

## *Comment le focusing influence ma pratique de formatrice*

Joëlle. CROZIER

Je me suis sensibilisée au Focusing durant les trois premières journées proposées par Bernadette LAMBOY en 2009 autant dire que je ne me considère pas comme formée à cette technique. Il n'empêche que je me surprends de plus en plus à inciter les stagiaires que je forme à prendre des informations données par leur corps. L'anecdote qui suit en est un exemple récemment vécu.

### Le contexte

Nous sommes au cinquième jour d'une formation de base aux techniques de l'explicitation (formation sur 3 jours+2jours) et j'anime un feed back après un exercice vécu en sous groupes.

Une stagiaire intervient pour dire : « ce que je retiens c'est que je ne vais pas me lancer à utiliser la technique si je ne le sens pas ».

Je détecte de l'inquiétude chez cette personne et je n'ai pas envie de la laisser avec cela d'autant que j'ai observé qu'elle se débrouille bien avec la technique.

Je lui demande alors si cela lui est déjà arrivé de sentir qu'elle pouvait se lancer (je sais qu'elle l'a fait, elle l'a évoqué la veille lors du tour de table)

Elle me répond que oui et décrit le contexte avec l'un de ses stagiaires.

Je lui demande si elle serait d'accord de s'arrêter sur le moment où elle a senti qu'elle pouvait questionner cette personne.

Elle répond que oui, s'arrête sur ce moment...

-Ce que tu sens là tu le sens dans un endroit particulier de ton corps ?

-Oui... Elle montre le plexus et fait un geste d'ouverture avec ses deux mains

-Tu peux le décrire ou bien le garder pour toi...

Elle ne dit rien mais est toujours en évocation

-Prends le temps de repérer là pour toi comment c'est quand tu sens que tu peux te lancer...

Et là son visage s'éclaire, elle prend une respiration, hoche la tête me regarde :

-D'accord là je sais, je peux...

Je renchéris en lui disant qu'elle peut faire confiance à cela à l'avenir, elle a un bon critère là dans ce qu'elle a trouvé pour savoir quand se lancer à questionner.