

Un exemple de focusing comme aide à la décision.

Maryse Maurel, Armelle Balas-Chanel, Claudine Martinez

Avec les commentaires bienveillants de Bernadette Lamboy.

Cet article est né de l'expérimentation d'un entretien en focusing, réalisée durant l'université d'été 2009 à Saint-Eble. Maryse m'avait demandé de l'accompagner à prendre une décision, à l'aide du focusing. C'était pour moi (Armelle) l'occasion de m'entraîner. Claudine avait exprimé le souhait d'assister à l'entretien et nous avait demandé si elle pouvait l'enregistrer. Elle a retranscrit l'ensemble (merci Claudine pour ce travail toujours fastidieux et long).

Dernièrement, Maryse nous a dit qu'elle souhaitait témoigner dans Expliciter des effets qu'avait eus cet entretien, pour elle. De mon côté, j'avais présenté la retranscription à Bernadette Lamboy, pour recueillir ses commentaires d'expert.

Vous trouverez donc ci-dessous

1) la retranscription intégrale de l'entretien et quelques commentaires verbalisés immédiatement après par les deux protagonistes de l'entretien,

2) Le témoignage a posteriori de Maryse et celui de Claudine (le C du jour).

et 3) L'analyse un peu technique de la pratique du focusing, pas à pas dans cet entretien. J'ai recueilli les commentaires de Bernadette, lors d'une séance de travail avec elle.

NB : Si le focusing est utilisé ici comme une aide à la décision, il ne se cantonne pas à cette finalité et peut aussi viser à mieux se connaître, s'adapter à des situations nouvelles en restant soi-même etc...

<u>L'entretien, en août 2009</u>	<u>L'analyse en novembre 2010.</u>
<p>Maryse : A Armelle : B Claudine : C</p> <p>A1 : Maryse, ce que je te propose, c'est de t'accompagner dans un entretien de focusing. Si j'ai bien compris la question, que finalement tu te poses, c'est : " de savoir si tu vas à Toronto pour Noël ou pas ?" Là, tu as envie de répondre à cette question.</p> <p>M2 : Voilà, quel est l'intérêt pour moi, d'aller à Toronto ?</p> <p>A3 : l'intérêt pour toi d'aller à Toronto</p> <p>M4 : De répondre oui, à ma fille... que je vais à Toronto à Noël.</p> <p>A5 : donc tu veux savoir quel est l'intérêt pour toi et en fonction de cela...</p> <p>M6 : ... en fonction de ce que je trouve, et bien, je l'intègre et puis....</p> <p>A7 : d'accord / Et donc, ce que tu te proposes de faire, c'est de trouver cette réponse là, à cette question là, par le focusing. C'est ça ?</p> <p>M8 : oui, (en riant) tout à fait!</p> <p>A9 : D'accord. / Ce que je te propose, c'est juste de te poser la question à voix haute, si tu veux bien! / De te l'écouter... te la poser...</p> <p>M10 : en fait, la question, c'est : "est-ce que j'ai vraiment envie d'aller à Toronto à Noël ?"</p> <p>A11 : d'accord!</p> <p>M12 : Je crois que la question, telle qu'elle m'arrive là, heu... (elle appuie ce qui suit) "est-ce que j'ai vraiment envie d'aller à Toronto à Noël ?"</p> <p>A13 : (très doucement, d'une petite voix) : D'accord! Est-ce que j'ai vraiment envie</p>	<p><u>Analyse d'Armelle :</u></p> <p>Connaissant Maryse et ce qu'elle m'avait dit de ses attentes en me demandant cet entretien, je voulais, dans cette étape « entrer » dans l'entretien par ce que j'avais entendu mais aussi lui faire formuler la question à laquelle elle souhaitait répondre.</p> <p>Cette intention « s'acte » en A1, A3, A9, A13.</p> <p><u>Analyse de Bernadette</u></p> <p>L'intérêt de cette étape est d'aboutir à une vraie question. Il pourrait y en avoir plein d'autres. C'est donc d'aboutir à la question que se pose Maryse.</p>

<p>d'aller à Toronto à Noël ?</p> <p>M14: (doucement aussi) Voilà!</p>	
<p>A15a : Et ce que je te propose, c'est d'écouter, maintenant de te tourner vers ton corps et (plus fort) de laisser venir ce qui vient dans ton corps, quand tu te poses cette question.</p> <p>Silence : environ 30s.</p> <p>A15b : Est-ce qu'il y a quelque chose qui se passe ? / Non ? / Y-a rien qui vient ? / Alors peut-être que je suis trop rapide ? Peut-être que tu veux me parler de ça, avant de rentrer dans le sens corporel?... Oui, vas-y!</p> <p>M16 : Je me mets en méta. Je ne sais pas, si c'est qu'il y a peu de réponse ou que je ne sais pas l'identifier ?</p> <p>A17 : d'accord... d'accord.... Et quand tu dis que tu ne sais pas s'il y a peu de réponse, y-a déjà quelque chose qui vient là, dans ton corps ?</p> <p>M18 : Ben, y-a, tu vois, une modification de la respiration</p> <p>A19 : Oui... oui, donc quand elle se modifie là, c'est....</p> <p>M20 : (la coupe) tu vois, j'ai éprouvé le besoin de faire 2 ou 3 grandes respirations, voilà!</p> <p>A21a : Et il s'est passé quoi dans ton corps ?</p> <p>Silence</p>	<p><u>Analyse d'Armelle :</u></p> <p>La question étant posée, j'oriente immédiatement Maryse vers l'écoute du sens corporel. Je me rends vite compte que c'est trop rapide pour elle, car elle ne semble rien « ressentir » et passe en M16 dans le registre commentaires de ce qui se joue ici et maintenant, pour elle.</p> <p>En A17, je veux vérifier que « quand il n'y a rien il n'y ait pas déjà un peu quelque chose » (appui sur les dénégations.)</p> <p>Les réponses en M18 et M20, ne me satisfont pas en termes de sens corporel.</p> <p><u>Commentaires de Maryse :</u></p> <p>En faisant cet entretien avec Armelle, je souhaitais, outre la réponse à ma question, une aide d'Armelle pour reconnaître une réponse corporelle et je voulais éprouver ce que voulait dire « la saisir ».</p> <p>D'où ma question : les grandes respirations sont-elles des réponses corporelles ? qu'est-ce qui indique qu'il faut aller plus loin ?</p>
<p>A21b : Bon, alors je vais te proposer une autre manière de te faire accéder à ton sens corporel. C'est, "si tu vas à Noël, qu'est-ce que tu vas faire ?" Comment tu l'imagines ce voyage à Toronto, si tu y vas à Noël ?... Et que tu mettes en mots quelque chose... Ce qui te vient... (en aparté : je fais des essais... hein; M : oui, oui...).</p>	<p><u>Analyse d'Armelle :</u></p> <p>Je décide donc de changer de stratégie pour lui faire contacter « Toronto à Noël », et je lui propose d'évoquer ce qu'elle va faire, habituée à faire expliciter l'action.</p>

	<p><u>Analyse de Bernadette :</u> Cette orientation sur le « faire » n'est pas véritablement du focusing qui serait beaucoup plus ouvert. La question que poserait Bernadette serait plutôt : « imagine que tu y vas. ...Qu'est-ce qui se passe pour toi, là dans ton corps ? » et ensuite « Imagine que tu n'y vas pas... Qu'est-ce qui se passe là, dans ton corps ? »</p>
<p>M22 : Alors, je peux imaginer un certain nombre de choses parce que j'ai vu des photos (oui!), vidéos (oui!)... tu vois (d'accord!)... Je peux imaginer... (d'accord, d'accord...). Ce que je ne peux pas imaginer, c'est, c'est... la, la saveur du froid (petit rire) hein? (d'accord), mais ça ne me dérange pas, parce que je voulais y aller en hiver, pour savoir comment c'était! (hum!) // Ce qui vient aussi, c'est que, comme c'est Noël, tout est bien décoré... Je pense que ce doit être assez joli (oui oui, d'accord)... (hum, hum!)</p> <p>A23 : Donc, pour l'instant, tu imagines le lieu où tu vas arriver... Tu imagines que ça va être probablement assez gai, parce que c'est décoré... Il y a d'autres choses qui te viennent ?</p> <p>M24 : oui, alors j'imagine aussi que Natacha va être très contente (oui!), c'est elle, qui m'a proposé (d'accord) et je ne sais (en appuyant) <u>absolument rien</u> de la réaction des deux garçons (d'accord, d'accord...). Mais j'appréhende le fait qu'ils soient tout le temps à m'empêcher de... qu'ils bloquent, enfin... Qu'ils empêchent l'échange quoi! (sa voix traduit quelque chose comme de l'inquiétude) C'est une des raisons de mon frein! (d'accord!)... (d'un ton ferme) Natacha m'a dit de venir pendant les vacances (hum!) et que...; voilà! (d'accord!).</p>	<p><u>Analyse d'Armelle :</u> Dans cette étape, je souhaite que Maryse « s'immerge » dans « Toronto à Noël » pour que cette immersion provoque le sens corporel.</p>
<p>A25 : quand tu fais, comme ça (avec la bouche) et puis quand même, que ça va être joli etc.... Maintenant ce que je te propose, c'est de te tourner vers ce qui vient dans ton corps.... Ca te fait quoi dans ton corpsquand tu évoques tout ce que tu viens d'évoquer ?</p>	<p><u>Analyse d'Armelle :</u> Dans cette étape, j'espère favoriser le contact avec le sens corporel de Maryse.</p>

<p>M26 : Il y a une émotion là! (présente dans sa voix) Mais très très (oui!) légère! Il y a quelque chose là (montre un peu à gauche sous sa poitrine) (hum!) que je qualifie d'émotion.....</p> <p>A27 : reste en contact avec ça!... Juste ça! Silence 8 à 10s. Comment ça évolue ?</p> <p>M28 : Peut-être, mon cœur bat un peu plus vite (ouai!) Y- a quelque chose que je ne sais pas... très diffus... et....mais qui... (hum! hum!) bat là... comme ça, un peu ? / C'est ça / c'est immobile mais ça fait battre le cœur.</p> <p>A29 : Ca fait battre le cœur... Tu veux bien rester en contact avec ça!....Laisse se développer cette chose là!.... Décris-la moi!</p> <p>M30 : C'est ça ce qui me fait respirer!</p> <p>A31 : D'accord... tu pourrais le décrire ce "ça qui te fait respirer et qui fait battre le cœur" ?</p> <p>M32 : Ben, / cette petite sensation là, / elle monte...</p> <p>A33 : Ah! ... Y- a une petite sensation, qui est là, qui monte et ça fait battre un peu le cœur!.... Et qu'est-ce qu'elle cherche à te dire, cette petite sensation là, qui fait battre le cœur un tout p'tit peu (oui)...</p> <p>M34 : Là, quand tu me dis ça, ça s'accroît un tout p'tit peu (oui)...</p> <p>A35 D'accord, qu'est-ce que ça pourrait vouloir signifier ? Voilà! Peut-être (rapide) peut-être, tu peux mettre un mot sur cette chose là, si tu devais la nommer ?</p> <p>M36 : je ne peux mettre de mots pour le moment (oui!) Mais c'est plutôt positif (valence)</p>	<p>Ses réponses décrivent une émotion, mais je n'arrive pas à lui faire traduire cette émotion en sens corporel (qui s'en distingue pourtant nettement, même s'il en est concomitant).</p> <p>En A27, je lui demande de décrire « comment ça évolue », mais je ne lui ai pas encore fait décrire le sens corporel de cette émotion-là. Cette orientation de la question est donc trop précoce.</p> <p>En M28 le « ça », le « c' » est nommé, mais pas décrit, car pas assez questionné dans un sens descriptif.</p> <p>En A29 je lui propose de « décrire » cette chose là, mais les réponses décrivent les effets de « ça », pas « la chose » elle-même.</p> <p>En A33 le « Ah » est un ah de satisfaction, le mot « sensation » me fait penser que Maryse contacte quelque chose de sensible. Mais je me précipite trop vite sur le sens de cette chose, au lieu de lui faire décrire.</p> <p><u>Analyse de Bernadette :</u></p> <p>On ne sait pas bien ce que c'est « l'émotion qui est là ».</p> <p>Pas décrit.</p>
<p>A37 : c'est positif... d'accord... C'est quelque chose qui est positif, qui est là! C'est une toute petite sensation. Tu pourrais me la décrire un peu plus finement pour que je me la représente cette sensation ? Prends le temps d'y être! On a tout le temps!...</p> <p>M38 : Y- a quelque chose, à... au niveau du sternum (accompagne d'un geste, petit, des deux mains qui partent en se touchant du bas du sternum et qui s'écartent en Y)</p>	<p><u>Analyse d'Armelle :</u></p> <p>En A37, reformule pour maintenir Maryse en contact avec ce qui me semble être une ébauche de sens corporel, et lui demande de me le décrire pour que je me le représente. En effet, j'ai le sentiment qu'il y a comme une évidence</p>

<p>(hum, hum hum!) Alors, si je (oui!) m'arrête dessus...// (6s) Ca ne fait pas l'Y complet, ça fait un petit truc! Là, voilà... Mais c'est vrai que cela me fait respirer amplement, comme ça!</p> <p>A39 : Ce n'est pas tout à fait un Y, mais y-a quelque chose de cet ordre là et ça te fait respirer</p> <p>M40 : Alors, si j'insiste, ça serait plutôt un peu doré (d'accord, d'accord!) C'est doré, pailleté... enfin! Ca n'y était pas tout à l'heure / (d'accord, d'accord, d'accord!)</p> <p>A41 : C'est bon signe, c'est que le sens corporel est en train de faire son chemin. D'accord, donc ça devient pailleté, doré...pailleté...</p> <p>M42 : c'est immobile! A43 : c'est immobile! Oui, ça ne ...</p> <p>M44 : Oui, c'est pas très grand hein! A45 : Oui, d'accord,</p> <p>M46: ça a pris de la couleur, ça ... la forme s'est précisée (oui!) et ça n'a pas grossi !</p>	<p>pour Maryse qui fait qu'elle ne « partage » pas avec moi ce sens corporel.</p> <p>« Prends le temps » vise à ralentir le rythme de Maryse que je trouve trop rapide dans la réponse immédiate, pour qu'elle entre en contact avec elle-même (comme en explicitation).</p> <p>Et ... ça marche !</p> <p>A41 : je souhaite communiquer à Maryse qu'on est dans le bon chemin, que c'est ce qui est attendu, pour la maintenir dans ce type de verbalisation.</p> <p>Analyse de Bernadette :</p> <p>L'accompagnement est « bien collé » à ce que dit Maryse et ça l'aide à avancer.</p>
<p>A 47: D'accord, ça n'a pas grossi! C'est juste pailleté, doré (hum!) ça te fait respirer, c'est plutôt du côté positif (hum, hum!). Si tu devais mettre un nom dessus ? Ou une image : "comme un..." Je ne sais pas, C'est toi qui sais!...</p> <p>M48 : (hum, hum!) // Ce qui vient, c'est comme un cadeau de Noël!</p> <p>A49 : Comme un cadeau de Noël!</p> <p>M50 : (tranquille, surprise) C'est étonnant ça!</p> <p>A51 : D'accord, ouai.... Comme un cadeau de Noël! C'est étonnant!</p> <p>M52 : Ben moi, ça m'étonne! A53 : Oui, oui, tant mieux!</p> <p>M54 : Ca n'est pas étonnant pour...</p> <p>A55 : Attends, attends... Arrête de faire marcher ta tête, si tu veux bien! M56 : Oui, oui!</p> <p>A57 : c'est étonnant, ça veut dire que c'est quelque chose que tu n'attendais pas ?</p>	<p><u>Analyse d'Armelle :</u></p> <p>Ici je reformule ce que j'ai entendu de descriptif pour faire formuler ensuite la « prise ».</p> <p>Le « étonnant » de M50 me fait plaisir (à ce moment-là), car je pense que s'il y a quelque chose de nouveau c'est que le focusing a « réussi ».</p> <p>D'ailleurs je fais un commentaire dans ce sens, en A53.</p> <p>A55 : à ce moment-là, je ne veux pas que Maryse passe en « mode commentaire » mais qu'elle aille au bout du processus.</p>

<p>C'est ça ?</p> <p>M 58: Non!</p> <p>A59 : C'est comme un cadeau de Noël, O.K. Qu'est-ce qu'il a envie de te dire ce cadeau de Noël, que tu trouves là, qui te fait respirer, qui fait battre le cœur... Quel sens, tu pourrais lui donner? M60 : (d'une petite voix) : c'est un cadeau!</p> <p>A61 : C'est un cadeau pour qui ? M62 : Pour moi!</p> <p>A63 : C'est un cadeau pour toi... Hein, hein....Et que dis-tu de ça ? Qu'est-ce qui se passe dans ton corps là ?</p> <p>M64 : Ca me détend! A65 : Ca te détend! M66 : Houai! C'est un vrai cadeau!</p> <p>A67 : C'est un vrai cadeau, hum, hum! // Tu peux rester avec ça ?</p> <p>M68 : hum, hum! A69 : hum, hum!</p> <p>M70 : Tu vois ce truc qui faisait de l'émotion, c'est en train de partir un peu partout...</p> <p>A71 : Tu peux laisser le temps de gagner tout ce que ça doit gagner là ? M72 : Hum, hum!</p> <p>A73 : (en souriant) et comment, tu répondrais à ta question ?</p> <p>M74 : Ben, c'est un cadeau! (Elles rient toutes les deux!).</p>	<p>En A59, A61, A73 je l'oriente donc vers le « sens » pour elle. Je ne veux pas être dans l'interprétation pour elle de ce que dit le cadeau.</p> <p><u>Analyse de Bernadette :</u></p> <p>La détente (sens corporel) pourrait être accompagnée pour être plus finement décrite.</p> <p>En M74 il n'y a pas de réponse à la question initiale de Maryse. Bernadette aurait reformulé « OK, c'est un cadeau que tu te fais ... » pour favoriser la réponse de Maryse à sa question.</p> <p>Bernadette aurait aussi « revisité les garçons », en maintenant Maryse sur le sens corporel atteint (détente) et questionné « quand tu penses aux garçons, qu'est-ce qui se passe pour toi ? »</p> <p>En effet, une partie des effets du contexte reste implicite en n'étant pas questionnée.</p> <p>Questionner cet élément du contexte aurait permis de « régler » cette partie de la question initiale de Maryse.</p>
<p>Commentaires immédiatement après l'entretien</p> <p>Une discussion suit sur le fait que ce qui était venu était petit... et il n'a pas grandit. Il a pris de la densité ce qui a permis à Maryse de l'attraper. Viennent ensuite des commentaires sur ce qui s'est passé dans cet entretien. Maryse conclut par le fait que c'est pour elle un recadrage. Ensuite, ce que le mot (la prise) lui a fait. "Mais si c'est un cadeau, il faut le prendre! ".</p> <p>A : Je te dis qu'est-ce qu'il te dit ? M ne lui disait rien, alors A a changé avec "quel</p>	<p><u>Commentaires de Maryse après le séjour à Toronto :</u></p> <p>La réponse à ma question, je l'ai acceptée sous la forme « c'est un cadeau, et un cadeau, ça ne se refuse pas ».</p> <p>Pendant mon séjour à Toronto (trois semaines), j'ai souvent repensé au moment décrit ci-dessus, ce moment de fin d'après-midi, au fond du jardin de Saint Eble, avec Claudine et Armelle.</p>

sens ça a ?"

M : Ben Armelle, tu "focuses" plus vite que ton ombre!

Ensuite elles parlent du "sens frais".

M : c'est la première fois que je découvre du sens frais.

A : c'est bon, on est sur le bon chemin!

M : Tu m'as maintenue en prise à plusieurs moments. C'était « inattrapable »!

M est bluffée, scotchée, époustoufflée....

A : Tout est présent dans le sens corporel, même ce qui n'est pas dit!

Etre en contact :

M : "il y avait plein de choses dans le sens corporel que tu ne m'as pas demandées, mais on n'en a pas besoin ! L'expertise de l'Ede est vraiment utile pour décrire et entrer en contact... Je t'ai donné très peu d'éléments, mais j'y étais complètement! Je suis estomaquée du temps que ça a pris!

Chaque fois que j'y ai repensé, j'ai retrouvé, comme si j'y étais encore, la détente et la sérénité éprouvée à la fin de l'entretien, en même temps que j'entendais nos éclats de rire.

Chaque fois que j'ai été agacée ou contrariée, ou pire, par le comportement des garçons à Toronto, j'ai repris contact avec ce moment vécu ; j'ai pu me détendre et me dire que j'étais là pour vivre mon cadeau et que le reste n'était pas mon affaire. Comportement qui a été remarqué comme différent de mon comportement habituel.

Commentaires de Claudine (en novembre 2010) :

. J'ai été très surprise de la rapidité avec laquelle la chose s'est faite.

. Etonnée également, du changement de stratégie d'Armelle qui se rend rapidement compte que cela ne va pas dans le bon sens.

. Je découvre aussi l'association des techniques d'explicitation et du Focusing. Il faut tout de même se dépêcher de nos habitudes de fonctionnement dans l'entretien d'explicitation, sans toutefois les laisser de côté complètement. Pas évident !