

St Eble 2013

Quand le focusing s'impose

*Article écrit par Joëlle Crozier,
complété par Armelle Balas-Chanel, à propos de son vécu*

Alors que j'étais en train d'étudier les transcriptions des entretiens menés à St Eble par notre groupe (Armelle, Alexandre et moi) la lecture de l'article de Pierre « focusing graduel focusing actuel » a déclenché chez moi l'envie de présenter un passage d'entretien dans lequel Armelle utilise un focusing graduel. Ce passage me semble bien illustrer ce que Pierre expose.

Il n'est pas facile d'extraire un épisode sans donner un minimum d'informations sur ce qui précède dans l'entretien. Je me limiterai à ce qui, de mon point de vue, a eu des effets sur le passage de focusing. Les autres passages de cet entretien, en particulier les échecs et succès obtenus grâce au placement de dissociés feront l'objet d'un autre article.

Cet épisode de focusing se situe donc au milieu du premier entretien où j'ai été questionnée en V2 par Armelle à propos d'un vécu d'une prise de décision dans l'accompagnement de M. le matin. Notre groupe avait décidé d'aller au bout de ce que l'explicitation pourrait apporter et d'utiliser le placement de dissociés en cas de blocage. Le début de l'entretien fait apparaître qu'en V1, juste avant cette prise de décision, m'est venue une phrase prononcée par Pierre auparavant. Armelle décide de me faire décrire *comment cette phrase me vient*. Pour cela une première dissociée est placée, qui ne produit rien. Armelle suggère alors que je m'adresse moi-même au dissocié. Ma réponse est « bouge-toi ». La consigne donnée alors en B289 constitue à mon sens la première étape du processus de focusing graduel sans que ni Armelle ni moi n'en ait l'intention explicite.

Première étape : lancement d'intention

B289 : « Laisse la bouger... Tout en sachant qu'elle bouge parce que ce qu'elle veut c'est percevoir comment la phrase de Pierre te vient, c'est ça qu'elle cherche à percevoir »

Comme l'a écrit Pierre « chaque mot a un rôle dans la formulation de l'intention ». Ici l'intention est de vouloir, chercher à percevoir. Il s'agit d'une intention pour la dissociée. Mais en même temps, en tant que A, je me sens fortement concernée par cette intention. Je veux que ça marche c'est pourquoi j'ai auparavant demandé à la dissociée de bouger.

Deuxième étape : l'accueil l'écoute

La dissociée va effectivement se déplacer et tout de suite je décris la situation (A292) en termes de ressenti corporel.

A290 *Voilà donc elle a bougé, elle est juste derrière moi, là, au-dessus*

B291 *Oui*

A292 *Je sais qu'elle est là mais je ne la vois pas, je sens*

B293 *Mais tu sais qu'elle est là...*

A294 *Je sais qu'elle est là*

B295 *Et qu'est-ce qu'elle perçoit ?*

Armelle suit son objectif d'obtenir des informations sur *comment la phrase me vient*. La mission de la dissociée étant de *chercher à percevoir* elle l'interroge sur ce qu'elle perçoit. Je ne vais pas répondre à cette question et au lieu de dire ce que la dissociée perçoit je dis ce que je perçois. Les étapes suivantes du processus de focusing se dessinent.

Troisième et quatrième étapes: description du ressenti et résonance

A296 (5s) *Je sens un truc qui me traverse là derrière*

B297 *C'est un truc qui te traverse là derrière maintenant ou qui te traversait...* (Armelle ne sait pas si le ressenti corporel est en V2 ou en V1)

A298 (interrompant B) *Maintenant. Voilà c'est comme si c'était elle qui m'envoie un faisceau là derrière*

B299 *D'accord, et quand elle t'envoie un faisceau, qu'est-ce qu'elle t'envoie comme informations sur comment la phrase de Pierre t'est venue ?*

Armelle garde le cap fixé initialement. Quant à moi je n'ai pas de réponse à la question posée. Est-ce parce que « *Comment la phrase de Pierre t'est venue* » n'est pas de sa compétence ou bien est-ce parce que le temps de description et résonance est trop court ?

A300 (40s) *Y'a des trucs qui se passent mais je ne sais pas ce que c'est...*

Armelle continue d'accompagner la résonance, en me demandant (avec un passage de contrat) de *laisser les choses se passer* :

B301 *Est-ce que tu serais d'accord pour laisser ces choses se passer et de dire ce que ça fait venir ?*

La description du sens corporel se poursuit et, en même temps, une part de moi (qui cherche à répondre, à « *dire ce que ça fait venir* ») s'interroge sur le lien de ce qui m'apparaît avec ce que nous cherchons :

A302 *Ouai ouai, je sens le faisceau qui me traverse et puis qui fait comme ça (mimant la trajectoire descendant d'arrière en avant et de gauche à droite), je ne sais pas du tout le lien que ça a avec la phrase de Pierre*

B303 *D'accord...*

A304 *Je ne sais pas, voilà*

B305 *D'accord... J'ai presque envie d'utiliser le focusing*

Armelle reconnaît la description d'un sens corporel, en V2. (A296) « un truc qui me traverse », (A298) « maintenant » « un faisceau », (A302) « je sens », « qui me traverse », « et qui fait comme ça » ont la forme de ce qu'elle connaît d'un sens corporel

A306 *Ah oui oui ! Fais tout ce que tu veux.*

A ce moment -là je me mets consciemment en « mode focusing » et comme je connais le processus je vais en A 308 décrire plus précisément le sens corporel en réponse à la question ouverte « *c'est quoi ce faisceau* », qui oriente vers la description, sans tenir compte de la deuxième partie de la question qui oriente vers le sens :

B307 *C'est quoi ce faisceau là, qu'est-ce qu'il cherche à te dire ?* (remarque d'Armelle, à la lecture de cette relance : deux questions, c'est une de trop. Heureusement que Joëlle sait se mettre "en mode focusing" toute seule)

A308 *Alors le c'est quoi, c'est voilà, ça me traverse là, je sais que c'est elle qui me l'envoie ça, ça me traverse là, (hm) ça fait comme ça, (hm) avec un espèce de, de un espèce de... donc ça part légèrement sur le côté en faisceau comme ça, (hm) plat, un peu blanc sur le bout, arrondi*

En restant sur la première question, je cherche à maintenir en prise le “faisceau”, parce que je sais qu’il faut d’abord rester dessus et le décrire.

B309 *D'accord*

A310 *Voilà*

Cinquième étape : qu'est-ce que cela apprend ?

B311 *D'accord, hm hm... et, et qu'est-ce que ça t'apprend par rapport à comment la phrase te vient ?*

Au moment où j’entends « *par rapport à comment la phrase te vient* » je tourne mon attention vers l’origine du faisceau (c’est à dire la dissociée qui le produit), je lâche le faisceau lui-même. Est-ce ce qui explique qu’aucune information ne vient ?

A312 *(4s) Je ne sais pas.*

B313 *D'accord, ok hm hm*

A314 *J'ai ça qui est présent*

Je reviens au faisceau.

B315 *Ouai, hm hm*

A316 *Mais je n'ai pas d'information par rapport à la phrase.*

La part de moi qui cherche à savoir *comment vient la phrase* s’étonne. Je ne suis pas dans le laisser venir

B317 *Et si tu lui demandais à elle, ce qu'elle te dit quand elle t'envoie ça ?* (Armelle comprend que ses questions sont improductives, donc non pertinentes. Mais elle sait qu’il y a quelque chose à recueillir de ce faisceau. Elle “ouvre les possibles” en ne visant plus quelque chose qu’elle cherche, elle, mais ce que ce faisceau apporte comme information, quelle qu’elle soit)

A318 *Ah oui !.. Ce qu'elle sent ...qu'est-ce que c'est que ce machin...*

Je reformule ce que j’ai compris de ce qu’Armelle me propose. Je suis quasiment dans le dialogue avec Armelle

B319 *Donc, est ce qu'elle s'appelle toujours Celle-qui-s'est-dépliée ou c'en est une autre ?*

“Celle-qui-s’est-dépliée” est la manière dont Joëlle avait nommé la dissociée qu’elle a fait bouger. Armelle ne sait pas si celle qui envoie le faisceau est la même dissociée, ni si elle s’appelle de la même manière. Elle pose donc la question, pour ne pas se tromper d’adressage

A320 *Je ne sais pas si..., Celle-qui-sait, plutôt*

B321 *Celle-qui-sait...*

A322 *Celle-qui-sait, ouai...*

B323 *Ok, Celle-qui-sait, donc pose lui la question à Celle-qui-sait, si tu veux même lui poser à haute voix ?*

A324 *Euh oui, qu'est-ce qu'elle sait ? Qu'est-ce qu'elle sait ? (4s) J'ai ce machin là...*

Je suis en train de faire marcher ma tête, je ne suis pas dans le laisser venir ni dans l'écoute. D'ailleurs je ne peux m'empêcher de faire un commentaire : « j'ai ce machin-là ». Armelle va me faire lâcher ça en me signalant que je ne m'adresse pas à la dissociée :

B325 *“Qu'est-ce qu'elle sait ?”, tu ne t'adresses pas à elle*

A326 *Mouai*

A ce moment -là je me centre sur le faisceau et je me mets en position d'écoute

B327 *“Qu'est-ce que tu sais, toi qui sais ?”, “qu'est-ce que tu sais de plus ?” peut-être, hein j'te propose des formulations à propos de comment la phrase de Pierre me vient... (Armelle suggère des formules que Joëlle pourrait utiliser pour interroger Celle-qui-sait, tout en gardant le cap sur la recherche initiale)*

Pendant qu'Armelle parle me vient l'idée de croyances qui me limitent.

A328 *Euh... ce qui me vient c'est que... “flanque tes croyances de côté !”... là et euh... (éclat de rire)*

Un conseil émerge. L'éclat de rire qui l'accompagne est un des critères du sens frais.

B329 *Oui...*

A330 *ça elle le sait bien ça, moi je n'en sais rien enfin bon c'est ça... c'est voilà... ouai...*

Quand je relis cette phrase, je ne me rappelle pas l'avoir dite. « Elle » c'est la dissociée. Je la distingue bien de moi. Je formule que c'est la dissociée qui apporte l'information. C'est vraiment elle qui parle et le “Voilà, Ouai” traduisent mon acceptation.

Le processus de focusing s'arrête là.

L'entretien va se poursuivre par un temps d'éloignement des croyances, qui sera déterminant dans la réussite de l'installation du dissocié suivant. En effet lors de l'entretien en V3 qui va suivre, je décris que lorsqu'Armelle me propose de retrouver une autre part de moi-même qui va pouvoir aller explorer ce tout petit moment-là (où la phrase me vient), la crainte que cela ne soit pas possible commence à émerger (sous forme d'une voix éteinte placée derrière la tête) puis ma tête démarre et me dit « ça c'est une croyance, attention tes croyances tu les as envoyées à l'autre bout de la terre, donc y'a pas de souci ». Une voix intérieure me dit alors « allez, lâche ! ». L'installation d'un dissocié « lutin » va se faire, qui va apporter des informations.

Qu'est-ce que cet épisode nous apprend?

- 1) Ici il y a deux activités différentes : le processus de focusing et l'utilisation du dissocié.

Les dissociés avaient pour fonction de faire décrire le V1. Le sens corporel apporte de la régulation en V2. Quand Armelle veut questionner le sens corporel sur le V1 (B311), cela ne fonctionne pas. C'est quand elle lâche la documentation du V1 (B 317) que le sens corporel joue son rôle. Là, dans sa tête elle se dit “arrête de chercher ce que tu cherches et écoute ce qu'il a à dire”

2) Par rapport au processus de focusing : Qu'est-ce qui a facilité quoi ?

Lors de la première étape de lancement de l'intention

Pour Armelle : L'intention lancée en B289 vise encore à recueillir des informations sur "comment la phrase de Pierre te vient". Il n'y a pas d'intention de focusing, mais seulement d'encourager un déplacement qui corresponde à la mission de la dissociée.

Pour Joëlle : Chaque mot a son importance, dans la formulation de l'intention : "laisse la bouger" "vouloir", "chercher à percevoir" "ont fortement résonné avec mon envie que ça marche. Ils ont eu pour effet perlocutoire de transformer la mission de la dissociée en une intention de focusing : il ne s'agit plus de *chercher à percevoir comment la phrase de Pierre me vient* mais de *vouloir, chercher à percevoir quelles sont les conditions pour accéder à l'information de comment la phrase de Pierre me vient.*

Lors de la deuxième étape

Pour Joëlle : j'étais dans une posture d'expérimentation (St Eble oblige...) et même de jeu (nous constaterons tout au long de nos entretiens l'effet de cette intention explicitement nommée entre nous trois) donc prête à écouter , accueillir, découvrir ce qui vient.

Lors des troisième et quatrième étapes

Du point de vue de Joëlle : le maintien en prise sur le sens corporel pour le décrire est essentiel car c'est ce qui permet l'accès au sens frais. Le décrire empêche ma tête de fonctionner : pendant que je tourne mon attention vers le faisceau (pour répondre à la question "c'est quoi ce faisceau") et que je le décris, je ne suis pas en train de chercher à comprendre. Une des conditions du focusing est de produire chez l'autre ce lâcher- prise nécessaire au laisser venir du sens corporel. Même enjeu lors d'un EdE où il s'agit d'obtenir de l'autre qu'il lâche le raisonnement et se mette dans cette posture de laisser venir. Bien que je connaisse cette technique j'avais du mal à ne pas faire marcher ma tête, préoccupée par l'enjeu d'obtenir quelque chose par l'intermédiaire du dissocié.

Lors de la cinquième étape

Du point de vue d'Armelle : le fait que mes questions à propos de "comment la phrase de Pierre vient à Joëlle en V1" soient improductives (B299) et ma connaissance que s'il y a ce faisceau, il a quelque chose à dire, me font lâcher mon objectif initial. D'où ma relance B317 : « Si tu lui demandais à elle, ce qu'elle te dit, quand elle t'envoie ça ? » Ce qui a fonctionné, c'est le fait de "reconnaître" un sens corporel et de lâcher mes intentions en "me rangeant" derrière celles de ce sens corporel : "qu'as-tu à nous dire ?"

Ce questionnement du sens corporel favorise alors le "lâcher- prise" de Joëlle qui permet ensuite la mise en place du Lutin et l'arrivée d'informations associées.

En conclusion

L'explicitation d'une prise de décision passe ici par un cheminement singulier : tenter l'installation d'une dissociée qui ne fonctionne pas, laisser cette dissociée se déplacer, repérer un sens corporel, le faire décrire et recueillir le conseil qu'il apporte, tenir compte de ce conseil en envoyant les croyances au bout de la terre, pour qu'enfin un dissocié puisse être installé, qui apporte des informations jusqu'alors manquantes.