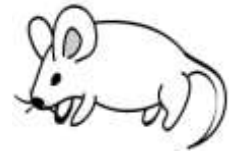
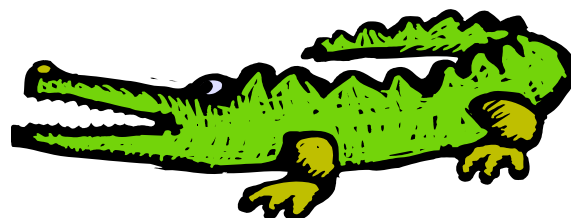


Aider les enfants par le Focusing



Quelques indications pour les
accompagnateurs



Simon Kilner

Traduction française faite par Chantal Résibois-Kemp et
révisée par Marine de Fréminville

Le Focusing veut dire être bienveillant envers soi-même et avec ce que l'on ressent

« Et est-ce que ça ira si ... ? » Comment ton enfant dit-il NON?

Que veut dire Focusing?

Le Focusing conduit un enfant à faire confiance à la compréhension de ses expériences de vie grâce à la prise de conscience et à la mise en contact avec ses sens corporels et ses pensées.

Le Focusing est un processus de changement qui diffère pour chacun. Il permet de développer des attitudes de bienveillance, de confiance et de compassion. Il permet à chacun de mieux se réaliser!

Quelques mots et phrases utilisés en Focusing

- ♥ **Sens Corporel** - sens expérientiel ou ressenti corporel – manière dont le corps ressent quelque chose dans son entier
- ♥ **Attitude du Focusing** – être à l'écoute de toute sensation corporelle et l'accueillir avec gentillesse
- ♥ **Symbolisation** – les manières dont un enfant exprime le sens corporel par des mouvements, des dessins, des sons et des mots
- ♥ **Accompagnateur** – celui qui accompagne l'enfant dans le processus du Focusing
- ♥ « **Enfant** » ou « **Enfants** » fait référence à toutes les catégories d'âge: bébés, petits enfants, écoliers, adolescents

Objectifs des indications

Aider les accompagnateurs en Focusing avec les enfants à trouver leur propre chemin pour assister l'enfant dans le processus de Focusing

Aider l'enfant à développer plus de sagesse et de confiance selon son âge.



Focus Live,
Simon Kilner



Le Focusing veut dire être bienveillant envers soi-même et avec ce que l'on ressent

« Remarques-tu comment et où
tu ressens ça à l'intérieur de toi ... ? »

Comment ton enfant dit-il OUI?

En apprenant aux enfants à « focuser » c.-à-d. à Venir en contact avec une sensation particulière à l'intérieur de soi, nous les aidons à ...

Remarquer et faire confiance à ce qu'ils ressentent corporellement

Être gentil avec eux-mêmes

Écouter au quotidien leurs ressentis corporels

Comprendre que le sens corporel comporte en lui une histoire

Se permettre d'éprouver des sentiments difficiles, plein de chagrin, d'inquiétude ou de colère aussi bien que des sentiments agréables comme la joie et l'excitation

Mieux se concentrer sur ce qu'ils font

Mieux accepter l'autre

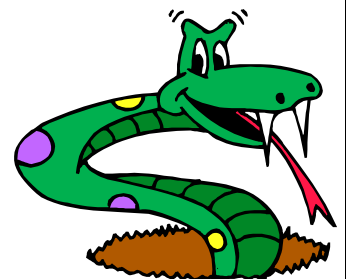
Établir une meilleure relation avec eux-mêmes et avec les autres

Un bref Focus

Pense à quelqu'un ou quelque chose que tu aimes ou qui t'es cher et remarque comment ça se passe dans ta tête.
Puis essaie d'écouter *comment* tu ressens cette expérience dans ton corps, peut-être dans ta poitrine ou ton ventre.

Remarque la différence

Bonjour cher enfant!



Focus Live,
Simon Kilner

Le

« Oh, c'est là que tu ressens quelque chose ... ? »

Comment ton enfant te montre-t-il où il ressent quelque chose?

Être un accompagnateur en Focusing pour enfants

Quelques trucs à se rappeler et qui peuvent être aidants

Apprendre à accompagner un enfant par le Focusing est un processus qui n'a pas vraiment de fin.

Le développement de l'enfant peut être considéré comme une évolution vers plus d'autonomie. Le Focusing auprès des enfants cherche à soutenir leur croissance dès l'état de bébé doté d'un vocabulaire restreint et d'un mode d'expression verbal et physique très limité pour arriver à l'adolescence muni d'une meilleure compréhension de lui-même et dotés des outils adéquats pour exprimer et explorer ses expériences. Il s'agit de lui transmettre des habiletés et de développer également la capacité de prendre du recul.

Laisse l'enfant te montrer son propre chemin de compréhension. **Respecte et apprends** les manières dont un enfant peut te dire « **oui** » ou « **non** » - comme détourner le regard ou changer de sujet.

Écoute, fais confiance et respecte le point de vue et l'expression de l'enfant. L'incertitude, l'ouverture et la patience sont des éléments nécessaires à l'exploration.

Reste en contact avec toi-même. Reconnais tes propres humeurs, réactions et suppositions vis-à-vis l'expérience de l'enfant. Sois à l'écoute de ta sensibilité et apprécie comment cet enfant, unique, touche tes sentiments et émotions.

Sois capable de t'excuser et d'avoir tort.



Bonjour merveilleux enfant!



Focus Live,
Simon Kilner

Le Focusing veut dire être bienveillant envers soi-même et avec ce que l'on ressent

« Et est-ce que Ça irait si ... ? »

Comment ton enfant dit-il OUI ?

Être un accompagnateur en focusing pour enfants

Réflexions complémentaires concernant l'attention et la sensibilité

L'adulte a de l'autorité dans sa relation avec l'enfant.

L'enfant entend-il tes paroles comme un ordre ? Dans la mesure du possible reflète tout simplement les mots et les gestes de l'enfant.

Sois attentif. Tes suggestions et questions doivent s'ajuster à la direction que prend l'enfant ! Utilise des mots et une tonalité vocale qui permettent à l'enfant de poursuivre son chemin.

Ton soutien s'établit sur la base d'une entente préalable avec l'enfant. Ce contrat doit être renouvelé à tout instant.

Observe comment l'enfant réagit. Sois attentif aux besoins et sentiments qui se cachent derrière les paroles, l'attitude et le comportement de l'enfant.

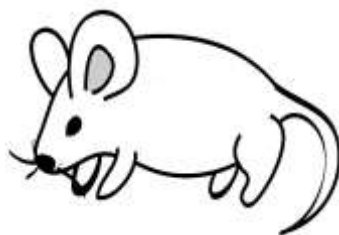
Prends conscience et habitue-toi à l'effort que demande ton rôle qui consiste à encadrer et guider les enfants. Ceci les aidera à trouver et à développer leurs propres limites.

Fais confiance à la «sagesse implicite» de l'enfant.



Focus Live,
Simon Kilner

Bonjour bel enfant!



Le Focusing veut dire être bienveillant envers soi-même et avec ce que l'on ressent

« Et ta main voudra-t-elle dessiner... ? »

« Oh tu sais quelle couleur prendre ! »

Réflexions sur les expériences de l'enfant

L'accompagnateur en focusing est en apprentissage permanent ... Tu peux aimer l'enfant, te sentir responsable, vouloir apaiser sa peine ou faire en sorte que tout aille bien ... Tu peux désapprouver les points de vue de l'enfant ainsi que ses émotions ... Rappelle-toi quand même que les conseils, les jugements, la consolation et la pitié font rarement grandir la force intérieure de l'enfant. Ces réactions correspondent le plus souvent à tes besoins. L'empathie, la compassion et une certaine distance aident l'enfant à rester fort et à accepter ses propres réactions.

Aide l'enfant à reconnaître tous ses sentiments, émotions et souhaits. Évite d'amener l'enfant à des réactions que tu penses être plus appropriées. Encourage et valorise la symbolisation que l'enfant te présente en sons, gestes, regards, jeux et autres formes d'expressions. Pour beaucoup d'enfants, surtout pour les plus jeunes, les mots ne sont qu'une infime partie de leurs expressions. La façon dont tu reflètes les actions, les sons et la compréhension d'un enfant, sera différente selon son âge et ta relation envers le Focusing.

Éléments à refléter:

- ♥ Ce que l'enfant dit, surtout quand il exprime quelque chose de spécial
- ♥ Ce que l'enfant fait et montre avec son corps
- ♥ Ce que tu ressens au-delà des mots et de son comportement
- ♥ La symbolisation sans ton opinion et ton interprétation
- ♥ Les indices du sens corporel et des qualités émotionnelles
- ♥ Le positif plutôt que le négatif
- ♥ Un changement visuel ou s'il se passe quelque chose de nouveau



Focus Live,
Simon Kilner

Bonjour cher
enfant!



Le Focusing veut dire être bienveillant envers soi-même et avec ce que l'on ressent

« Et ton corps voudrait-il bouger ... ? »

« Oh tes pieds veulent faire comme Ça ... ! »

Quelques techniques et formulations

Dans la mesure du possible reflète de manière tout à fait naturelle les propres mots et actions de l'enfant.

Moins l'enfant a de mots, plus tu devras essayer de deviner ses intentions, ses sentiments et sa façon de voir la situation.

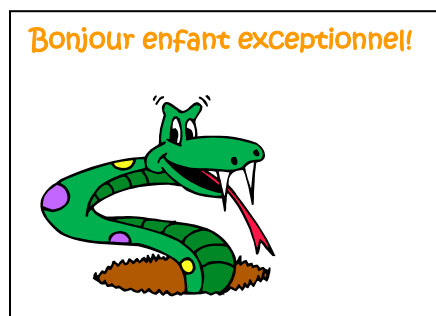
Tu peux résumer les étapes que tu as observées dans le processus de l'enfant, mais tu dois te rappeler que tu fais un choix approximatif en laissant des choses de côté. Propose des mots et des questions à tout hasard comme :

« Il semble que ... » - « Parfois il y a des enfants qui ... » - « Il semble que quelque chose en toi ... »

Encourage l'enfant à vérifier chaque fois si ce que tu dis lui convient.

Encourage l'enfant à dire « non » si cela ne correspond pas à ce qu'il voulait exprimer. Commencer par un nouveau sujet est peut-être une autre façon de dire « non ».

Il est très important d'attendre le bon moment pour dire ou faire quelque chose. Il importe également de trouver la bonne tonalité de voix.



Le Focusing veut dire être bienveillant envers soi-même et avec ce que l'on ressent

« Et ça veut avoir l'air de ... ? »

« Est ce qu'il y a une histoire qui veut être racontée ... ? »

Quand tu es en contact avec toi-même

Demande-toi à l'intérieur : « Suis-je là où est l'enfant ... ? Suis-je connecté avec l'enfant ... ? »

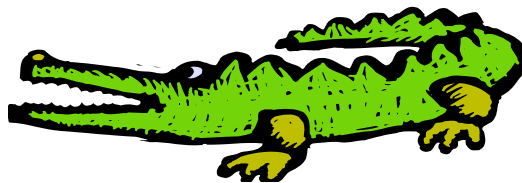
Demande-toi tout le temps : « Ce que je dis est-il contre ... pour ... à propos de ... sur l'enfant ? » - « Est-ce que je laisse assez de distance et d'espace à l'enfant ? »

Quand tu parles à l'enfant

N'utilise pas les expressions comme: « Peux-tu me raconter ... ? » ou « J'aimerais savoir ... » Utilise des questions ouvertes ou des phrases incomplètes, ainsi l'enfant a la possibilité de donner sa propre opinion et de continuer à chercher, à développer et à changer.

« Existe-il une place ... dans ton corps ? ... Y a-t-il un sentiment, quelque chose ... dans ton ventre ? ... dans ta poitrine ? ... Comment cette chose veut-elle te dire quelque chose ? ... A-t-elle quelque chose à te dire ? »

Un accompagnateur en focusing ne demande pas et ne s'attend pas à une réponse explicite.



Bonjour magnifique enfant!



Focus Live,
Simon Kilner

Le Focusing veut dire être bienveillant envers soi-même et avec ce que l'on ressent

« Et te sens-tu à l'aise pour faire ... ? »

« Je suis désolé – tu voudrais plus tôt faire ... ? »

Symbolisations et activités

Les enfants sont capables de symboliser de par leur sens corporel dès le plus jeune âge, mais ils ne trouvent pas facilement des mots pour l'exprimer.

La symbolisation par l'expression créative est plus simple pour les enfants. Dessiner représente une façon très importante d'exprimer ce qui surgit du sens corporel et ce dont ils font l'expérience en général.

Ne demande pas d'explications. Reflète les faits que tu observes durant l'acte de symbolisation de l'enfant.

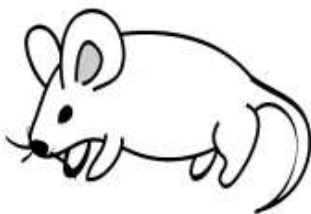
L'enfant peut ou ne peut pas parler durant le processus de symbolisation. S'il ne parle pas, l'accompagnateur peut demander après : «Ton dessin a-t-il quelque chose à raconter?»

Dans le processus de symbolisation chaque enfant a besoin de s'exprimer selon les ressources de son choix et de les changer. Mets à disposition des enfants plusieurs moyens d'expressions afin qu'ils puissent faire leur choix pour la symbolisation, ceci comprend des éléments variés tels que: le dessin, le coloriage, la peinture, le sable, l'eau, l'argile, les jeux imaginatifs, la danse, la musique, des matériaux de différentes textures ainsi que raconter des histoires.

Il n'existe pas de fausses manières de symboliser. Encourage l'enfant à trouver son propre chemin sans peur ni critique de lui-même ou des autres.

Les dessins et les écrits de l'enfant peuvent être très importants pour lui-même. Laisse à disposition de l'enfant un classeur ou une place adéquate pour conserver les « symbolisations » réalisées lors de ses processus de Focusing.

Bonjour agréable enfant!



Focus Live,
Simon Kilner

Le Focusing veut dire être bienveillant envers soi-même et avec ce que l'on ressent

Informations supplémentaires

Simon Kilner est coordinateur international en Focusing avec les Enfants à l'Institut de Focusing. Cet institut est une organisation sans but lucratif.

Cette brochure s'appuie sur de nombreuses idées originales de Marta Stapert.

Elle a été créée afin d'offrir un cadre de formation plus formel au sein des différentes approches du Focusing pour Enfants.

Un grand merci aux participants de la Conférence Internationale de Focusing avec les Enfants « Sparkling Energy » aux Pays Bas en 2010 qui ont contribué à enrichir cette brochure grâce à quelques merveilleuses idées. Toute erreur éventuelle ne concerne que l'auteur.

Lecture supplémentaire

« *Focusing with Children: Communicating with children at home and at school* »
Marta Stapert and Erik Verliefde

Cette brochure peut être copiée et adaptée aux besoins des enfants et des différentes cultures. Les images peuvent être reproduites pour un usage non-commercial. Si vous utilisez cette brochure, prenez soin d'en informer Simon Kilner par mail ChildrenFocusingInfo@focusing.org.

Des traductions sont actuellement en cours. Si vous souhaitez faire une traduction dans votre langue, vous êtes les bienvenus aussi longtemps que vous en informez Simon Kilner et que vous êtes d'accord de la publier sur le site internet de l'Institut de Focusing de New York.

De plus, des articles et des informations concernant des formations en Focusing avec les enfants sont disponibles à la même adresse ou sur www.focusing.org/children.

Bonne chance!

« Et y a-t-il autre chose qui désire avoir lieu ... ? »

« Comment ton enfant te montre-t-il
qu'il veut faire autre chose ... ?! »



Focus Live,
Simon Kilner