

Trois aspects clés du Focusing

Ann Weiser Cornell

Il y a trois qualités ou aspects qui différencient le focusing de toute autre méthode d'introspection ou de développement personnel. Le premier est ce qu'on appelle le "ressenti corporel" (felt sense). Le deuxième est une attitude particulière d'attention tournée vers l'intérieur à la fois engagée et bienveillante. Et la troisième est une philosophie radicale de ce qui facilite le changement. Prenons les un par un.

Le processus de focusing implique d'entrer dans son corps et d'y trouver une sensation corporelle particulière appelé un "ressenti corporel". Eugène Gendlin a été le premier à identifier et à nommer ce ressenti corporel, bien que les humains aient des ressentis corporels depuis le début de l'humanité. Pour dire les choses simplement, un ressenti corporel est une sensation dans le corps qui a une signification. Vous avez sans doute été en contact avec un ressenti corporel à un moment ou à un autre dans votre vie, et il est bien possible que vous les sentiez souvent.

Imaginez-vous au téléphone avec quelqu'un que vous aimez et qui est loin, et que cette personne vous manque beaucoup, et lors de cet appel vous découvrez que vous n'allez pas la voir pendant encore longtemps. Vous raccrochez et vous sentez un poids sur votre poitrine, peut-être dans la région du cœur. Ou bien imaginons que vous soyez assis dans une pièce pleine de gens et que chaque personne prenne la parole, tour à tour. Au fur et à mesure que votre tour approche, vous sentez une tension dans votre estomac, comme un ressort qu'on comprime de plus en plus. Ou bien disons que vous faites une promenade dans la fraîcheur du matin, juste après la pluie, et pendant que vous êtes là, à regarder la nature, vous sentez votre poitrine s'emplir d'une sensation d'espace, de chaleur, de fluidité. Toutes ces choses sont des ressentis corporels.

Si vous opérez seulement avec les émotions, alors la peur est la peur. C'est seulement de la peur et rien d'autre. Mais si vous opérez depuis le niveau du ressenti corporel, vous pouvez sentir que cette peur, celle que vous ressentez là tout de suite, est différente de la peur que vous avez ressentie hier. Peut être qu'hier la peur était comme une pierre froide dans l'estomac et qu'aujourd'hui c'est plutôt comme un retrait, un recul. En passant du temps avec la peur d'aujourd'hui, vous commencez à sentir comme une créature timide qui se cache dans une grotte. Vous commencez à sentir que si vous continuez à passer du temps avec elle, vous allez peut-être découvrir la vraie raison pour laquelle elle est si effrayée. Un ressenti est souvent subtil, et c'est en lui accordant votre attention que vous découvrez qu'il est en fait complexe. Il y a plus que ce qu'on peut mettre en mot. Nous possédons un vocabulaire des émotions que nous ressentons des tas et des tas de fois. Mais chaque ressenti est différent. Cela dit, vous pouvez tout à fait partir de l'émotion et vous connecter au ressenti derrière l'émotion, alors même que vous le sentez dans votre corps, ici et maintenant.

Se connecter à ses ressentis corporels est une chose qu'aucune autre méthode n'enseigne. Il n'y a personne, en dehors du focusing, qui parle de cette dimension qui n'est ni émotion ni pensée, qui est à la fois subtile et très concrète, complètement et physiquement réelle. Ressentir de cette façon là est une des choses qui fait du focusing ce qu'il est.

Le deuxième aspect clé du focusing est une qualité spéciale d'attention intérieure à la fois engagée et acceptante.

Dans le processus du focusing, après avoir pris contact avec un ressenti, on lui offre une attention d'une qualité spéciale. J'aime bien le décrire comme "s'asseoir près de lui pour apprendre à le connaître". J'appelle cette qualité "curiosité intéressée". En apportant cette curiosité intéressée dans la relation qu'on entretient avec le ressenti, vous vous ouvrez à pouvoir sentir ce qui n'est pas encore en mots. Cette façon de sentir prend du temps, ce n'est pas instantané. Idéalement vous avez l'envie

de prendre ce temps, aux limites du je-sais-pas-encore-trop-ce-que-c'est, patient, acceptant, curieux et ouvert. C'est un peu comme d'entrer dans une pièce sombre et de s'y asseoir. Alors que vous laissez vos yeux s'adapter au peu de lumière, vous sentez de plus en plus ce qui est là. Vous auriez aussi pu entrer dans cette pièce et en ressortir aussi sec, sans essayer de sentir quoi que ce soit. C'est le fait d'avoir envie, l'intérêt, l'intention d'apprendre à connaître, qui apporte le savoir.

Il ne s'agit pas d'essayer de changer quoi que ce soit. Il ne s'agit pas de faire quelque chose à quoi que ce soit. En ce sens, ce processus est très acceptant. On accepte que le ressenti soit là, comme il est, dans l'instant. On est intéressé à savoir comment il est. On veut le connaître, exactement tel qu'il est.

Et il y a aussi un peu plus que la simple acceptation. Dans cette attention intérieure, curieuse et intéressée, il y a aussi une confiance que le ressenti va changer, à sa façon qui lui est propre, qu'il va faire ce que Gendlin appelle "faire des pas". Qu'est ce que "faire des pas"?

Le monde intérieur n'est jamais figé. Quand on y apporte son attention, il se déploie, bouge, devient sa prochaine étape.

Une femme est en train de focaliser, disons sur un truc lourd dans sa poitrine et elle sent que c'est connecté à sa relation avec une amie. La dame qui focuse a perdu son travail récemment, et elle vient juste de découvrir que son amie a présenté sa candidature pour le poste qu'elle vient de quitter. Elle s'est répété que c'était sans importance, mais le sentiment que quelque chose cloche persiste. Elle s'assoit pour faire du focusing.

Elle amène son attention dans la région gorge-poitrine-ventre de son corps et bientôt elle découvre ce sentiment de lourdeur qui a été là toute la semaine. Elle lui dit "bonjour". Elle le décrit, dans l'instant: "lourd... et aussi serré... particulièrement dans l'estomac et la poitrine". Puis elle s'assoit avec lui pour apprendre à le connaître. Elle est intéressée et curieuse. Remarquez combien "intéressée et curieuse" est à l'opposé de se répéter que ce n'est pas important comme elle l'a fait auparavant. Elle attend, avec cette attention engagée et acceptante.

Elle peut sentir qu'une partie d'elle est en colère. "Comment a-t-elle pu? Comment a-t-elle pu faire ça?" se dit la partie. D'ordinaire, elle serait tentée de se dire qu'être en colère est inapproprié, mais c'est du focusing, alors elle dit seulement "je t'entends" et continue d'attendre. Intéressée et curieuse du "reste" de ce qui est là.

Au bout d'une minute, elle commence à sentir que cette partie est également triste. "Triste"? Voilà qui la surprend; elle ne s'attendait pas à être triste. Elle demande "qu'est ce qui te rend triste?". En réponse, elle sent que c'est quelque chose comme d'être invalidée. Elle attend, il y a plus. Oh, c'est quelque chose comme ne pas être crue! Quand elle reçoit le message, quelque chose au sujet de "ne pas être crue", un tas de souvenirs lui reviennent. Toutes les fois où elle a dit à son amie à quel point il est difficile de travailler pour son patron. L'émotion est: "C'est comme si elle ne m'avait pas crue!"

Maintenant notre focaliser sent un soulagement dans son corps. Une étape a été franchie. L'émergence de la tristesse après la colère était une autre étape. Le processus du focusing est une série d'étapes du changement, chacune apporte son lot de découvertes et un soulagement dans le corps, un "ah, c'était ça!". Est-ce fini? Elle pourrait tout-à-fait s'arrêter là. Mais si elle souhaite continuer, elle peut tout-à-fait retourner à ce "quelque chose au sujet de ne pas être crue" et lui apporter une curiosité intéressée. Il pourrait y avoir quelque chose de spécial au sujet de "ne pas être crue", quelque chose lié à son histoire, qui à nouveau apporterait un soulagement une fois entendu et compris.

Le focusing apporte des découvertes intérieures et du soulagement, mais ce n'est pas tout. Il apporte aussi de nouvelles attitudes. Dans le cas de cette femme, on peut aisément imaginer que son attitude avec son amie sera maintenant plus ouverte, plus confiante. Il est aussi possible que d'autres endroits de sa vie aient été pris dans ce sentiment de ne pas être crue, et que ces autres endroits s'en voient également transformés. Cette nouvelle attitude arrive naturellement, facilement, sans effort ni volonté. Et cela nous amène à la troisième qualité unique au focusing.

Le troisième aspect ou qualité clé qui distingue le focusing de toute autre méthode d'introspection ou de développement personnel est une philosophie radicale de ce qui permet le changement.

Comment change-t-on? Comment ne change-t-on pas? Si vous êtes comme beaucoup des gens qui sont attirés par le focusing, vous vous sentez sans doute bloqué dans un ou plusieurs endroits de votre vie. Il y a quelque chose en vous, ou dans les circonstances, ou dans vos émotions ou vos réactions, que vous aimeriez changer. C'est très naturel. Mais il y a deux façons d'approcher cette envie de changer.

Une façon suppose que pour que quelque chose change, il faut que vous le changiez. Il faut que vous fassiez quelque chose. On peut appeler cela la méthode "faire/réparer".

L'autre façon, qu'on pourrait appeler la méthode "être/permètre", suppose que le changement et l'impermanence sont dans la nature des choses et que quand quelque chose semble ne pas changer, il a besoin d'attention et de présence, avec une attitude lui permettant d'être tel qu'il est, et en même temps ouverte à ses prochaines étapes.

Nos vies de tous les jours sont baignées de l'hypothèse "faire/réparer". Quand vous parlez d'un problème à un ami, quelle chance a-t-il de vous répondre par un conseil pour résoudre le problème? Beaucoup de nos thérapies modernes sont également basées sur cette hypothèse. Les thérapies cognitives vous demandent de changer vos dialogues intérieurs. L'hypnose amène souvent de nouvelles images et croyances pour remplacer les anciennes. C'est pourquoi la philosophie du "être/permètre" qui sous tend le focusing est une philosophie radicale. Elle retourne nos attentes habituelles et nos façons de voir le monde. C'est un peu comme si je vous disais que cette chaise sur laquelle vous êtes assis voudrait devenir un éléphant, et que si vous lui donnez votre attention intéressée, elle va commencer à se transformer. Quelle idée saugrenue! Et bien c'est exactement comme ça qu'une partie très profonde de nous réagit à l'idée que la peur peut se transformer en quelque chose qui n'est pas du tout de la peur, si elle reçoit une attention intéressée.

Quand les gens qui font du focusing parle de la "sagesse du corps" ils veulent dire que le ressenti "sait" ce qu'il doit devenir à la prochaine étape, aussi sûrement qu'un bébé sait qu'il a besoin de chaleur de compagnie et de nourriture. Aussi sûrement qu'une graine de radis sait qu'elle deviendra un radis. Il est totalement inutile de dire au ressenti ce qu'il doit devenir; jamais besoin de le faire changer. Il suffit de fournir les conditions qui permettent le changement, comme un bon jardinier qui fournit de la lumière, du terreau et de l'eau, mais qui ne demande pas au radis de devenir un concombre.

Traduit de l'anglais par Claire Darbaud