passage de la description factuelle du ressenti à son expansion en résonance, puis au sens dont il est le représentant. Débriefing et échange sur les questions rencontrées au sein de l'expérience.

4/ **La pratique complète** :

/ Démonstration et exercices complet du processus de focusing sur des thèmes qui posent de « vraies questions » et requièrent de vraies réponses (du sens frais, des réponses vécues comme neuves, inédites, éclairantes). Débriefing et échange sur les questions rencontrées au sein de l'expérience.

// Présentation, découvertes et analyses des obstacles connus à la réalisation de chaque étape. Exercices partiels sur les étapes délicates. Débriefing et échange sur les questions rencontrées au sein de l'expérience.

5/ **Méta pratique** : exercice par deux « d'alignement des niveaux logiques » afin de faire un diagnostic de son identité , de sa mission et de ses valeurs lors de la pratique du focusing.

6/ **Dépassement : le « focusing actuel »** : la prise en compte du ressenti corporel dans les prises de décisions et la conduite de l'entretien d'explicitation. Exercices par deux, Débriefing et échange sur les questions rencontrées au sein de l'expérience.

7/ **Bilan** et feedback final, témoignages sur le vécu du stage, évaluations personnelles , évaluation du processus pédagogiques, échanges sur les prolongements possibles et la place du focusing dans différentes pratiques professionnelles, en particulier dans la pratique de l'entretien d'explicitation.

Lectures possibles, de préférence après le stage (l'expérience d'abord) : Focusing, au centre de soi. E. Gendlin, le livre de base toujours disponibles dans plusieurs éditions. // Devenir qui je suis. Une autre approche de la personne. Bernadette Lamboy. Desclèe et Brouwer, 2003. Très bonne présentation du modèle organismique // Notes sur la sémiose et le sens se faisant: l'exemple du focusing. P. Vermersch. Expliciter n° 79 Mars 2009 (site grex2.com).

Expliciter 2013, 98, p 38