

## 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 retenez 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 ?

Cette fiche a été rédigée à partir d'extraits de l'ouvrage suivant :  
C. Tourette-Turgis (1996). La rétinite à CMV – Guide de counseling. Ed. Comment Dire (page 56)