

LE FOCUSING

Selon Eugene Gendlin

Qu'est-ce que le focusing ?

Le focusing est une approche psycho-corporelle qui prend en compte la personne dans sa globalité au-delà de la scission corps – esprit. Il s'appuie sur un procédé précis, efficace et direct qui nous donne accès à la perception globale, éprouvée dans le corps – on parlera de « sens corporel », ou « *felt sense* » - d'un problème, d'une situation, d'un évènement. Ce « sens corporel » toujours singulier, d'abord vague et flou, va se préciser, puis s'explicitier à travers d'une série d'étapes expérientielles spécifiques, nous délivrant alors toute l'information qu'il contient à propos de la situation. Cette révélation qui émerge de notre for intérieur et s'impose, nous établit dans l'évidence du sens et le sentiment vivant d'être soi. Elle s'accompagne d'un sentiment libérateur immédiat.

Ainsi, le focusing ne s'arrête pas à l'analyse et aux déductions logiques ou aux interprétations, mais prend appui sur l'expérience. Il nous apprend à cultiver une certaine attitude intérieure pour appréhender nos problèmes autrement et à mettre en place des conditions favorables pour trouver des solutions nouvelles.

Procéder au focusing, ce n'est pas travailler sur soi. C'est d'abord cultiver les conditions favorables qui permettent d'établir une relation amicale avec soi-même, gage d'un changement bienfaisant. C'est aussi ouvrir la voie de notre intuition profonde : le focusing nous donne des repères fiables et précis pour pouvoir écouter.

Cette démarche expérientielle est soutenue par une vision humaniste de l'humain. Mieux qu'une nouvelle méthode de connaissance de soi, le focusing constitue un merveilleux outil de réconciliation avec soi-même, avec les forces vitales et créatrices qui nous animent et nous font être.

Ce procédé a été développé par Eugene Gendlin¹, psychologue et philosophe américain, dans le but de faciliter pour la personne un fonctionnement efficace, bénéfique et créatif. Le Focusing offre la possibilité de trouver comment se positionner au plus juste dans les situations complexes de l'existence.

¹ Eugène Gendlin, collaborateur de Carl Rogers, auteur de : *Focusing : Au centre de soi*, Montréal, Le Jour éditeur, coll. Actualisation, 1984.
Focusing Oriented Psychotherapy, The Guilford Press 1996

Le Sens corporel ou felt sense.²

"Le felt sense n'est pas une expérience mentale, mais une expérience physique. Physique. La conscience corporelle d'une situation, d'une personne ou d'un événement. L'aura interne qui englobe tout ce que vous ressentez et connaissez sur un sujet donné à un moment donné – qui l'englobe et vous le communique comme un tout plutôt que détail par détail."

Eugène Gendlin, *Focusing*³

On peut dire du *felt sense* qu'il est le moyen par lequel nous vivons la totalité de la sensation... Même lorsque vous n'y êtes pas consciemment attentif, le *felt sense* vous dit à tout instant où vous êtes et comment vous vous sentez. Il rend compte de l'expérience globale de l'organisme plutôt que de se fixer sur des éléments précis... Le *felt sense* représente l'expérience d'exister dans un corps vivant, qui comprend les nuances de son environnement grâce à ses réponses à cet environnement.

Sur de nombreux points, le *felt sense* ressemble au courant d'une rivière qui traverse différents paysages. Le courant va changer suivant les caractéristiques du terrain. Lorsque ce dernier est accidenté, en forte déclivité, il est fort. Il tourbillonne et bouillonne en se heurtant aux rochers. En plaine, la rivière serpente si doucement qu'on pourrait la croire immobile. Les pluies et la fonte des neiges peuvent rapidement augmenter son débit jusqu'à inonder les terres avoisinantes. De la même manière, dès que le cadre a été interprété et défini par le *felt sense*, nous nous fondons dans l'environnement dans lequel nous nous trouvons. Comme le courant, il se modifie pour s'y accorder.

Les sens physiques (externes) de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du toucher et du goût ne sont qu'une part de l'information qui constitue le *felt sense*. D'autres données importantes proviennent de la conscience interne de notre corps (sa position, sa tension, ses mouvements, sa température, etc.). Le *felt sense* peut être influencé – et même modifié – par nos pensées, même s'il n'est pas une pensée. Il est quelque chose que nous ressentons. Les émotions contribuent au *felt sense*, mais elles jouent un rôle moins importants que ce que beaucoup pensent. Des émotions « catégorielles », telles que le chagrin, la colère, la peur, le dégoût et la joie, sont intenses et directes. Il n'y a qu'une quantité limitée de ce type de ressentis qui puisse facilement être reconnue et nommée. Il n'en va pas de même du *felt sense*.

Le *felt sense* englobe un ensemble complexe de nuances sans cesse changeantes. Ce que nous ressentons est toujours plus subtil, plus complexe, plus compliqué que ce que nous pouvons exprimer par des mots... Le *felt sense* est indéfinissable, toujours changeant. Il avance, il se déplace, se transforme constamment. Il peut varier en intensité et en clarté, nous permettant de modifier nos perceptions et pour ce faire, il nous fournit tant le processus que ce qui est nécessaire à cette modification. Grâce au *felt sense* nous pouvons nous déplacer, acquérir de nouvelles informations, entrer en relation avec autrui et finalement savoir qui nous sommes.

² Peter A. Levine, *Waking the Tiger – Healing Trauma*, North Atlantic Books, 1997, Trad. Française, Réveiller le tigre : Guérir le traumatisme, Socrate Editions Promarex, Coll. Science éphémère, 2004

³ Eugène Gendlin, *Focusing : Au centre de soi*, Montréal, Le Jour éditeur, coll. Actualisation, 1984

Laissons l'esprit du corps s'exprimer

Le *felt sense* augmente le plaisir de nos expériences sensuelles. Il peut être une porte d'entrée vers la spiritualité. Des études (rapportées par Gendlin dans Focusing) ont montré que les thérapies utilisant le *felt sense* sont en général plus efficaces que celles qui ne l'utilisent pas. Le *felt sense* aide les personnes à se sentir plus naturelles – plus en harmonie avec leur corps. Il augmente notre sens de l'équilibre et notre coordination. Il améliore la mémoire et donne accès aux subtiles impulsions instinctuelles qui guident la guérison du traumatisme. Il augmente la créativité. C'est à partir du *felt sense* que nous faisons l'expérience du bien-être, de la paix et de notre unité. C'est par lui que nous faisons l'expérience de notre « moi ».

Le *felt sense* permet d'apprendre à écouter notre voix instinctive. Peu d'entre nous se laissent guider de l'intérieur. Nous vivons souvent d'une façon déconnectée – qui ne tient pas compte du *felt sense*. Contacter votre *felt sense* vous semblera probablement étrange et difficile au début, mais ne vous découragez pas, vous y arriverez. Le *felt sense* est une capacité humaine naturelle et merveilleuse.

Utilisez le *felt sense* pour écouter l'organisme

La caractéristique indispensable pour apprivoiser le *felt sense* est la douceur. Le moi instinctuel est puissant et entrer en contact avec lui comporte des risques. Il ne faut jamais essayer de forcer ce contact. Allez-y doucement et lentement. Si vous sentez dépassé, c'est que vous avez été peut-être trop vite. La prochaine fois que vous arriverez à cette étape, ralentissez. Vous avancerez d'autant plus vite que vous irez lentement. Parfois le *felt sense* apparaît doucement ; parfois un éclair de compréhension jaillit et tout s'éclaire en une fois. La meilleure méthode est de conserver une attitude ouverte et curieuse.

N'essayer pas d'interpréter, d'analyser ou d'expliquer ce qui se passe ; contentez-vous de le vivre et de le noter. Il est tout aussi inutile de rechercher des souvenirs, des émotions, des intuitions ou quoi que ce soit d'autres. S'ils apparaissent, c'est bien, mais il est plus important d'observer sans interpréter et sans y attacher d'émotion ; observez et « laissez passer ». « Prends-le comme il vient » est la meilleure façon d'apprendre le langage de votre *felt sense*. Des mots, des images, des intuitions, des émotions viendront à vous et seront invariablement accompagnés de nouvelles sensations. Ces sensations seront parfois fugitives, mais vous les reconnaîtrez de mieux en mieux, si vous apprenez à y être attentif dans toute leur subtilité.⁴

⁴ Peter A. Levine, *Waking the Tiger – Healing Trauma*, North Atlantic Books, 1997, Trad. Française, Réveiller le tigre : Guérir le traumatisme, Socrate Editions Promarex, Coll. Science éphémère, 2004