

**INSTITUT
DE FOCUSING
D'EUROPE
FRANCOPHONE**

www.ifef.org

FOCUSING : au coeur de l'expérience

Face aux situations de la vie, bien souvent problématiques, la démarche du focusing nous propose une voie différente de celle que nous avons l'habitude de suivre : au lieu de nous "prendre la tête" et de chercher des solutions en passant par une analyse uniquement mentale, le focusing nous invite à procéder différemment. Devant une situation problématique, il s'agit de mettre en œuvre notre intelligence sensible en complément de notre intelligence rationnelle. Pour ce faire, il s'agit de prendre en compte la sensation corporelle particulière (appelée « sens corporel »*) éveillée par cette situation : elle va nous servir de repère et de guide pour aborder et comprendre autrement la situation de départ.

Voici quelques précisions qui vous permettront de découvrir cette démarche originale, simple et directe, très naturelle à la fois.

Se référer au corps pour mieux savoir comment s'y prendre n'est pas une procédure habituelle. Pourtant, n'est-ce pas notre corps qui nous fait savoir si nous sommes à l'aise ou dans l'inconfort, si nous sommes bien dans une situation ou au contraire, en souffrance ? Ne dit-on pas « j'ai un nœud à l'estomac », « une boule dans la gorge » ou « des ailes aux pieds » ? Notre corps nous renseigne sur notre état intérieur en lien avec les diverses circonstances. Si je suis invité ce soir, cela me rend léger et guilleret ou au contraire j'y vais à reculons en traînant les pieds. Nous pouvons à tout instant consulter notre corps pour savoir de quoi il en retourne pour nous.

Suzanne vient de me proposer de venir manger chez elle ce soir, j'ai spontanément répondu « oui » comme j'ai trop souvent l'habitude de le faire... Pourtant, je me sens un peu lourde après avoir raccroché. Avant son coup de téléphone, je me sentais bien et détendue à lire tranquillement sans les enfants, sans Jean qui me sollicite pour le week-end à venir ou d'autres choses à faire. Je prends le temps de me centrer sur cette lourdeur, qui prend de l'ampleur... une image de dossiers empilés sur mon ventre apparaît... J'ai l'impression que répondre à cette invitation serait presque une « corvée », une chose de plus « à faire ». Je prends donc la décision de rappeler Suzanne pour lui dire que finalement j'ai plutôt envie de rester tranquille ce soir, mais que je retiens son invitation pour une prochaine fois !

Pratiquer le focusing c'est une façon de contourner nos circuits habituels de penser (circuits mentaux et émotionnels) pour consulter une dimension de



IFEF, siège social - Av. du Bois de la Chapelle, 87
CH-1213 ONEX - Tél.: +41 (0)22792 57 33



IFEF, France 1880 Les Monts F-3000
BASSENS

soi qui connaît ce qui est bon et juste pour soi. C'est un peu comme si on allait directement à la source d'informations. Cette source d'informations est ressentie corporellement, ce qui est une aubaine (!) car nous pouvons la percevoir dans le corps, l'appréhender, la décrire, l'écouter afin d'entendre son message.

Pratiquer le focusing nécessite de cultiver une attitude favorable à une relation amicale avec soi, une attitude d'accueil, de bienveillance et de non-jugement. De la même manière qu'on va écouter un ami, nous allons prendre soin de ce que notre corps manifeste pour mieux entendre son message.

Le focusing est très utile pour :

- Résoudre un problème, un conflit interne.
- Identifier ses besoins.
- Réduire le stress/faire face à l'épuisement professionnel.
- Pouvoir mieux gérer ses problèmes de santé, ses malaises.
- Prendre une décision et augmenter le potentiel d'action.
- Développer son intuition et sa créativité.
- Faciliter la relation avec soi-même et les autres.

Le sens corporel est plus qu'une émotion

Nous repérons facilement une émotion, nous pouvons aisément la nommer car elle appartient à un registre connu. Un sens corporel est plus complexe. Il est plus difficilement définissable car il est plus flou. Il est par ailleurs singulier et original par rapport à la situation que nous rencontrons.

Aussi commençons-nous souvent, dans des circonstances données, par ressentir une émotion. En écoutant l'émotion il est possible de contacter quelque chose de plus vaste, de plus complexe et d'obtenir ainsi des informations qui dépassent de loin celles que nous aurions pu contacter en se contentant de reconnaître l'émotion.

EX :

- « je suis en colère contre...
- Comment se manifeste cette colère en vous ?
- C'est comme un animal dans les intestins qui sort ses griffes, un tigre..
- S'il pouvait parler que dirait-il ?
-(tous les motifs de la colère)
- Si vous écoutez le tigre maintenant ?
- Il n'a qu'une envie, celle de pleurer, il se sent abandonné.... »

- « je suis en colère contre...
- Comment ressentez-vous cette colère, où a-t-elle pris place en vous ?
- Dans la poitrine, c'est comme un poing qui m'appuie et pourrait presque m'annihiler.
- Vous continuez à écouter, et vous voyez ce qui vient...
- De la chaleur, j'ai envie de me redresser, je vais me tenir droit devant ces personnes et ne pas me laisser anéantir. »

La procédure :

1- Devant une situation qui vous alerte, prêtez attention à ce qui se manifeste dans votre corps. Rapprochez-vous de la sensation/impression présente corporellement pour consulter votre sens corporel. Pour cela posez-vous cette question :

« Comment je me sens globalement face à cette situation/question ? »

Vous aurez alors une impression globale, plutôt floue au départ.

C'est cette impression qui va vous aiguiller.

2- Cette impression, vous allez tenter de la cerner en la localisant et en la qualifiant. Deux questions vont vous aider :

« Où ça se passe dans mon corps ? »

« Comment ça fait dans mon corps ? »

Ex : ça se passe surtout dans la poitrine, là ça appuie.

ça se passe dans la gorge, là ça me serre.

3 - Maintenant que vous avez repéré où ça se passe et comment ça fait dans votre corps, précisez encore davantage la sensation : c'est la « prise »*** du sens corporel :

Ex. : ça appuie sur ma poitrine comme si une main était posée et m'empêchait de respirer, on dirait la main d'un homme, celle de mon frère, etc....

Ou encore : ça me serre dans la gorge comme si j'avais un bouchon qui se mettait en travers, il est en liège et pointu à sa base, etc....

4- Le sens corporel que vous venez de décrire avec précision a un message à vous révéler par rapport à la situation que vous examinez. Il s'agit d'écouter le sens corporel pour connaître son message et obtenir de nouvelles informations. Vous allez l'interroger et attendre la réponse à partir du sens corporel.

- « Qu'est-ce qui fait que j'éprouve ... (la sensation définie par la « prise ») dans cette situation ? »

- « Si le sens corporel pouvait parler, que dirait-il ? »

- « De quoi ... a-t-il besoin ? »

- « Qu'est-ce qui permettrait que je me sente un peu mieux ? » (ex. : que la main s'enlève ou que

le bouchon sorte par la bouche - Alors, qu'est-ce qui permettrait cela ?)

5- Lorsque vous obtenez une réponse du sens corporel, le sens corporel se transforme. Lorsqu'il a délivré la totalité de son message, il disparaît et vous sentez un soulagement dans le corps (mouvement corporel interne). Aussi faut-il écouter et interroger le sens corporel jusqu'au bout.

- « Qu'est-ce que tu pourrais encore me dire au sujet de la situation ? »
- « Pour que ce soit vraiment bien pour moi, que faudrait-il ? »

6- Les réponses du sens corporel vont vous conduire à une vision différente de la situation et à une nouvelle manière de l'aborder.

Prenez un peu de temps pour accueillir ces nouvelles informations et les intégrer.

Puis posez-vous la question de savoir comment les choses vont changer maintenant pour vous.

- « Maintenant que je vois les choses sous cet angle, qu'est-ce ça va changer pour moi ? »
- « Comment vais-je m'y prendre maintenant dans cette situation ? »
- « Qu'est-ce que ça va me permettre de faire différemment ? »

La démarche du focusing, bien qu'inhabituelle (faire parler une sensation corporelle et/ou sa prise imagée !) est cependant très naturelle. Le corps connaît la situation de manière implicite (c'est-à-dire en termes de sensations/impressions). Laisser venir des mots porteurs de signification, revient à expliciter le sens contenu dans la sagesse corporelle. Lorsque la réponse nous apparaît, elle est « reconnue » comme étant juste (Eurêka ! oui, mais bien sûr !) et en même temps elle nous surprend souvent par son évidence. Ce nouvel éclairage est un indicateur puissant et initiateur de changement.

Définitions

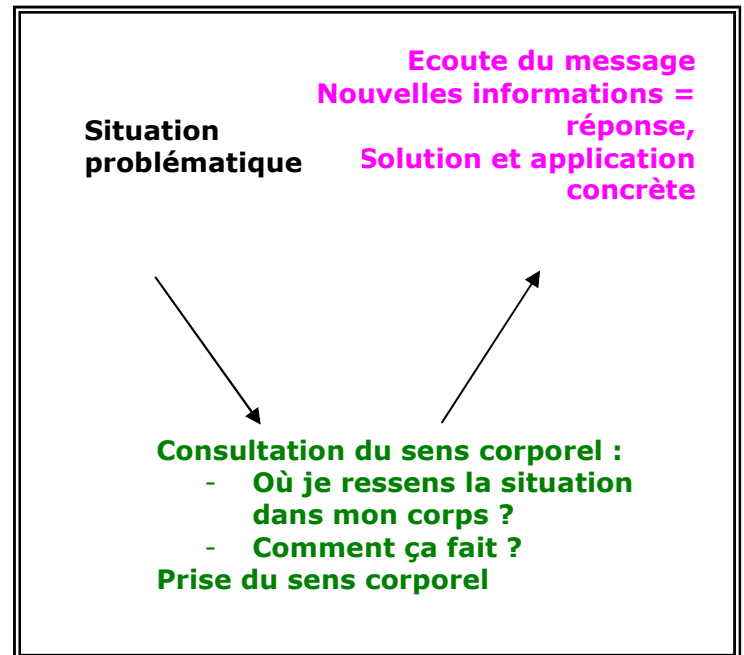
* Sens corporel (en anglais : « *felt sense* ») *Le sens corporel est la sensation globale et vague qui se rapporte à l'ensemble de la situation.* » (Gendlin) Il s'agit d'une impression** le plus souvent vague au départ qui accompagne les situations que nous vivons. En y portant attention, cette impression se définit et se précise (prise***), si nous l'écoutons, elle nous donne des informations utiles sur ce que nous vivons.

**Impression : « forme de connaissance élémentaire, immédiate et vague que l'on a d'un être, d'un objet, d'un événement » (définition du Robert). De l'ordre de la cénesthésie : Impression générale d'aise ou de malaise, résultant d'un ensemble de sensations provenant du corps à l'exclusion des données des appareils sensoriels (wikipedia).

***Prise : mot, expression, image par lesquels on peut définir, décrire, « attraper » et saisir le sens corporel. Il s'agit d'une mise en correspondance entre une sensation /impression vague et un symbole ou une autre forme d'expression (gestuel, dessin,...).

****Experiencing : expérience vécue, immédiate, en mouvement, qui échappe en partie à la conscience.

Pour résumer la démarche



Le Focusing ?

Une démarche inspirée ? Révolutionnaire ?

Gendlin, en s'intéressant au rapport du client avec cette dimension difficilement appréhendable de l'expérience vécue (*experiencing*****), a fait une double découverte :

- Il perçoit que nous pouvons cerner, décrire et définir l'expérience vécue en l'abordant par le biais du sens corporel : passage du fond vague et imprécis à une forme précise définie par la "prise" du sens corporel.
- Il perçoit la richesse du sens corporel : le sens corporel relatif à une situation nous apporte des informations que nous ignorions consciemment mais que nous connaissions implicitement. Y avoir accès est une mine d'or que nous pouvons exploiter à tout instant.

Le focusing permet de catalyser et d'activer le processus cognitif (entre instinct/intuition, émotion et mental) à partir du sens corporel d'une situation.

LES POINTS FORTS DU FOCUSING

- **La démarche du focusing va directement à l'essentiel et court-circuite les circonvolutions mentales.**
- **En prise direct avec le vivant. Elle remet en mouvement ce qui est figé.**
- **Elle nous offre un repérage interne fiable (le corps nous dit à chaque instant comment nous vivons la situation). Elle va dans le sens de l'autonomisation de la personne.**
- **Elle permet de nous actualiser/ajuster en permanence en fonction des circonstances.**
- **Elle nous met en contact avec des ressources auxquelles nous ne pensions même pas. Elle permet l'émergence de nouveaux potentiels.**
- **Elle nous aide à être en accord avec nous-mêmes et avec les autres et dans ce sens, participe à une véritable écologie humaine.**

Vous désirez plus d'informations

www.ifef.org

Contacts :

institut@ifef.org

Tél : +33 (0)4 79 75 02 77 (fixe)

Bibliographie

- E. Gendlin : *Focusing , au centre de soi*, éd. de l'Homme, Montréal 2006
- Bernadette Lamboy : "Devenir qui je suis", éd. Desclée de Brouwer
- Bernadette Lamboy : "Trouver les bonnes solutions par le focusing", éd. Le Souffle d'Or, 2009

Historique...

D'origine autrichienne, le philosophe Eugène Gendlin (né en 1926) s'intéressait aux liens entre l'expérience vécue et les mots « abstraits ». Il choisit alors le champ de la psychothérapie, espace privilégié de la parole sur soi, pour approfondir ses recherches. En 1952, il rejoignit alors l'équipe de Carl Rogers à l'université de Chicago, pour se former avec lui à la psychothérapie. Ses travaux lui permirent de conclure en 1962 que l'expérience interne participe à l'élaboration du sens et des significations. Rogers avait révélé les conditions nécessaires que le thérapeute doit mettre en place pour que la thérapie soit féconde - empathie, regard positif inconditionnel et congruence. Gendlin quant à lui s'est focalisé sur ce qui se passait à « l'intérieur » du client.

Suite à de nombreuses analyses d'entretiens cliniques, Gendlin s'aperçut que le facteur déterminant de la réussite d'une psychothérapie résidait dans la manière dont le client s'y prend avec lui-même. Lorsque le client s'exprime, il y a des temps de silence. Si pendant ces silences le client écoute des impressions encore floues qui cependant aiguillent sa pensée, il va recueillir de nouvelles informations. En prenant appui sur ces sensations internes, le client élabore de nouvelles compréhensions, de nouvelles stratégies pour aborder ce qui le préoccupe.

En associant les conditions relationnelles (définies par Rogers) et l'attention aux sensations internes, Gendlin a mis en lumière un processus expérientiel en six étapes qu'il a nommé Focusing, applicable également dans la vie de tous les jours et dans de nombreux domaines d'interventions humaines. À ce jour, praticiens et chercheurs dans le monde entier explorent le vaste champ de l'expérienting (expérience ressentie immédiate, en mouvement). Dans la lignée de ses découvertes expérientielles, E. Gendlin continue ses recherches en philosophie.