

En savoir plus

Le focusing a été mis au point par Eugene Gendlin, psychologue et philosophe américain, dans le but d'aider la personne à trouver un fonctionnement efficace, bénéfique et créatif.

Le focusing fait partie des approches psychocorporelles qui considèrent l'homme comme un tout indivisible. Le focusing ne se limite pas à l'analyse et aux déductions logiques ou interprétatives, pas plus qu'il ne consiste à être en contact avec ses émotions ou sentiments. Il s'agit d'aller au-delà, de développer son "sens corporel" de manière à percevoir comment l'on se sent dans telle ou telle situation vécue

La pratique du focusing consiste à être d'avantage l'écoute de soi, de ses sensations corporelles qui apparaissent au début de manière plutôt vagues, mais concrètement ressenties. Cette perception (appelée « sens corporel ») va délivrer des informations sur ce que l'on expérimente dans le moment présent.

Chaque individu possède une expérience corporelle des situations qu'il vit – selon les circonstances, il peut se sentir léger, serré, lourd, entravé, bloqué ou au contraire plein d'entrain....

Le focusing dans son approche globale de l'individu considère que ces impressions sont chargées d'un sens qu'habituellement nous laissons dans l'ombre.

Il appartient au praticien, selon un procédé précis comprenant plusieurs étapes, de soutenir, de faciliter, d'aider la personne à rétablir le contact avec ses impressions pour les amener à se préciser (comme on ajusterait le « focus » de l'appareil photo) ; donnant ainsi de précieuses indications sur soi et sur ce qui est envisageable pour avancer dans telle ou telle situation

L'écoute dans le focusing se porte au-delà des émotions, des sentiments, du dialogue que nous avons habituellement avec nous-mêmes. Cette façon de procéder nous relie à une dimension plus profonde de nous-mêmes, qui devient alors source d'informations et de sagesse intérieure.

On peut ainsi avoir accès à une réalité jusque-là non perçue. Cette « boussole intérieure » permet de mieux nous repérer et d'établir des rapports plus justes et plus harmonieux avec nous-mêmes, les autres et le monde. Une approche précieuse pour être en contact avec ses besoins et prendre des décisions bonnes pour soi