



LA FOCALISATION

La focalisation a pour objet de stimuler le processus exploratoire et de faciliter la résolution de problèmes.

LES FONCTIONS DE LA FOCALISATION :

- Faire passer à l'expression d'une émotion plus profonde
- Retrouver l'origine d'un sentiment
- Permettre à la personne de se réapproprier son problème
- Faciliter la résolution de problèmes

LES QUESTIONS FACILITANT LA FOCALISATION :

«Pouvez-vous essayer de dire ou d'imaginer à qui s'adresse votre colère ?»

«Qu'avez-vous envie de dire à cette personne ? Si elle était là avec nous, qu'est-ce que vous lui diriez ?»

«Comment est-ce que vous pourriez lui dire ce que vous ressentez ?»

«Comment pensez-vous que votre entourage va réagir ?»

«Qu'est-ce que vous retenir de tout cela ?»

«Qu'est-ce que vous allez faire de tout ce que vous avez découvert maintenant sur vous-même ?»

«Comment voyez-vous la solution à votre problème ?»

«Qu'est-ce que cette solution suppose ?»

«Comment vous sentez-vous face à ce problème ?»