

Focusing graduel et focusing actuel

Pierre Vermersch (Expliciter 101, 2014, p 55-63)

Le “focusing” est le nom (terme anglais resté non traduit) d’une technique d’intervention et d’aide psychologique/ psychothérapeutique qui a été créé par le philosophe et psychothérapeute américain E. Gendlin^{1,2}. En fait, il a génialement formalisé un mode d’auto guidage intérieur, que certains, avait-il vu, savaient faire spontanément, mais que la plupart ignoraient ou n’utilisaient pas. J’ai déjà eu l’occasion d’en parler dans Expliciter, en l’utilisant comme exemple pour faire fonctionner le modèle de la sémiose par reprise³. De plus, beaucoup d’entre vous (membres du GREX) ont eu l’occasion de faire des sensibilisation organisée par le GREX avec Bernadette Lamboy⁴, formatrice et praticienne en focusing, et enfin, certains d’entre vous sont venus se former au stage d’initiation que j’anime depuis deux ans.

Je rappelle de quoi il s’agit.

Le focusing est une aide à la création de sens qui s’appuie sur la prise de conscience de la sensation corporelle qui vient en réponse à une question que le sujet se pose. Sa cohérence théorique est fondée sur l’hypothèse qui sous-tend le modèle organismique de Rogers (bien présenté en français par B. Lamboy, cf. op. citation) selon lequel l’organisme reflète la totalité des “choses qui affectent un sujet”, qu’il en soit réflexivement conscient ou pas. Et ce reflet, peut être perçu, lu, comme sensation corporelle et comme amorce d’un sens se faisant neuf.

Comment est-ce mis en oeuvre concrètement ? Il y a six étapes graduelles que je résume avant de les reprendre :

- 1 - Question : se poser, formuler, élaborer une question à laquelle je n’ai pas de réponse satisfaisante,
- 2 - Sens corporel : une fois formulée la question, percevoir, prendre conscience du sens corporel qui vient en réponse,
- 3 - Description : se contenter dans un premier temps de décrire ce sens corporel,
- 4- Résonance : une fois cette mise en mots opérée, laisser résonner,
- 5- Sémiotisation : enfin se poser alors la question : “Qu’est-ce que ça m’apprends” (ou toute variante équivalente), et accueillir la réponse spontanée qui vient alors.
- 6 - Appréciation : évaluer et éventuellement reprendre le processus.

¹ "Eugene Gendlin - Wikipedia, the free encyclopedia." 2005. 10 Dec. 2013 http://en.wikipedia.org/wiki/Eugene_Gendlin>, et www.focusing.org

² Gendlin, E. T. (1984). Focusing au centre de soi. Québec, Le Jour éditeur. Gendlin, E. T. (1996). Focusing-Oriented Psychotherapy. A Manual of the Experiential Method. New York, The Guilford Press. Voir aussi une très claire présentation résumée de B. Lamboy <http://www.focusing.org/focusing-francais.html>.

³ Vermersch, P. (2009). "Notes sur la sémiose et le sens : l'exemple du focusing." Expliciter(79): 24-41.

⁴ Lamboy, B. (2003). Devenir qui je suis. Une autre approche de la personne. Paris, Desclée de Brouwer, Lamboy, Bernadette. *Trouver les bonnes solutions par le focusing: à l'écoute du ressenti corporel*. Éd. le Souffle d'or, 2009.

Ce parcours de création de sens, je l'appelle maintenant dans mon propre vocabulaire "focusing graduel". Voulant insister ainsi sur le fait qu'il s'agit d'un processus par étape, la réalisation correcte de chaque étape conditionnant la possibilité et la réussite de la suivante. Le terme graduel n'est pas utilisé par Gendlin, j'en ai eu besoin pour opposer focusing graduel ou "progressif" à "focusing actuel" ou "instantané". Je désigne par "focusing actuel", le fait de se référer immédiatement à son sens corporel pour prendre une décision à la volée (sur quoi je relance dans un entretien par exemple, est-ce que je donne mon accord ou pas à une proposition, est-ce que ça me convient ce que je suis en train de faire ..., est-ce exactement ce que je veux dire ? ... etc ...). L'idée est d'utiliser le sens corporel comme reflet instantané, non pas d'une élaboration graduelle de sens, mais comme repère élémentaire venant de mon corps et me délivrant un message simple : oui/non, clair/confus, confiance/défiance, accord/refus, foncer/attendre/reculer, continuer/changer de voie, ça va/ça va pas, c'est exactement ça/pas du tout etc

La référence au "sens corporel" est la même dans le processus graduel et actuel, mais elle est saisie en prise avec la situation actuelle, l'engagement en cours, qui attend une réponse sans délai (y compris de choisir de ne pas répondre). La situation est elle-même la question, elle n'a pas besoin d'être élaborée plus loin, (comme on le fait dans le processus graduel que l'on verra en décrivant la première étape en détail), parce qu'elle s'impose. La réponse qui s'en dégage en résonance immédiate au sens corporel est bien une création de sens, mais élémentaire, elle est juste comme un mouvement, une direction, une valence, même si elle porteuse d'une vraie information pour ma vie, pour mon travail.

Ce que je veux mettre en valeur dans ce texte c'est que les deux processus interagissent en permanence, lorsque je vis une séance de focusing graduel, à chaque instant, presque à chaque étape une appréciation en terme de sens corporel et donc de focusing actuel se propose et est explorée et utilisée pour ajuster le processus.

Ce que je voudrais montrer, et qui est ma vraie motivation à proposer des initiations au focusing est que toute pratique professionnelle peut être gérée aussi par une attention au focusing actuel, et quand je dis "toute pratique professionnelle", je pense en premier lieu mais pas seulement à la conduite d'un entretien d'explicitation ou à une session d'auto-explicitation. Comment introduire le focusing actuel au coeur du travail de l'intervieweur ? Comment l'aider à ne pas agir seulement sur la base d'une bonne connaissance technique de ce qu'il faut faire, de ce qu'il a appris à faire, de ce que la doctrine dit qu'il faut faire, mais aussi se baser sur la prise en compte du sens corporel à chaque décision de relance. Mais aussi bien en élargissant : comment introduire le focusing actuel au coeur de la vie, qu'elle soit professionnelle ou autre ?

Je développe.

Reprenons les étapes du focusing graduel pour mieux saisir l'intrication entre déroulement du focusing graduel et focusing actuel.

1/ Question de départ ou plus largement "lancer l'intention".

Le premier temps du focusing graduel est de formuler une question. J'utilise le mot question, mais ce n'est pas nécessairement une question au sens strict. Cependant, dans tous les cas, je pratique le focusing parce que quelque chose dans ma vie me pose question et que je n'ai pas de réponse claire, déjà disponible, à cette interrogation. Ce peut être une vraie question déjà présente, ou simplement un malaise dans un domaine particulier. Malaise que je vais élaborer pour aboutir à la formulation d'une interrogation plus "ciblée".

Le point essentiel est qu'on doit aussi regarder cette première étape comme ce qui va dynamiser tout le reste du processus, c'est-à-dire comme une façon de lancer une intention opérante. Chaque mot va avoir un rôle, chaque formulation va engendrer des effets perlocutoires différents sur le miroir de mon corps. Je sais que je vais tourner mon attention vers le ressenti corporel après avoir formulé mon interrogation. Si mon interrogation, est floue, si elle est molle, pas portée par une vraie demande, si elle est inadéquate, c'est-à-dire formulée de telle façon qu'il n'y ait pas de réponse possible, si sa formulation en fait ne me satisfait pas, alors quelle sera le sens de me tourner vers l'écho de mon corps ? Pourquoi l'écho du sens corporel qui vient en réponse première à ma question serait il plus efficace, plus productif que la qualité de l'interrogation initiale ? Et si la qualité du sens corporel n'est pas là, alors toute la suite du processus est un non-sens, une perte de temps, un parcours sans efficacité possible. Donc la formulation à laquelle va aboutir cette première étape est le moteur du processus, elle joue un rôle essentiel. Il est de première importance d'en avoir une évaluation intime ajustée, sensible. Ce que j'essaie de montrer, c'est que ce premier temps de formulation de mon interrogation est crucial pour l'amorçage du processus ; mais concrètement comment faire pour que ce premier temps soit le plus juste possible ? L'analyse sémantique, syntaxique, de ce qui est formulé, permet d'écartier facilement des questions mal fondées : par exemple m'interroger sur ce que doit faire quelqu'un d'autre que moi ; il est évident que ce que je recherche comme sens doit reposer sur ce qui m'est accessible par ma propre action/décision. Il est encore facile d'entendre que la personne ne sait pas vraiment quelle question formuler, ni même si elle a vraiment quelque chose qui lui pose problème ou auquel elle n'a pas déjà répondu. Aller plus loin dans le processus dans ces cas là, n'a pas de sens. L'accompagnateur peut entendre facilement ces limites dans les formulations utilisées et proposer une aide pour réguler, et surtout ne pas se laisser entraîner dans la suite alors que la base n'est pas encore en place. Reste encore, toutes les formulations qui semblent indiquer la présence d'une véritable interrogation, est-il possible d'aller plus loin dans l'évaluation de la justesse pour celui qui la formule ? Est-il possible d'affiner la flèche de l'intention et donc la promesse d'une réponse d'autant plus pertinente ?

La réponse est simple et la pratique l'est aussi : juste demander à la personne que l'on guide, de prendre le temps de sentir/écouter son sens corporel en réponse à la formulation en cours d'élaboration :

- est-ce que ma formulation me satisfait pleinement ?
- est-ce que mon interrogation est bien celle que je me pose ?
- suis-je tout à fait authentique dans ma formulation ?
- est-ce que toutes les parties de moi-même sont ok avec cette formulation ?

Je donne un éventail de formulations différentes de la même suggestion : apprécier la justesse de mes mots, la justesse de mon intention et de sa traduction en mots par le sens corporel. La technique mise en oeuvre dans ce guidage est celle qui est à la racine du focusing graduel : poser une question et écouter le sens corporel comme réponse instantanée. Ce qui dans le focusing actuel est un peu plus facile que dans le focusing graduel, c'est que la question est presque automatiquement juste dans sa formulation (même muette, en acte) parce qu'elle est dictée par un engagement actuel, par une activité actuelle, dont il s'agit d'apprécier la justesse. Et du coup, la réponse n'aura pas besoin pour être captée à partir du sens corporel, de toutes les étapes que l'on mettra en oeuvre dans le focusing graduel. La question porte sur la justesse, l'authenticité, la pertinence existentielle, personnelle, la réponse ne relève pas d'un discours argumenté, mais juste d'une couleur, d'un mouvement, juste d'une nuance positive, négative, trouble, claire, ok ou pas ok. Et si ce n'est pas ok, quelle qu'en soit la nuance, alors il y a un nouveau travail de formulation de l'interrogation à accomplir, jusqu'à l'aboutissement à un accord avec soi-même manifesté non pas par l'intellect mais par le corps via le sens corporel. Réduire cette appréciation à la polarité ok/pas ok, est bien sûr un peu schématique. Le sens du ressenti peut être à la fois immédiat et bien plus complexe : par exemple, je peux percevoir que ce n'est pas tout à fait ok, mais que provisoirement je ne peux pas faire mieux et je vais quand même essayer avec ; ou bien que c'est suffisant pour entrer en matière, même si ce n'est pas parfait comme formulation ; ou bien encore tous les intermédiaires qui vont refléter une indécision, une imperfection, un compromis. Mais au final, il faut bien voir, que cela doit déboucher sur une décision pratique : soit je continue avec la formulation que je tiens, soit je m'attelle à la reformuler, soit j'arrête.

Mais je sais que si je continue avec une formulation réellement inauthentique et insatisfaisante le processus qui va suivre sera sans intérêt, au sens où il ne risque pas de produire du sens frais, du sens nouveau, ce qui est quand même le but recherché.

Cette appréciation peut devenir problématique surtout dans les exercices d'apprentissage de la technique du focusing graduel, moments où l'interrogation choisie ne vient pas nécessairement d'un vrai besoin, mais est mobilisée pour pouvoir se prêter à l'exercice. Ce genre de choix est à la fois compréhensible, puisque en étant en formation je n'ai pas choisi de venir demander une séance de focusing avec un but existentiel, mais rend l'apprentissage difficile par manque d'implication. Ce qui veut dire encore, que lorsque je m'applique à formuler une vraie interrogation comme amorce à un ressenti corporel, il n'existe pas vraiment de "petites" interrogations authentiques ... L'authenticité est toujours personnellement impliquante.

Ce temps d'appréciation que je décris là peut être très rapide, peut devenir une habitude, ou encore une ressource dans n'importe quel moment de choix, de mouvement, que ce soit en situation professionnelle comme avec l'entretien d'explicitation, ou tout autre activité dans laquelle j'ai besoin de mesurer l'adéquation, la justesse de ce que je vais faire.

Cette distinction entre les deux niveaux d'activité (le processus principal progressif, le processus d'appréciation quasi instantané) va se retrouver à de nombreuses étapes du focusing graduel, avec des nuances.

2/ Deuxième étape du focusing graduel : L'accueil, l'écoute, le senti du sens corporel.
 En réponse à l'interrogation que j'ai formulé me vient un ressenti corporel que j'accueille. C'est un fait que ça marche : un ressenti corporel apparaît qui fait contraste, se détache sur le fond de mon état corporel précédent, plus ou moins clairement. Ce n'est pas une émotion, même si cela peut s'accompagner d'une émotion, ce n'est pas une association de pensée, un mot ou une image, non, c'est une sensation corporelle et/ou péricorporelle, une localisation, un volume, localisé ou diffus, une chaleur/froideur, une pulsation ou pas, un rythme, une densité, des couleurs, des mouvements, des trajectoires, d'opacité ou de transparence, et bien plus encore.

Reconnaître d'abord, puis savoir lire cette sensation est un des enjeux les plus délicat de la formation à cette technique. Souvent, c'est pédagogiquement introduit par l'évocation de situations contrastées, pour faire apparaître la différence de sensation entre évoquer -par exemple- un lieu où on se sent bien et un lieu où on n'est pas à l'aise. La comparaison, précise le lieu dans le corps où apparaît une sensation, une sensation différentielle. C'est aussi la limite pratique de la démarche, une personne qui n'est pas du tout en contact avec son corps, avec ses ressentis, ne peut pas aller plus loin. J'en ai vu quelques exemples dans des stages d'initiations.

A cette étape, il n'y a pas d'évaluation de la qualité de la réponse, elle est à elle-même sa propre appréciation, ce qui est important c'est de la reconnaître et de l'identifier. Elle est un évènement brut qui répond à l'intention qui a été lancée par la formulation de mon interrogation. Dans les premières expériences, on peut rencontrer des doutes sur ce qui est vraiment ressenti corporel ou pas. De plus, la force communicative de cette sensation peut quelques fois produire avec force une émergence de sens immédiate ; il m'est arrivé de faire immédiatement l'expérience d'un sens nouveau, surgissant avec violence, sans attendre les étapes suivantes. Mais ce n'est pas le cas général et du coup il faut bien poursuivre la gradualité du processus. Classiquement, les étapes à venir ont pour but de conduire à l'émergence du sens d'une réponse qui est articulé sur l'interrogation initiale et se donnera comme un sens frais, nouveau.

3/ Troisième étape du focusing graduel : Décrire le ressenti corporel.

Dans le modèle de la sémiose⁵ on est ici dans la troisième reprise. La première reprise était une transformation opérée par la mise en mot d'un problème existentiel non sémiotisé ou mal sémiotisé ; la seconde reprise réalise la traduction, le passage, des mots de la question en un sens corporel ; la troisième reprise traduit le corporel par une verbalisation purement descriptive.

Comprenez que dans le focusing graduel, je ne cherche pas le sens nouveau directement à partir du message du corps (même s'il arrive qu'il se donne directement, immédiatement, comme une émergence). Alors que compte tenu de l'étroitesse de la question soulevée par le focusing actuel, j'y cherche toujours directement une traduction en terme ok/pas ok.

Dans le focusing graduel, il y a des étapes supplémentaires qui permettront d'ouvrir à une création de sens beaucoup plus large et nuancée qu'un simple ok/pas ok.

L'étape dont nous nous occupons maintenant consiste à sémiotiser le corporel, autrement dit à passer d'une sensation ressentie plus ou moins floue/obscur, plus ou moins complexe, en une description fine, précise, détaillée, donc à passer de l'informulé à une verbalisation. A noter le

⁵ Vermersch, P. (2009). "Notes sur la sémiose et le sens : l'exemple du focusing." *Expliciter*(79): 24-41.

bénéfice secondaire important, lié au fait que plus la personne s'engage dans cette description, plus dans le même temps elle fait exister à sa conscience le ressenti corporel, et plus elle reste en contact intime avec sa question initiale, puisque pour le faire elle doit sans cesse reprendre contact avec ce ressenti, y porter une attention fine, exploratoire, détaillée, et souvenons-nous que ce ressenti n'est que la reprise de l'interrogation.

Mais de plus dans ce moment de mise en mots, chaque mot utilisé peut faire l'objet d'une évaluation quant à sa justesse descriptive. Ah ! Revoilà tout de suite le focusing actuel, en fait une série de micro focusing actuels ! De nouveau, je suis dans une activité dont je peux évaluer, apprécier, goûter, savourer, la justesse, l'authenticité, l'adéquation intime entre le perçu et le nommé. Je peux alors reprendre ma description, non pas à l'aune d'une correction sémantique réfléchie, mais à la mesure du sentiment ressenti d'adéquation, d'ajustement, ou au contraire de l'insatisfaction d'un mot, de l'insuffisance d'une qualification, de la perception d'un manque pour traduire le sensoriel au plus près. Dans ce temps là, la pédagogie du stage d'initiation, introduit le merveilleux outils descriptif issu de la PNL que sont les sous-modalités sensorielles⁶,⁷. Je rappelle que si nous pouvons distinguer aisément les modalités sensorielles : voir, ouïr, sentir, goûter, ressentir, la proprioception ; pour chacune de ces modalités il est possible de décliner les composantes ou sous-modalités ; par exemple pour la vue, on retiendra : est-ce en noir et blanc ou en couleur, est-ce flou ou net , est-ce statique ou dynamique; est-ce ... etc. Il est possible de faire un apprentissage de ces sous-modalités pour se préparer à enrichir ses descriptions de traits différents qu'il est bien difficile d'inventer au moment même. L'accompagnateur proposera alors des questionnement alternatifs permettant au sujet d'explorer sa propre expérience et d'aboutir à une description fine.

Il est à noter, de plus, que ce temps de description factuelle du sens corporel est un merveilleux exercice d'auto-explicitation, de découverte du travail intérieur de la recherche du mot juste en référence à une expérience intérieure. Ce sera à transférer dans la pratique d'auto-explicitation.

4 / Laisser résonner

Cette étape est mentionnée par Gendlin, je la trouve plus ou moins nécessaire suivant les sujets. Elle consiste à écouter les résonances issues du sens corporel. Il y a des risques de dériver vers les matériaux associatifs, des analyses. Je ne m'y attarde pas plus.

5/ Interroger les matériaux obtenus : qu'est-ce que ça m'apprends ?

Cette étape nous conduit au but de la technique, dégager un sens nouveau, qui apparaît comme "frais" subjectivement, et qui répond à mon interrogation quitte à la relancer vers un nouveau cycle en ouvrant une nouvelle interrogation, en éveillant de nouvelles possibilités.

Concrètement cela consiste à se demander qu'est-ce que ça m'apprends ? (Autrement dit, qu'est-ce que ce sens corporel tel que je le tiens maintenant dans une description fine m'apprends). Là encore, dans ce qui vient en réponse à cette interrogation, il est possible de goûter l'origine de la

⁶ Bandler, R. and D. Mac, W (1988). An insider's guide to sub-modalities. Cupertino, Meta publications.

⁷ "Programmation neuro-linguistique - Wikipédia." 2004. 11 Dec. 2013

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Programmation_neuro-linguistique>

réponse dans un focusing actuel d'appréciation : est-ce que ma tête répond de façon réfléchie, signe que je ne laisse pas émerger la réponse spontanée, est-ce que je ne prends pas le temps d'accueillir les mots qui me viennent ? On voit qu'à nouveau dans ce temps de travail ce qui est proposé est de lancer une intention, c'est le sens de la formule : qu'est-ce que ça m'apprends (ou tout autre équivalent, on n'est jamais limité par une seule formulation qui serait mécaniquement obligatoire).

Lancer une intention, c'est lancer volontairement un acte **in**volontaire. Je reprends l'oxymore apparent. Je peux lancer volontairement une intention, mais ce qui vient en réponse, la manière dont s'élabore la réponse, je ne le contrôle pas, il s'élabore sans ma volonté qui en contrôlerait l'élaboration. Je lance une question et pouf il me vient un nouveau sens corporel, je lance une question sur le sens de ce ressenti et pouf il me vient des mots, des phrases, du sens. Le second temps, productif, n'est pas le résultat de ma volonté, juste le résultat de l'intention d'avoir une réponse. Le troisième temps est de goûter ce qui vient en réponse, et là se situe un temps d'appréciation qui peut intégrer les indications données par le sens corporel dans un focusing immédiat, actuel. A partir de là, le processus n'est pas nécessairement terminé, mais on rentre vraiment alors dans la technique du focusing graduel et de ses reprise. Je vais m'arrêter là.

Conclusions

Cet article, à première vue, semble privilégier le thème spécifique des rapports entre focusing graduel et focusing actuel, et donc valoriser la technique du focusing. Mais très vite j'ai souligné que le focusing actuel n'avait pas de raison d'être limité à sa mise en oeuvre pendant le focusing graduel, tout moment de vie peut être un moment d'appréciation de la justesse. Bien sûr l'usage du focusing actuel pour le perfectionnement de la pratique de l'entretien d'explicitation ou de l'auto explicitation me tient à coeur. Mais plus largement encore il me semble que cette approche met en valeur l'opposition entre la dimension du rationnel et de la sensibilité, la complémentarité entre les exigences de la logique et celles de la justesse. Dans ces conclusions je voudrais en premier lieu revenir sur cette opposition/complémentarité, mais aussi pour finir sur le fait qu'il ne faut pas se limiter au focusing seulement, il y a bien d'autres manières d'aller vers l'appréciation de la justesse et de mettre en place des miroirs de soi, je les évoquerai rapidement.

1/ Le rationnel et la sensibilité.

Le fil de pensée que j'ai suivi introduit une dimension autre que celle de la vérité, au sens rationnel, logique du terme, pour lui substituer la justesse, l'authenticité, le sensible plutôt que le vrai, non pas que la sensibilité soit irrationnelle, elle est plutôt a-rationnelle, sur une autre dimension d'appréciation que le critère de non contradiction, de vérité factuelle, de preuves.

Revenons un peu en arrière, depuis les bases rationnelles de l'entretien d'explicitation. Je veux d'abord souligner l'opposition entre la cohérence propre à l'entretien d'explicitation et celle du focusing graduel.

La cohérence qui est à la racine de la construction de l'entretien d'explicitation repose sur le souci de produire des descriptions factuelles, des descriptions vraies (en accord ou adéquates à ce qu'elles désignent et qualifient), dans le but de retracer un déroulement de vécu et en faire apparaître l'intelligibilité (comment il est engendré, par quelles étapes il passe, comment on passe d'une étape à l'autre, donc clarifier les transitions), tout cela vise à établir la causalité qui préside au déroulement d'une conduite finalisée, autrement-dit vise à donner une explication au résultat de la conduite, qu'elle soit réussite ou échec relativement à un résultat attendu. L'entretien d'explicitation est fondamentalement ancré dans la recherche d'explications, dans la mise à jour de la logique causale, sur la base de faits correctement décrits. Simplement, pour ce faire, elle ne demande jamais directement d'explication à celui qui a vécu, mais elle reconstruit avec son aide une description qui idéalement, par sa complétude (temporelle et qualifiante), va produire de l'intelligibilité, et même de l'explication causale (voilà comment et pourquoi on aboutit à ce résultat).

Une technique comme celle du focusing est à l'opposé de cette démarche. Elle ne cherche pas à établir une description d'un vécu, elle ne recherche pas une explication ou une causalité, elle vise juste à produire du sens, du sens neuf, frais, éclairant une question que se pose la personne. Du coup son processus est fondé sur la justesse de l'intention exprimée, sur la justesse de la description du sens corporel. Le critère qui domine est celui de la justesse, de l'authenticité, de la sensibilité à cette appréciation de la justesse. Elle repose sur une causalité qui échappe à la volonté du sujet, puisqu'elle part de la détermination d'une question qui n'a pas pour but de déclencher un processus de réflexion rationnelle, mais a pour but de déclencher involontairement, de sélectionner à l'insu de celui qui pourtant l'accueille, un reflet pertinent à la question, reflet qui va se révéler dans le miroir du corps comme modification du ressenti corporel.

Tout oppose les deux démarches. Le fait même qu'il puisse y avoir des démarches aussi différentes, souligne l'importance pour l'humain de ne pas se cantonner au causal, à l'explication, au factuel. De donner, certes, toute sa valeur au rationnel, au logique, au causal, mais d'apercevoir l'intrication au sein de la subjectivité de critères de vie qui privilégie la justesse, qui donne une place importante à la recherche de l'émergence du sens autrement que par le processus du raisonnement.

Le focusing actuel me semble faire le pont entre les deux démarches, dans le sens où tout processus d'interaction relationnelle repose à chaque moment sur des choix, des appréciations, des ressentis, des valeurs, qui ne relèvent pas ou que partiellement de l'évaluation logique, mais se fondent sur une appréciation sensible, sur la prise en compte de la justesse de ce qu'il y a à faire ou pas. Du coup, par exemple, on peut imaginer que lors d'un niveau deux de perfectionnement à l'entretien d'explicitation on puisse pousser l'intervieweur à mobiliser la perception instantanée de la justesse de ses décisions de relances, de négociations, d'appréciation de la congruence de ce que dit l'autre (perceptions subjective de sa position de parole par exemple, ou ressenti d'un manque encore inanalysé dans le degré de complétude ou de fragmentation d'une description).

2/ Les miroirs du sensible.

En développant cet article, je ne voudrais pas que l'on reste coincé sur le seul exemple du focusing actuel comme moyen d'apprécier la justesse. En fait, introduire un temps d'appréciation en temps réel ou décalé, peut se faire de bien d'autres manières complémentaires :

En temps réel, le corps peut donner toutes sorte d'autres perceptions, je pense en particulier à tout ce qui vient des arts martiaux et qui se regroupe autour de la notion de Chi. Pour le comprendre analogiquement, on peut utiliser l'exemple du film japonais "Les sept Samouraïs". Par exemple, le moment du recrutement des samouraïs. Ne sont recrutés que ceux qui ne franchissent pas la porte derrière laquelle se trouve un homme caché prêt à frapper avec un gourdin celui qui va entrer sans précaution. On a de belles mises en scène, de samouraïs qui s'arrêtent juste avant d'entrer, ou ceux qui franchissent le seuil en attaquant directement celui qui n'est pourtant pas visible. Dans l'entraînement en Aïkido par exemple, un exercice consiste à être attaqué par derrière, et sentir à quel moment la force arrive pour pouvoir parer. Il y a là une autre ouverture au corps que ce qui est conçu par le modèle organismique Rogérien. Et cet exemple n'épuise pas les possibles, comme la prise en compte du Mouvement Interne de D. Bois. En fait, quand on a un peu bourlingué entre de nombreuses techniques corporelles, on se rend compte que peut-être le modèle organismique rogérien, est trop étroit et qu'il ne prend pas en compte toutes les variantes possibles de formes de ressentis qui ne sont plus trop corporel au sens biologique primaire, même si la localisation corporelle reste un repère privilégié, mais pas que ... Dans le travail spécifique d'accompagnement de la prise en compte de la cohérence personnelle/professionnelle, il existe encore de nombreuses techniques remarquables pour trouver des réponses d'appréciation de la justesse par rapport une situation donnée, même si elle ne sont plus dans l'immédiateté comme l'est le focusing actuel. Je pense, au questionnement structuré par étape des "niveaux logiques" de Dilts que j'utilise beaucoup dans les stages de niveaux 2 et qui permet aux participants de se repérer eux-mêmes de façon non réfléchie. Je pense à tous les modes de négociation avec soi-même développé par les modèles d'aide au changement dits "les stratégies des génies", comme "la fertilisation croisée" qui modélise le fonctionnement de Bateson, ou le Walt Disney qui modélise la séparation de la position du créateur, du réaliste et du critique. J'utilise aussi les techniques de rêves éveillés dirigés qui ouvrent l'esprit à des espaces symboliques qui permettent là encore de sortir du rationnel pour aller vers la création de sens. J'ai introduit aussi une technique issue de H. Palmer, la liste source, qui permet facilement d'apprendre à repérer les petites voix en nous qui sabotent à bas bruit, mais à grande efficacité nos décisions.

3/ Commander par l'intention.

Mais de cette présentation, le thème le plus intrigant, le moins bien connu, non vu par la recherche, mais exploité de beaucoup de manières différentes par les praticiens est l'usage du fait de "lancer une intention". L'apprentissage de la manipulation délibérée de l'insu en nous, simplement par le fait de lancer une demande pour soi, ou de lancer une proposition de demande

pour l'autre. De nombreuses ressources en nous sont inaccessibles par la volonté directe et sont aisément mobilisables par la volonté qu'elles adviennent et qu'elles produisent juste ce qu'elles peuvent produire à l'aune de ce qui est demandé. Intéressant, pour une compréhension des effets perlocutoires : qu'est que, comment, je fais quelque chose à l'autre avec mes mots, en particulier avec toutes les injonctions visant ce que le sujet ne voit pas de lui-même.