Diffusion Focusing
Pour une présence du Focusing dans la francophonie

Porte ouverte sur le Focusing

GRATITUDE

AU MILIEU DE L'HIVER,
J'AI DÉCOUVERT EN MOI
UN INVINCIBLE ÉTÉ .
(Albert Camus)

Cette citation d'Albert Camus décrit ce que m'a apporté le Focusing.
Ce Ah… de soulagement, ce Ah… d'un poids dont on se déleste et qui, auparavant, était tellement soudé à notre vie, qu'on ignorait alors, que la vie puisse être aussi… légère.

Cette amplitude dans le souffle, ce relâchement corporel…

Merci Gendlin, merci Marie-Anne, merci Marine, merci Patricia, merci Gaston,
merci à tous ceux et celles qui ont marché à mes côtés et qui m'ont nourrie de leur présence authentique durant ces presque 10 années d'échange et d'apprentissage.

Armande Plante
plantearmande@hotmail.com

Table des matières

* Focusing et éducation
Francine Dalcourt.....3
* Focusing et Communication Nonviolente
Entretien avec Shulamit Day Berlevtov.....8
* Usage du Focusing avec les traumatismes
Formation de Shirley Turcotte.....10
* Focusing sur ce que j'aime
Atelier de Joan Klagsbrun.....12
* FISS 2009
Denis Archambault.....14
* Mon appréciation du livre de Bernadette Lamboy
Danielle Grégoire.....16

Un nouveau Bulletin : Vers un Focusing enraciné dans la profondeur de la culture francophone

Avant de vous présenter le contenu de ce nouveau Bulletin Porte Ouverte sur le Focusing, il convient de rappeler le contexte dans lequel il a vu le jour. Tout a commencé par un vaste projet élaboré par un comité de douze personnes rassemblées autour d'un objectif commun : faire connaître le Focusing en organisant la 20ième Conférence internationale de Focusing. Cet événement tenu à Bromont, Québec, du 14 au 18 mai 2008, fut une merveilleuse occasion d'ouverture et d'élargissement de la diffusion du Focusing dans les pays francophones. Un grand nombre de conférences, présentées et traduites en français, ont permis au public, lors de cet événement, d'avoir accès aux développements les plus récents dans le monde du Focusing.

Dans la continuité de cet élan créateur, plusieurs intervenants et coordonnateurs ont choisi de conjuguer leurs efforts, via l'association Diffusion Focusing Québec (organisme à but non lucratif), afin de poursuivre la diffusion du Focusing en langue française. La vision qui sous-tend cette organisation s'intéresse notamment à la pratique d'un Focusing qui rejoint au-delà de l'acte d'écoute intérieure individuelle, l'aspect relationnel, social et communautaire du développement de l'être humain.

Une étape importante de notre projet de diffusion du Focusing fut la création d'un site web, mis en opération en septembre 2009 sous le nom de www.diffusion-focusing.org. Ce site permet désormais à nos lecteurs, par la traduction de plusieurs textes de la bibliothèque «Gendlin On Line» de l'Institut de Focusing, de mieux connaître la pensée de Gendlin et son œuvre. La section documentation de notre site Web, qui ne cesse de progresser, contient maintenant près de cinq cent pages de documentation en français, provenant de diverses sources, que les usagers peuvent imprimer et diffuser gratuitement.

Sur ce site, figure dorénavant un Bulletin annuel qui se veut un moyen de faire part aux lecteurs de diverses activités et applications du Focusing réalisées dans des domaines variés.

Par le biais de ce bulletin, nous souhaitons souligner tout d'abord ce qui se fait au Québec depuis déjà de nombreuses années dans le domaine de l'enseignement. Francine Dalcourt, enseignante aujourd'hui retraitée, nous fait part d'une pratique intégrant le Focusing au fil des ans à l'accompagnement des élèves, des parents et des professeurs. Elle a mis sur pied la formation OPPER qu'elle présente dans son article, intitulé « Focusing et éducation ».

Dans ce Bulletin, il sera également possible de découvrir l'usage du Focusing dans le traitement des traumatismes, ainsi que la fécondité de la rencontre entre le Focusing et la Communication Nonviolente. Ce numéro propose des exercices de ressourcement extraits d'une conférence et d'un nouveau livre sur le Focusing (*Trouver les bonnes solutions par le Focusing*, Bernadette Lamboy), paru en français en 2009. À cela s'ajoute le récit d'expériences vécues dans le cadre d'événements internationaux.

Notre plus grand souhait, en tant qu'organisation, est de promouvoir la vision d'un réseau francophone qui se greffe au réseau international en y apportant sa richesse et sa particularité.

FOCUSING ET ÉDUCATION

Par Francine Dalcourt, consultante en éducation et intervenante certifiée en Focusing

En mai 2008, se tenait à Bromont la 20ième Conférence internationale de Focusing. À cette occasion, madame Josée Bellehumeur, enseignante à l'école Les Mélèzes de Joliette, ainsi que moi-même, avec ma collègue de même cycle d'enseignement, Liane Trottier, j'ai trouvé les expériences d'accompagnement d'élèves avec le processus du Focusing tellement concluantes qu'à ma retraite, en juin 2006, j'ai mis sur pied cette formation OPPER qui permet d'intégrer enseignement et Focusing (pour information, on peut me joindre à francedal@videotron.ca)

Marine de Fréminville et Francine Dalcourt

offrions un atelier sur « Le Focusing et l'éducation » présentant l'Introduction à un programme plus vaste de formation du nom d'OPPER : Optimiser son Potentiel de Présence d'Ecoute et de Réflexion où le Focusing côtoie l'Actualisation du Potentiel Interindividuel (A.P.I.) chez les enfants. L'objectif de cette formation articulée en sept ateliers vise à intégrer le Focusing (voir Gendlin, 2006) en douceur, pour favoriser le développement personnel voire même professionnel chez les enseignants, afin que ceux-ci puissent mieux se connaître et développer une plus grande habileté d'accompagnement des enfants dans leur cheminement scolaire, dans le souci de répondre à un besoin souvent exprimé par les enseignants eux-mêmes.

M'appuyant sur 35 ans d'expérience comme enseignante et sur un partenariat en Focusing de 10 ans

Cette réalisation a été possible grâce au soutien et à la confiance que m'a témoignés madame Myriam Thouin, ma directrice à la Commission Scolaire des Affluents lors de mes dernières années d'enseignement. C'est dans ce contexte que j'ai pu expérimenter, dans les classes de maternelle jusqu'en sixième année, l'A.P.I. à laquelle j'intégrais le Focusing, me permettant ainsi de développer mon plein potentiel comme enseignante avant la retraite. Mes remerciements s'adressent également à madame Marine de Fréminville, psychologue et coordonnatrice pour la formation en Focusing certifiée par l'Institut de Focusing de New York qui, depuis mes débuts avec le processus du Focusing, me soutient, m'accompagne et m'éclaire dans l'approfondissement et l'application de ce processus.

Comment parler de Focusing et d'éducation?

Après avoir expérimenté et développé une certaine habileté à cette écoute bien spécifique de soi qui fait appel à la sagesse du corps proposée par le Focusing, je ne peux qu'arriver à la conclusion que ce processus fait partie des outils que je qualifie d'indispensables en éducation. Les intervenants du milieu scolaire qui croient que l'apprentissage est un processus de changement et qui se sentent responsables du développement du potentiel d'un individu dans toute sa globalité, sont invités à découvrir que l'écoute d'un sens corporel en Focusing peut apporter une aide précieuse dans l'accompagnement des enfants en situation d'apprentissage.

Ce processus offert à toute personne désireuse de le connaître relève de l'expérience et amène un changement chez celle qui l'utilise, dans sa façon d'être à l'écoute de ce qui est là, ressenti dans son corps et de ce qui résonne en elle. Accepter d'être dans l'expérience d' «apprendre à apprendre » à être à l'écoute de son ressenti corporel, en lâchant quelque peu le contrôle du mental, fait souvent un peu peur parce que nous n'avons pas appris à développer cette habileté. Il serait plus juste de dire qu'enfants, nous avions d'instinct cette écoute, mais l'environnement social, avec ses normes, nous l'a souvent fait perdre. Alors cette habileté a été enfouie au plus profond de nous. Quelle découverte que celle de devenir conscient d'avoir en soi ce potentiel humain, cette capacité d'être son propre instrument de connaissance et d'apprentissage à travers l'écoute de son corps!

Éducation et enseignement

Selon mon expérience, un enseignant dans notre système d'éducation, devrait être un bon pédagogue qui a de la psychologie pour aider les élèves à développer leurs facultés physiques, intellectuelles et morales. Le tout, au travers de leçons données par des faits et des expériences vécues dans le but que celles-ci aient du sens et soient pertinentes pour les enfants qui reçoivent ces enseignements. L'enseignant devrait aussi permettre à l'élève l'acquisition de nouvelles connaissances et le développement de nouvelles habiletés pour poursuivre dans ce désir d'apprendre. Comme l'écrit Pierre Demers:

« L'éducation (…) est ce qui arrive à la personne, ce qui se passe en elle. Elle est aussi une action consciente sur elle. Dans le premier cas, elle est une démarche personnelle et intime qui l'amène à développer son plein potentiel. Dans le second, elle est un cheminement qu'on lui propose de l'extérieur pour lui indiquer la voie vers ses propres potentialités. » (« *Élever la conscience humaine par l'éducation* », 2008, p. 28). Pour cet auteur, éduquer, c'est permettre à un être humain d'avoir accès à *toutes les dimensions de son être.*

Comment le Focusing peut-il aider à mieux éduquer et instruire?

Eugene Gendlin dans son livre « *Focusing au centre de soi* » décrit le Focusing de cette façon : « J'appelle « Focusing » le fait de prendre conscience d'une perception physique interne particulière, et je nomme cette perception, « sens corporel » (…) Le sens corporel est la perception physique d'un problème ou d'une situation particulière (…) Ce procédé amène un changement. » p. 21. Grâce à l'attention et à l'écoute portée au ressenti, il est possible de découvrir un savoir, voire une sagesse implicite qui nous mènent vers des changements.

Le Focusing pourrait aussi se définir de cette façon : Une attitude d'attention au « senti » c'est-à-dire à ce qui se passe en « soi », les émotions, les sensations kinesthésiques ainsi que les perceptions viscérales en lien avec des situations vécues. C'est en quelque sorte « se centrer » ou, comme en photographie « faire une mise au point, un focus » sur ce qui est là, ressenti dans le moment présent.

Permettez-moi d'illustrer mon propos par un exemple :

En fin d'année scolaire, en avril, une mère me téléphone à propos de sa fille de 9 ans, en 4ième année, qui vit des difficultés en mathématiques pour lesquelles elle voudrait se faire aider.

Je reçois l'enfant (que nous appellerons du nom fictif de Louise pour respecter la confidentialité), et lui demande de me parler d'une matière qu'elle aime beaucoup; elle me parle de l'histoire. Je vois ses yeux pétiller et son corps s'animer lorsqu'elle me décrit comment elle aime les personnages historiques. Elle souligne le climat que son professeur crée qui motive sa passion (…) Après avoir écouté cette expérience stimulante pour l'enfant, je lui dis : « Tu veux de l'aide pour les mathématiques qui semblent difficiles ».

Je lui demande de me parler des maths; je l'écoute et note sur son visage des signes de découragement, je remarque également que son corps s'est affalé et qu'elle a eu un mouvement de recul sur sa chaise. Je lui demande : « Est-ce que tu acceptes que je mime ou reflète ce que j'ai vu quand tu me parles de l'histoire et des mathématiques? » Je mime les expressions et gestes de la petite, suscités par sa passion pour l'histoire, ainsi que le découragement exprimé par son corps lorsqu'elle parle des mathématiques. Puis je lui demande : « Qu'est-ce que tu as remarqué? » Elle répond : « C'est comme si avec les mathématiques mon corps s'éteint ». Je lui demande : « Est-ce que tu as toujours eu des difficultés en mathématiques? » – « Non. J'étais bonne en 1ère, 2ème et 3ème année et je suis bonne en addition, soustraction et multiplication mais pas en division ». Je lui dis : « Ce que j'entends, c'est qu'il y a toute une partie de toi qui est bonne en math ». J'observe un sourire, un soulagement que je lui propose de prendre le temps de sentir dans son corps quelques instants. Puis j'invite la partie qui est bonne à voir ce qu'elle pourrait dire à la petite Louise qui a de la difficulté avec les divisions. Elle dit : « décourage-toi pas, tu vas voir, tu vas être capable ». Je lui demande alors : « Et maintenant, comment c'est dans ton corps après avoir dit ça? » Elle répond : « Ça me fait du bien, là ». Je constate que sa posture est plus droite, comme plus affirmée et centrée. J'ajoute alors une stratégie propre à l'A.P.I. « être attentive » : « Regarde bien ce qui se passe. Tu t'assois sur ta chaise, tu vois ton professeur d'histoire et tu l'écoutes avec passion et tu sens ton corps comment il est à l'intérieur de toi. Là je vais te demander quelque chose de très difficile (sourire intérieur), la prochaine fois que ton professeur va dire : « on fait des divisions », j'aimerais que tu te places dans la même attitude d'attention que si tu étais au cours d'histoire. Peut-être juste 5 minutes à la fois et juste en prenant l'habitude de positionner ton corps en situation d'attention à chaque fois que tu y penses, pendant la leçon de math. Est-ce que tu crois que tu vas y arriver? » Elle me répond « oui ».

Une semaine plus tard, lors d'un suivi au téléphone, pour voir comment ça va : « Ma belle Louise, est-ce que tu as réussi le défi de placer ton corps comme on l'a vu? » Elle répond « Oui, mais pas seulement pour les maths mais pour d'autres choses aussi ». Je dis : « Ah oui? Est-ce que tu as besoin de me rencontrer? » Elle répond : « Non, ça va bien ». Deux semaine plus tard, la petite mentionne au téléphone que son enseignante est venue la féliciter parce qu'elle a remarqué un changement en math. Commentaire : Il est étonnant de voir comment en portant attention à sa posture (étayée sur l'expérience positive ressentie en histoire), en étant à l'écoute de ce qu'elle sentait dans son corps et en étant attentive également à l'enseignement de son professeur, l'enfant a réussi à trouver les ressources nécessaires pour dépasser ses difficultés avec les divisions en mathématiques et a d'elle-même transféré cette attention à sa posture à d'autres situations!

L'apport du Focusing en éducation

Dans un premier temps, le Focusing nous fait découvrir, par l'expérience, les attitudes d'accueil, d'ouverture, d'acceptation, de bienveillance et de patience, pour un accompagnement signifiant et aidant. Ce qui souvent nous remet en question puisque nous n'avons pas connu beaucoup ce genre d'accompagnement dans notre vie. Le Focusing nous propose de devenir des accompagnateurs en formation en premier lieu pour nous-mêmes.

Deuxièmement, nous apprenons à mieux nous connaître comme personne humaine, autant en étant à l'écoute de nos ressentis corporels qu'en prenant conscience de la partie critique qui bloque notre propre processus d'apprentissage, et cela dans le moment présent.

Ensuite, il nous aide à développer des habiletés d'observation plus raffinées toujours à partir de soi-même et que nous pouvons transposer lorsque nous enseignons. Notre acuité, qu'elle soit visuelle, auditive ou kinesthésique, est plus éveillée.

Quatrièmement, avec la pratique du Focusing, nous développons aussi des habiletés langagières. Celles-ci servent à nous guider dans notre cheminement personnel, mais aussi à accompagner un enfant quand il est en situation d'apprentissage. Le Focusing nous permet de prendre l'habitude de développer un langage aidant.

Cinquièmement, par cette habileté à nous accompagner dans l'écoute de notre senti corporel, le Focusing nous permet d'avoir les idées plus claires et de nous situer à la juste place avec nous-même. Ce processus nous vient en aide lors d'une décision à prendre, d'une opinion à donner pour que celles-ci soient en harmonie avec ce que nous sommes.

Le Focusing renforce la confiance en nous, l'affirmation de soi dans le respect de soi et des autres. Il nous aide à nous dégager de ce sur quoi nous n'avons pas de prise.

Il permet un partenariat aidant et stimulant entre les personnes qui pratiquent le Focusing, ce qui est important dans un milieu où nous sommes encouragés à travailler en coopération.

Pour résumer, le Focusing aide à la réflexion et nous humanise dans nos relations. Il nous apprend à apprendre à savoir être avec nous-même, à être chacun responsable de soi et à développer notre empathie et notre compassion.

De quelle façon le Focusing peut-il venir en aide aux enseignants dans l'accompagnement de leurs élèves?

Selon le Ministère de l'éducation et du Sport, l'enseignant a pour mission d'éduquer, d'instruire et de qualifier. Pour y arriver, il doit savoir motiver, soutenir ses élèves sur le chemin de l'apprentissage.

Un bon climat de classe est indispensable pour tout élève qui veut apprendre. S'il se sent en sécurité, l'enfant se place plus facilement en position d'ouverture et de curiosité à ce qui lui est proposé par la suite.

L'enseignant qui développe cette habileté à écouter son senti corporel est plus branché, connecté à ce qu'il ressent et à ce que ressentent les personnes autour de lui. Il est important pour lui d'établir un climat sécurisant pour lui-même et pour ceux qui l'entourent.

L'approche du Focusing aide l'enseignant à accompagner les enfants dans leur besoin de bâtir leur identité. Nous pouvons les aider plus adéquatement à nommer ce qui les caractérise, à reconnaître et à accepter leur différence et à augmenter leur confiance en eux. Ils apprennent à faire des choix et à s'affirmer davantage et à porter un jugement critique de façon positive.

Les enfants apprennent à communiquer de manière plus juste. Accompagner un enfant avec l'écoute du Focusing permet à celui-ci de trouver les mots justes et qui font du sens pour lui, que ce soit en lien avec ses émotions, avec un problème bien concret qui surgit ou toute autre situation pour laquelle il a besoin d'aide. Le Focusing augmente avec précision le vocabulaire de l'enfant et accroît sa capacité d'expression de ce qu'il vit authentiquement.

«L'experiencing est la capacité d'un individu à faire l'expérience de lui-même.»

Eugene T. Gendlin

Par cet accompagnement les enfants sont plus habiles à identifier leurs réussites ainsi que leurs difficultés. Ils apprennent à s'accueillir sans se juger et à faire de petits pas quand c'est nécessaire pour apporter un changement, lorsqu'il y a un blocage dans leur apprentissage qu'il soit d'ordre scolaire ou comportemental.

Avec l'expérience, il devient agréable comme enseignant et plus facile d'être créateur et d'enseigner à ses élèves à devenir à leur tour de bons accompagnateurs. Même en première année, il est possible de développer une plus grande capacité d'écoute et d'augmenter le potentiel d'attention en enseignant l'écoute du « senti corporel » à ses élèves.

Ces nouvelles habiletés sont particulièrement aidantes lorsqu'il s'agit pour les enfants de travailler en coopération. Ils apprennent à développer à leur tour leur côté plus humain.

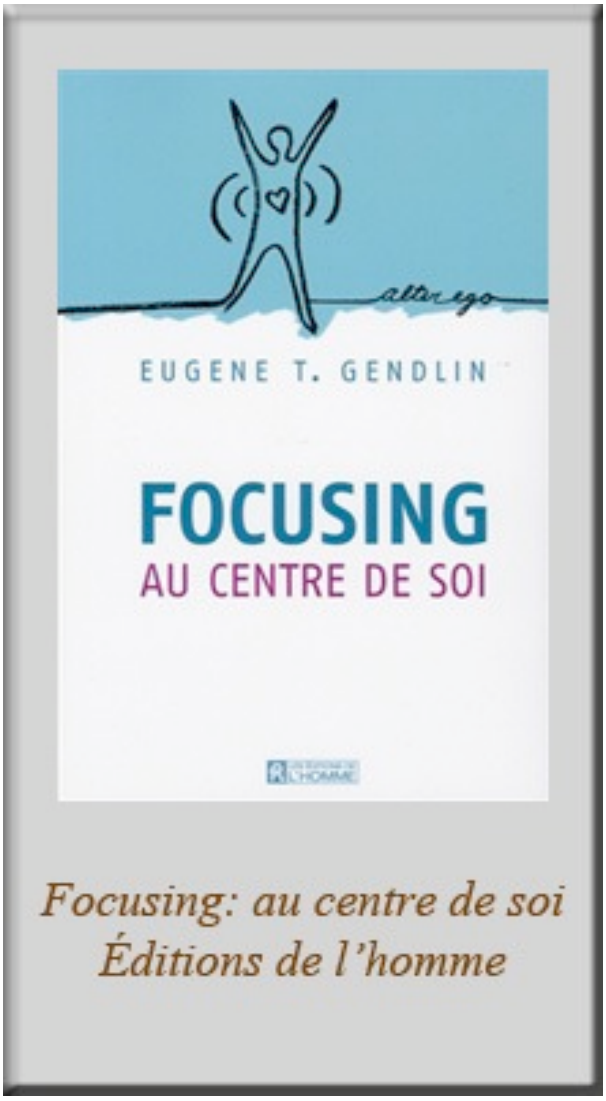
Le Focusing m'a aidée à rester vivante dans la profession et à prendre du temps pour réfléchir aux interventions que je devais poser. Il a fait en sorte que mes élèves se sentaient importants quand je m'adressais à eux parce qu'ils avaient toute mon attention.

Partenariat en Focusing en milieu de travail

Dès le début de mes expériences en Focusing, j'ai eu la chance de partager cette formation et mes découvertes dans mon milieu de travail avec ma collègue de même cycle. Nous nous trouvions dans un milieu en difficulté. Le processus du Focusing, en nous permettant de dégager notre espace ou à prendre de la distance, nous a aidées à demeurer bien vivantes dans notre enseignement et à être en mesure d'affronter les situations stressantes en rapport avec nos élèves ou leurs parents ainsi qu'avec nos collègues.

Lorsque les problématiques s'avéraient trop envahissantes, le Focusing nous permettait d'écouter notre « senti corporel », de trouver les mots qui résonnaient au plus profond de nous et qui traduisaient de façon juste ce que nous ressentions dans notre corps. Nous pouvions reconnaître les situations difficiles, les accueillir avec bienveillance et nous en dégager. La souffrance devient moins grande lorsque nous reconnaissons ce qui est là dans la classe sans se forcer à le changer à tout prix. Il est étonnant de constater à quel point, il nous est possible de trouver en nous la solution à ce qui nous préoccupe.

Le partenariat en Focusing, s'avère donc extrêmement puissant si l'on désire avancer dans ce processus. Lorsque nous nous sentons entendu(e)s, écouté(e)s et que nous écoutons l'autre à notre tour, cela nous permet de développer notre empathie et notre compassion envers nous-même et les autres.



Références

Gendlin, Eugene T., *Focusing au centre de soi,* Montréal, Les éditions de l'homme, 2006.

Demers, Pierre, *Élever la conscience humaine par l'éducation*, Presses de l'Université du Québec, 2008.

Pour les sites en français sur le Focusing voir : www.focusingquebec.qc.ca et www.diffusion-focusing.org

Focusing et Communication Nonviolente

Entretien avec Shulamit Day Berlevtov,

réalisé par Marine de Fréminville

Lors de la 20ième la Conférence internationale de Focusing en 2008 à Bromont, Québec, Shulamit Day Berlevtov avait généreusement offert d'être interprète bénévole pour plusieurs présentations et notamment pour l'atelier de Béatrice Blake et de Harbert Rice sur l'enrichissement mutuel de la Communication Nonviolente (CNV) et du Focusing (voir le livre de ce dernier *: Language Process Notes* www.focusing.org et le site de Beatrice Blake www.focusingnvc.com). Cette présentation a été donnée lors de la 'Journée porte ouverte sur le Focusing' qui visait, rappelons-le, à permettre à un plus large public de rencontrer l'ensemble des présentateurs et des participants rassemblés lors de cette conférence internationale annuelle.

Suite à l'atelier sur la CNV et le Focusing, des échanges ont eu lieu entre les personnes inscrites sur la liste générale de l'Institut de Focusing. Un groupe de discussion sur ce sujet a ainsi été créé, établissant un lien virtuel entre les personnes intéressées grâce à une communication par conférences téléphoniques ou par internet (voir groups.google.ca/group/nvcf). Shulamit, impliquée dès le début, est aujourd'hui une des personnes contact pour ce groupe et un membre actif d'un sous-groupe de travail sur « la beauté du processus qui conduit à ressentir nos besoins » (the beauty-of-needing process).

Ayant pris connaissance de ce nouveau développement et de l'interfécondité que le croisement de ces deux approches peuvent engendrer, j'ai demandé à Shulamit de nous parler de son intérêt pour la CNV et le Focusing et de nous préciser d'où lui vient cet intérêt.

Elle m'a répondu qu'elle avait d'abord entendu parler de la CNV lors d'un cours de méditation auquel elle a assisté en tant que professeure de yoga, puis qu'en 2006, au programme de lectures recommandées pour la formation en CNV figurait le livre de Gendlin sur le Focusing. Voilà comment son intérêt pour ces deux approches est né.

Rappelons que la Communication Nonviolente est une approche développée par Marshall Rosenberg pour aider à vivre plus paisiblement en créant des liens inter et intrapersonnels qui permettent de tenir compte des besoins de chacun. Elle est constituée de quatre composantes : observations, sentiments, besoins et demandes.

Pour Shulamit, le Focusing représente le chaînon manquant pour l'intégration complète, par le corps, du paradigme de la Communication Nonviolente. Elle voit deux champs d'application de la pratique de la CNV où le Focusing est particulièrement utile : lorsqu'une personne se met en contact avec elle-même et lorsqu'elle établit un contact avec l'autre.

Il convient de travailler, dit-elle, le contact avec soi (self-connection), autrement dit l'aspect intérieur, avant de s'exprimer. Le Focusing, par le processus en zigzag entre la pensée et le sens corporel, aide à défricher et à symboliser quelque chose qui est présent mais encore vague, à connaître ce qui n'est pas tout à fait clair à propos de son besoin. Elle reconnaît que quelque chose se passe en elle (en termes de CNV, elle éprouve un sentiment), elle s'arrête, comme si elle écoutait dans une attitude de bienveillance et de curiosité ce qu'elle ressent, puis elle peut découvrir et symboliser ce que c'est : « ah, c'est ça, mon besoin! » Le Focusing vient alors apporter de la clarté intérieure.

Le ressenti ou sens corporel, selon Shulamit, peut aussi être aidant lorsque quelqu'un l'écoute : la personne peut vérifier la justesse d'un besoin qu'elle exprime. Elle prend alors le temps de faire résonner ce mot à l'intérieur d'elle-même pour le refléter à la personne en lui disant : « c'est ça » ou bien « non, attends, ce n'est pas exactement cela ». Elle revient à l'intérieur et en « zigzaguant », elle trouve le mot exact qui décrit avec justesse son besoin.

De même, quand elle écoute quelqu'un et qu'elle veut lui offrir une reformulation relative à un besoin, elle se centre sur son ressenti pour lui faire un reflet. Cela permet plus de justesse parce que ça vient de l'intérieur plutôt que de la tête.

« Peu importe ce que vous faites, si vous y associez le Focusing, ça ira mieux » Gendlin

Pour Shulamit, il est primordial de connaître le Focusing. Selon son expérience, elle considère que l'habileté à recourir à une référence intérieure devrait être enseignée en CNV. Le Focusing vient bonifier la pratique de la CNV, notamment quand il s'agit de raffiner l'écoute ou de nommer un besoin.

Un exemple : Quand Shumalit a voulu exprimer un besoin en lien avec la fibromyalgie dont elle souffre, elle pensait que son besoin était le « bien-être ». Toutefois, lorsqu'elle a prononcé ce mot et qu'une personne le lui a reflété, elle n'a pas vécu de mouvement intérieur (shift) et ce malgré l'attitude empathique qu'elle lui avait témoignée. Par contre, lorsqu'elle a appris à écouter ce qu'elle ressentait en Focusing, elle a pu prendre le temps de vérifier avec son sens corporel la justesse du mot « bien-être » et a réalisé que cela ne sonnait pas tout à fait juste. En attendant un peu et en faisant résonner le mot à l'intérieur d'elle-même avec son ressenti, un autre mot qui sonnait vraiment juste est venu, c'était le mot « vitalité ». Au moment où Shulamit m'a raconté cette expérience, elle a ressenti à nouveau l'énergie que contient toujours ce mot pour elle; elle a vécu de l'enthousiasme. C'est comme si elle se sentait revitalisée juste à se remettre en contact avec le mot 'vitalité'.

La souffrance comme chemin vers le sens corporel et la beauté des besoins

Shumalit a réalisé que lorsqu'elle souffre, la douleur (qui correspondrait à un sentiment en CNV) devient le chemin vers le sens corporel, et que l'expérience de cette souffrance, qu'on pourrait qualifier aussi d' 'envie de quelque chose' (un besoin non comblé), mène à vivre l'expérience même de ce qui est voulu (dans ce cas-ci, la vitalité), d'où la richesse de tenir compte du besoin (beauty of needing). C'est donc en portant attention à ce ressenti qu'elle a accédé à la dimension implicite de la 'vitalité' contenue dans la souffrance comme telle. Suite à une expérience traumatique son processus avait été 'stoppé', comme le dirait Gendlin. Quelque chose s'était arrêté, cristallisé. Cette structure bloquée avait besoin de se remettre en mouvement, d'être reconstituée chaque jour.

L'universalité des besoins nous relie à quelque chose de plus grand que nous

Par ailleurs, à côté de cette expérience intérieure si riche que lui a permis la pratique du Focusing, Shulamit affirme que la découverte de la CNV a été une expérience libératrice. En effet, le principe des besoins, fondamental dans la CNV, lui a permis de se réapproprier force et autonomie. Elle a pu découvrir qu'elle avait le plein choix de ses besoins, qu'elle avait le pouvoir de les reconnaître et, suite à cette reconnaissance, de les combler sans dépendre des autres. Bien sûr, il est grandement souhaitable de pouvoir satisfaire nos besoins en collaboration avec d'autres, mais ce n'est pas essentiel. Devenant consciente de sa capacité de choix et connaissant mieux ses besoins personnels, elle reconnaît que les besoins sont universels. Ce constat lui a permis de se sentir en union avec les autres êtres humains, peu importe leur façon de s'exprimer ou d'agir en lien avec leurs besoins.

En conclusion, elle ajoute qu'au lieu de vivre dans l'adversité ou en conflit pour arriver à satisfaire nos besoins, le fait de *les voir et de les vivre dans leur universalité* nous relie à quelque chose de plus grand que 'soi ou l'autre' et fait ressortir leur dimension spirituelle.

Texte rédigé par Marine de Fréminville, en novembre 2009.
Shulamit Day Berlevtov est actuellement en formation en Focusing et est candidate pour l'accréditation comme formatrice en CNV. Pour la rejoindre : shulamit@shula.ca ou www.shula.ca

L'usage du Focusing appliqué aux traumatismes complexes

Témoignage de la formation donnée par Shirley Turcotte à New York 2008-2009.

Note liminaire : *Cet article vise à donner un aperçu de la formation sur le Focusing et le stress post-traumatique que Shirley Turcotte a donné en 2008-2009 et qu'elle offre à nouveau de janvier à juillet 2010, à New-York, en anglais. Pour toute information voir www.focusing.org/fptsd ou joindre Melinda Darer au (845) 362-5222 ou par courriel : melinda@focusing.org (il reste quelques places). Voir également le bulletin de l'Institut de Focusing, « Staying in Focus » de septembre 2009, entièrement consacré à ce sujet et dont nous saluons les contributions, par ordre de présentation dans le bulletin, de Robert Parker, Psychothérapeute expert en Traitement des traumatismes, ainsi que de Dennis Windego, Leslie Ellis, Jannet Penny-Cook, Lieneke Hewlet et Anne Poonwassie, tous formés par Shirley Turcotte.*

Shirley Turcotte

C'est un défi de taille de résumer ici ce programme totalisant 5 ateliers de 3 jours et donné par une pionnière dans le développement de programmes de formation et de traitement auprès de clientèles souffrant de stress post-traumatique suite aux abus de toutes sortes subis durant l'enfance et même à l'âge adulte, principalement au sein de communautés amérindiennes au Manitoba, en Ontario, en Colombie-Britannique. Shirley Turcotte, formatrice, thérapeute d'orientation Focusing oeuvrant dans le domaine des traumatismes complexes depuis plus de 20 ans, nous a livré avec générosité et passion les résultats de sa quête de guérison. Je dirais, à l'issue de cette formation partagée avec plus d'une quinzaine de thérapeutes de divers horizons, qu'en raison de sa conception originale et très innovatrice de l'approche de la psychothérapie d'orientation Focusing, *qu'être formée par Shirley fait de nous de meilleurs humains!*

Le Focusing permet d'avoir accès avec bienveillance à la compréhension implicite de ce que notre corps porte en lien avec des situations de la vie. Dans le cas de traumatismes, le corps essaie souvent de se libérer de quelque chose qui le bloque ou l'envahit, qui l'empêche d'aller de l'avant (carrying forward) dans son développement. Lorsque l'on a vécu dans un milieu traumatique ou lorsque l'on a été exposé à des trauma répétitifs, on parle de traumatismes complexes. Sous l'effet de stress ou d'événements déclencheurs, la personne vit des cauchemars, des reviviscences de scènes traumatiques partiellement ou totalement oubliées ou encore se sent envahie par des critiques intérieures dévastatrices qu'elle ne parvient pas à apaiser. En continuant de revivre d'anciennes situations, le corps semble tenter de compléter ce qui a été bloqué.

La contribution originale de Shirley Turcotte dans sa façon de travailler les traumatismes avec le Focusing repose sur l'art délicat et unique qu'elle a d'interagir avec la personne aux prises avec des impacts de stress post-traumatique, souvent installés depuis longtemps dans sa vie. (On peut se procurer quelques DVDs sur sa façon de travailler sur différents thèmes auprès de l'Institut de Focusing).

Créer un climat de sécurité

Elle met l'accent sur l'importance de créer un climat de sécurité, en s'attachant à travailler avec un petit élément à la fois et en laissant le corps déterminer cet élément.

Elle prend soin de créer ou de renforcer chez le client un « solide observateur adulte » capable d'entrer en contact avec le souvenir traumatique et se soucie de ne pas laisser le client revivre le trauma comme enfant ou comme victime.

Elle nous invite à vérifier que le client garde une distance sécuritaire, surtout lorsqu'il est au cœur d'une séquence traumatique. Si le client se sent envahi ou perd contact avec l'observateur en lui, elle propose des questions simples qui vont permettre au client de faire de l'espace au sens corporel sans s'y perdre: « Est-ce que c'est possible d'être avec ce ressenti pour un moment? » ou « De quoi auriez-vous besoin pour rester avec ce qui est si désagréable? » Ou encore «Qu'est-ce que vous pourriez faire qui vous permettrait de vous placer à côté (sit beside) de cet aspect si pénible?

Elle accorde une importance particulière à la façon d'aider un client à sortir adéquatement d'un souvenir sur lequel il a travaillé, à la façon de clore la session en vérifiant de quoi le client a besoin pour le faire et s'il y a encore quelque chose d'autre qui a besoin d'être accueilli avant de terminer. Finalement, elle insiste sur l'importance de bien vérifier si le client est à nouveau dans son moi d'adulte, dans un état d'enracinement solide avant de le laisser repartir.

À l'écoute des indices corporels de régression

Elle invite le thérapeute à une écoute précise de ce qui est là, vécu dans le corps, au-delà des mots, en portant attention aux éventuels signes de régression que le client présente durant la session de thérapie; elle invite avec délicatesse le client à prendre conscience de l'âge qu'il a lorsqu'il manifeste des indices régressifs tels que les mouvements des yeux, des lèvres, les gestes des mains, l'altération de la voix, la posture, etc. Elle nous sensibilise à valoriser, lorsque cela se présente, l'ingéniosité dont le client a fait preuve, pour survivre en tant qu'enfant ou adulte dans un contexte parfois très difficile.

Une vision de grande envergure

Ce qui allège immédiatement notre fardeau personnel durant cette formation intensive, c'est que Shirley place les traumatismes individuels et familiaux dans la dynamique de contextes sociohistoriques. De plus, elle repère, détecte avec une incroyable habileté dans le champ corporel du client, la présence de traumatismes intergénérationnels. Le trauma travaillé est ressenti par la personne qui vit le stress post-traumatique, mais peut être considéré et replacé par le thérapeute lui-même comme relevant d'un contexte plus large.

Elle nous fait comprendre, en tant qu'intervenants, le champ sociohistorique des traumatismes. Nous apprenons d'emblée à considérer qu'une expérience de traumatisme complexe s'inscrit implicitement dans un cadre plus vaste où chacun est respecté : la personne qui vit les symptômes de stress post-traumatique et également tout l'ensemble de ceux qui constituent son bagage transgénérationnel ou multigénérationnel sociohistorique.

Shirley a l'art de dédramatiser des impacts événementiels lourds en nous invitant à explorer la part vicariante ou de 'traumatisation secondaire' qui est reliée aux symptômes traumatiques manifestés. Nous apprenons à considérer quelle part de ce que nous vivons et portons dans notre corps est absorbée de notre environnement social, familial, historique ou géographique. Cette prise de conscience peut alléger considérablement la charge traumatique.

De plus, Shirley répète souvent que les traumatismes font quasiment partie de la vie courante. Nous, les participants à cette formation, ne sommes plus alors un petit groupe d'anciennes victimes d'impacts traumatiques résiduels, mais plutôt des êtres humains adultes solidaires et conscients de la détresse humaine. Il n'y a plus ni étiquette, ni jugement, ni discrimination de nos origines aussi variées soient-elles, mais bien plus une réelle compréhension, des limites et des grandeurs de la nature humaine, génératrice de compassion.

Marine de Fréminville, psychologue
Coordonnatrice pour la formation en Focusing certifiée par l'Institut de Focusing
Pour me joindre : mdefreminville@hotmail.com

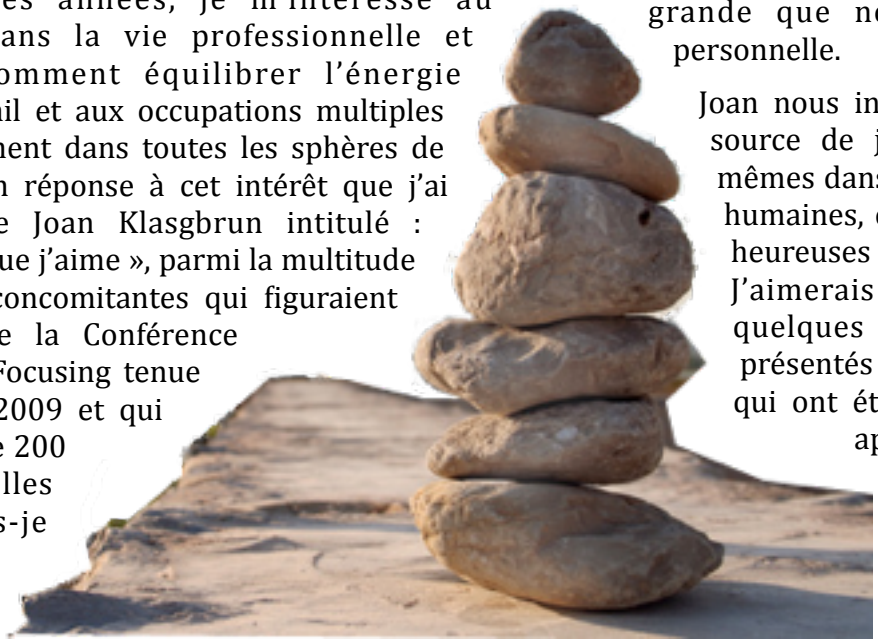
Focusing sur ce que j'aime

Partage sur l'atelier de Joan Klagsbrun, présenté au Japon, à la 21ième Conférence internationale de Focusing en mai 2009.

Marine de Fréminville,
Coordonnatrice pour la formation en Focusing
mdefreminville@hotmail.com

Il arrive souvent que des participants à des ateliers ou à des rencontres de Focusing nous demandent: Est-ce qu'on peut faire du Focusing sur quelque chose d'agréable? La réponse est: oui, bien sûr, même si le plus souvent l'objet, le point de départ d'un moment de Focusing est un malaise, une préoccupation, une difficulté qui demande notre attention.

Depuis quelques années, je m'intéresse au ressourcement dans la vie professionnelle et personnelle : comment équilibrer l'énergie consacrée au travail et aux occupations multiples avec le ressourcement dans toutes les sphères de notre vie? C'est en réponse à cet intérêt que j'ai choisi l'atelier de Joan Klasgbrun intitulé : « Focusing sur ce que j'aime », parmi la multitude de présentations concomitantes qui figuraient au programme de la Conférence internationale de Focusing tenue au Japon en mai 2009 et qui rassemblait plus de 200 participants. Quelles ressources allais-je trouver là?



L'expérience que je vais rapporter ici ne signifie pas qu'il faille cesser d'aider la personne à traverser ce qui bloque son processus naturel d'épanouissement, mais qu'il peut être enrichissant d'alterner le travail d'exploration en profondeur avec l'attention accordée à ce qui peut être régénérateur implicitement en nous.

Joan nous a fait part de l'intérêt nouveau que suscite le bonheur dans le champ de la psychologie, et l'emphase nouvelle portée sur la psychologie de l'espoir, où l'on s'intéresse aux forces personnelles. Elle a mentionné des résultats de recherche révélant les effets intéressants que peuvent avoir sur notre vie les émotions dites « positives ». Celles-ci affectent notre métabolisme en régularisant notamment le rythme cardiaque et le rythme respiratoire; elles peuvent allongent l'espérance de vie de 10 ans et ont des conséquences favorables sur le plan des relations et de la prospérité.

Trois avenues vers le mieux-être

Joan nous a présenté trois avenues pouvant conduire vers le mieux-être. Le premier chemin nous invite à porter attention au plaisir en devenant conscient des ressentis agréables. Le deuxième invite à relever ce qui capte notre attention; à reconnaître ce qui crée de la fluidité dans notre vie, comme lorsqu'on se sent pleinement engagé dans quelque chose et que cela coule harmonieusement comme le courant (« flow »). Enfin, le troisième invite à prendre conscience de ce qui fait du sens dans notre vie, à s'engager dans des activités significatives qui ont une portée plus grande que notre propre gratification personnelle.

Joan nous incite à trouver notre propre source de joie, à l'intérieur de nous-mêmes dans notre bagage d'expériences humaines, en lien avec des expériences heureuses ou significatives de notre vie. J'aimerais partager avec vous, ici, quelques exercices qu'elle nous a présentés en ce début de conférence et qui ont été une source d'énergie fort appréciable pour moi, tout au long de cette grande rencontre internationale.

Évocation d'un souvenir agréable du passé

Exercice : Trouvez une activité, quelque chose que vous avez aimé faire dans le passé, en tant qu'enfant ou adulte. Quelque chose qui évoque des souvenirs agréables, qui suscite de la joie, un aspect ludique ou vivant.

Notez dans votre corps comment vous vous sentez d'évoquer ce souvenir maintenant. Trouvez les mots qui correspondent à ce ressenti. Saisissez ce qui rend cela si… (qualité agréable) pour vous.

Voyez s'il y a quelque chose en vous qui désire un peu plus de cela dans votre vie?

Accueillez les ressentis qui viennent : de la tristesse ou de la nostalgie montent peut-être en vous, mais remarquez si vous ressentez de la gratitude au fait d'évoquer ce temps-là, ce type d'activité…

Quand vous vous sentez prêt(e), revenez porter votre attention dans la pièce et partagez (ou écrivez) si vous le désirez ce qui était le plus significatif pour vous.

Voyez si vous pourriez accorder plus de place à ce type d'expérience ou d'activité dans votre vie actuelle.

Découvrir ce qui nous passionne dans la vie

Exercice : Portez attention à l'intérieur de vous et trouvez quelque chose que vous vivez *maintenant* et que vous aimez faire. Identifiez quelque chose qui, quand vous le faites, vous donne l'impression que le temps s'arrête : travail, passion, passe-temps préféré; activité dans la nature, seule ou avec d'autres; quelque chose que vous aimez vraiment faire.

Qu'est-ce qui suscite mon intérêt, qui m'emporte comme le courant?

Prenez le temps de sentir ce qui vient dans votre corps quand vous vous voyez en train de faire cela. Restez avec le ressenti de cette expérience. Voyez si vous avez des mots, des images qui viennent naturellement quand vous êtes avec ce type d'expérience plaisant qui capte toute votre attention. Comment ce symbole, ce mot traduit votre sentiment de bien-être?

Quels mots viennent, vérifiez si le mot est juste, faites-le résonner, trouvez ce qui symbolise, décrit votre sens corporel avec justesse.

Sentez ce qui vient quand vous vous demandez ce qui rend cela si invitant.

Y a-t-il une façon pour vous de vivre plus souvent ce type d'expérience dans votre vie?

Sentez quelle qualité tout cela éveille en vous?

Quand vous êtes prêt(e), ramenez votre attention dans la salle. Notez ce qui est venu.

Rencontre avec une personne significative

Exercice : Laissez venir, évoquez, trouvez une personne qui donne du sens à votre vie; quelqu'un avec qui vous êtes heureux(se) d'être en contact, parce que c'est bon et que ça vous rend heureux(se), quelqu'un de vivant aujourd'hui ou quelqu'un du passé envers qui vous êtes reconnaissant(e).

Imaginez que cette personne est assise en face de vous. Remarquez comment vous ressentez dans votre corps le fait d'être en face d'elle.

Voyez si vous pouvez trouver un mot, une image qui saisit, décrit ou nomme ce ressenti avec justesse, lorsque vous vous trouvez en face de cette personne.

Sentez ce qui est si agréable avec ou à propos de cette personne.

Sentez ce que vous aimeriez partager avec cette personne.

Peut-être pouvez-vous lui exprimer, lui envoyer l'expression de votre gratitude?

Vous pouvez lui dire au revoir pour l'instant et ramenez votre attention dans la pièce.

Au terme des ces exercices que vous pouvez pratiquer en groupe ou en partenariat ou même seul, vous pouvez si vous le désirez partager ou écrire sur l'ensemble de cette expérience. Prenez le temps de noter ce qui est monté, quels sentiments, quels sens corporels vous avez éprouvés. Quelle qualité a émergé? Peut-être quelques larmes sont-elles venues, il arrive que nous ayons des larmes lorsque nous sommes en présence de ce qui nous touche le plus.
Que retirez-vous de cette expérience?

C'est là un avant goût de la psychologie qui éveille à plus de mieux-être. En pratiquant ces exercices on peut ressentir plus de joie ou de force, en un mot se ressourcer.

FISS 2009

Du 21 au 27 août 2009,

par Denis Archambault

Partage de mon expérience à la 4ième rencontre annuelle du « Focusing Institute Summer School» (FISS) qui s'est tenue à l'Institut Garrison, à Garrison, New York.

Quelle joie de passer une semaine avec des formateurs, des praticiens, des débutants, ayant en commun la pratique ou tout au moins un intérêt pour le Focusing. Que d'expériences enrichissantes, surprenantes avec le Soi dans l'état de Présence. Constater, grâce à l'écoute du sens corporel, la sagesse du corps à tous les jours, est un véritable cadeau à s'offrir pour son corps, son coeur, son intellect et pour son «Être profond».

Après 6 heures et demie de route, entourée de paysages variés et verdoyants, quelques arrêts de détente et un bon repas, nous voilà dans le magnifique parc à l'entrée du Garrison Institute qui nous mène à cet édifice de briques rouges, imposant et majestueux, surplombant la rivière Hudson.

Inscription rapide auprès des responsables et nous voilà dans la salle appelée Meditation Hall. Une ancienne chapelle d'un monastère de Capucins tient lieu de vaste salle de rassemblement tout au long du séjour. En entrant dans cette salle, mes yeux sont attirés par la lumière qui inonde et irradie sur le parquet de bois clair; un sentiment de grandeur et un enveloppement de bienveillance me saisissent. Je ressens l'atmosphère de paix et aussi l'énergie vivante qui y circulent. Le grand cercle de chaises prépare à la rencontre de l'atelier qui débute à l'instant.

Ann Weiser Cornell présente une introduction au Focusing pour débutants à 15 heures et nous ne voulons pas manquer ce premier atelier, particulièrement Danielle Grégoire et moi. Le développement d'habiletés nouvelles et les apprentissages touchant l'enseignement du Focusing sont sur notre liste de priorités pour la semaine qui commence.

Expériences enrichissantes et contacts chaleureux sont dans mes souvenirs et voici ce que je garde encore dans mon for intérieur. Je garde, entre autres, le souvenir de moments intenses avec des parties de moi que je ne connaissais pas et que j'ai accompagnées. J'évoque avec plaisir des moments privilégiés vécus avec des personnes authentiques, vraies et ouvertes, des personnes qui se permettent de toucher leurs vérités intérieures et de se laisser connaître dans leur globalité d'être: par le coeur, la pensée, le corps et encore plus par l'Être tout entier, enveloppées de leur énergie et vivant dans «l'ici et maintenant», avec leurs peurs, leurs craintes, leurs hésitations, leurs vouloirs et leurs espoirs.

Qu'est-ce qui m'a amené à vivre un si grand «high», une si belle expérience dans un lieu de calme, de paix et de silence? Je découvre encore plus, que le contact intime avec moi-même est le plus beau cadeau que je puisse m'offrir, "*et cela n'a pas de prix*", comme on l'entend dire dans la publicité, et c'est une vérité si simple! Est-ce que je peux me permettre d'y croire? Oui, et je l'ai vécue.

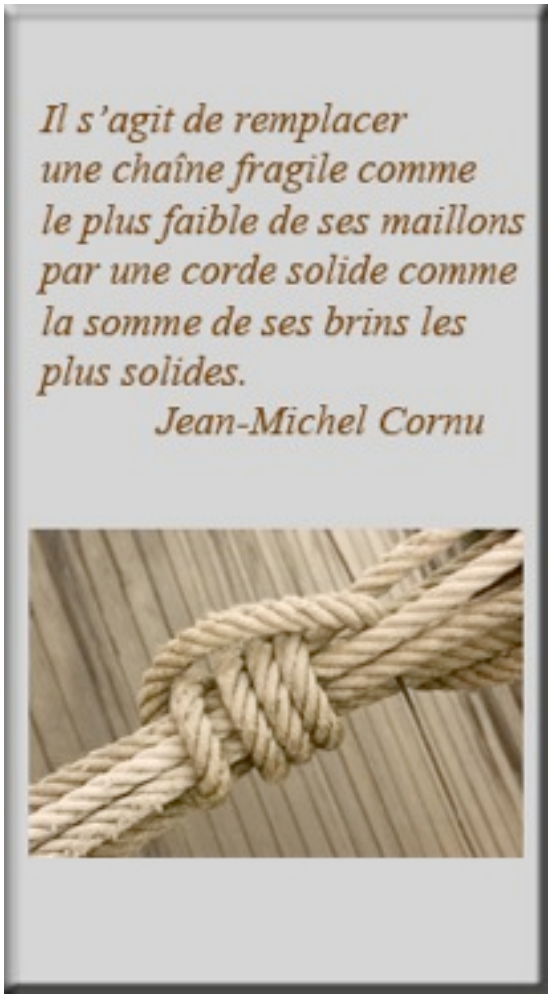
Dès les premières heures, j'ai dû faire un choix déchirant parmi les présentateurs et présentatrices pour les ateliers du matin qui se déroulaient de 9h30 à 12h00 tous les jours, du samedi au jeudi suivant. Une fois le choix arrêté, nous ne pouvions plus changer de groupe pour ces ateliers. Les après-midi étaient libres ou réservés à des échanges pour le Focusing en partenariat, jusqu'à 15h30. À partir de 15h30, chaque présentateur et présentatrice offrait un «condensé» de l'atelier du matin, nous permettant ainsi de découvrir et de pratiquer différents aspects de la démarche de Focusing.

Je vous présente donc les généreuses personnes qui ont animé les ateliers durant la «4ième rencontre annuelle de l'école d'été du Focusing Institute appelée «Focusing Institute Summer School» (FISS 2009).

Ann Weiser Cornell, de Californie, États-Unis, offrait un cours de Focusing niveau 1: apprendre le Focusing et comment enseigner à des débutants par des exercices, des pratiques et des partages en grand groupe.

Elena Frezza, de Buenos Aires, Argentine, invitait à apprendre comment écouter la sagesse contenue dans la douleur elle-même et les symptômes chroniques, afin qu'ils s'ouvrent vers la guérison émotionnelle profonde. La découverte du sens nouveau, inconnu encore, enfoui et occulté dans cette expérience.

Greg Madison, d'East Sussex, Royaume-Uni, avait pour sujet principal la thérapie d'orientation Focusing. Et en tant que canadien vivant au Royaume-Uni, il se préoccupe aussi de l'impact de vivre éloigné de son pays natal. Il a dirigé un atelier sur «être chez soi et ne pas être chez soi» (Being-at-home & Being-not-at-home).



Kevin McEvenue, de Toronto, Canada, présentait le Focusing dans la globalité du corps (Wholebody Focusing) – découvrir le pouvoir de la prise de conscience à travers le ressenti de la Présence enracinée.

Nada Lou, de Montréal, Canada, faisait vivre aux participants l'expérience d'approfondir le pouvoir de l'émergence - penser au seuil de l'émergence (Thinking at the edge)- TAE.

Pour couronner cette semaine, nous avons eu le plaisir et la chance d'assister à une rencontre avec Gene Gendlin durant un après-midi et une soirée. Il a guidé une personne volontaire dans un Focusing sur le podium. Nous avions tous les yeux et les oreilles grands ouverts pour ne pas manquer une parole et un geste de cette séance de relation intérieure intime. Nous avons pu sentir et toucher à la générosité et à l'ouverture de pensée et de coeur de Gendlin lors de la période des questions. Il a partagé avec nous son expérience, son expertise et sa vision dans la poursuite de la diffusion du Focusing à travers le monde. Nous ne pouvons que le remercier de sa présence et de sa disponibilité pour cet entretien avec les personnes qui cheminent sur la route du développement personnel. Merci à vous, Gene Gendlin, de vous intéresser et de vous préoccuper de la poursuite des projets de la communauté Focusing.

C'était ma première expérience au «FISS» et je ne crois pas que ce sera la dernière. Cette expérience m'a permis de poursuivre mon intention de vivre en harmonie avec moi-même et avec les autres, en union avec l'univers. (La prochaine session FISS se tiendra du 20 au 26 août 2010.)

Denis Archambault
Formateur certifié en Focusing

archambaultdenis@hotmail.com

Mon appréciation du livre de Bernadette Lamboy

Trouver les bonnes solutions par le Focusing,
A l'écoute du ressenti corporel
Éditions Le Souffle d'Or, France, 2009, 313 p.
www. souffledor.fr

par Danielle Grégoire, formatrice certifiée en Focusing,
dangregoire53@hotmail.com

La Focusing attitude?

Je m'accorde de l'attention, me rends disponible et présent pour accueillir avec bienveillance ce que je vis.
Je deviens pour moi-même l'ami sur lequel je peux compter.
J'écoute ce que manifeste mon corps et fais de la place au vivant en moi (p. 125)

novembre 2009

J'ai rencontré Bernadette Lamboy en 2008 au cours de la Conférence internationale de Focusing tenue à Bromont. J'ai assisté à son atelier Focusing et configuration spatiale. Je me rappelle mon processus de décision devant le choix d'ateliers. Je me suis laissée habiter par leur résonance en moi. J'ai noté que le titre de l'atelier de Bernadette évoquait un point d'interrogation **?** et une non attirance. J'ai également noté un désir de rencontrer la personne qui m'avait été présentée brièvement la veille ou l'avant-veille et qui m'avait laissé un goût de « revenez-y ». J'ai finalement opté pour la personne au lieu du thème de l'atelier (comportement inhabituel). Grand bien m'en fit de passer derrière l'émotion et d'accéder au sens corporel.

Les sensations physiques sont perçues par les « sens »,
le sens corporel est un sens global plus vague, significatif de votre manière singulière de vivre telle ou telle réalité

Lors de cette même semaine, je me suis procurée un livre de Bernadette, *Devenir qui je suis,* dans lequel elle explore le processus d'actualisation de soi à partir des travaux de Carl Rogers et de son approche centrée sur la personne. Devenir, aller dans le sens de sa nature profonde. Ce volume est devenu un livre de référence pour mon collègue Denis Archambault et moi. Toutefois, il s'agit d'un ouvrage qui peut rebuter certains lecteurs moins attirés par la théorie.

En 2008, Bernadette a publié un guide pratique dans la vie au quotidien sous le titre *Trouver les bonnes solutions par le Focusing, À l'écoute du ressenti corporel.* D'allure moderne, la couverture au fini glacé s'inspire de la légèreté du vert de la terre qui fait place au blanc des nuages et au bleu du ciel, vers lequel s'envolent de légers morceaux de puzzle qu'une main laisse aller un à un. L'auteur part du postulat que c'est à partir de notre ressenti corporel que les solutions à nos problèmes émergent. Dans la première partie, elle nous initie au Focusing et à l'attitude qui facilite cette démarche. Dans la deuxième, elle présente des applications du Focusing dans divers domaines : douleur physique, stress, émotions et malaises, prise de décision et action, relations avec l'entourage et Focusing avec les enfants. Le livre abonde en propositions d'exercices et en exemples. Son style est dense; son contenu est accessible, clair et concis.

Pour Bernadette, la démarche du Focusing débute par une familiarisation à cette sensation particulière qu'est le sens corporel. Elle y consacre plusieurs pages avec exposés, exercices, schémas, exemples qui guident le lecteur à ressentir quelque chose de particulier. Elle dit : « Si je m'exerce à écouter, une perception et une conscience fine vont se développer et je pourrai de plus en plus repérer ce qui se passe en moi, corporellement (…) Il faut un peu d'entraînement pour mieux percevoir

et sentir ce qui se tient de manière plus diffuse derrière la première réaction, qui est souvent émotionnelle et conditionnée. »

Elle parle du critique intérieur comme d'**un ennemi qui nous veut du « bien »**. Quoi faire avec ces voix qui commentent négativement ce que je fais : **les repousser du revers de la main** ou **les accueillir inconditionnellement?** Repousser ces voix sans les entendre souvent ne fonctionne pas. Elles risquent de revenir. Les accueillir de façon inconditionnelle, ça prend beaucoup de temps. Leur négativité nous fait perdre confiance. Le « bien » que le critique intérieur nous impose est le plus souvent fondé sur de la peur. Ce qu'il y a de nouveau pour moi dans l'approche de Bernadette est qu'elle nous invite et nous indique **comment exister face au critique**.

J'ai longtemps perçu un malaise comme quelque chose d'anormal à ressentir, d'intolérable. Je cherchais donc à m'en débarrasser le plus rapidement possible afin de pouvoir enfin respirer. Bernadette considère plutôt le malaise comme un «potentiel». Elle dit : « même si au départ le sens corporel est désagréable et inconfortable, son écoute va dans le sens d'un soulagement, d'une résolution de problème, d'un mieux-être. Le processus de Focusing se déroule toujours dans un sens constructif pour les personnes. »

Le chapitre sur l'intelligence du corps m'interpelle particulièrement à ce moment-ci. Pour notre enseignement du Focusing à des groupes, Denis et moi nous inspirons en grande partie de l'expérience et des travaux de Ann Weiser Cornell qui se consacre depuis près de trente ans à mettre le Focusing à la portée de tous. Or, voyez ce que Bernadette et Ann disent, de leur continent respectif, sur l'intelligence du corps :

Bernadette Lamboy (France) :

> Laisser opérer le vivant en soi :
>
> « Et le moyen le plus efficace proposé par le Focusing, consiste à laisser opérer le vivant en soi. Plutôt que de s'efforcer, il s'agit de créer les dispositions pour que ce vivant puisse agir et produire les changements nécessaires : voie de la « facilité » puisque je peux m'appuyer sur quelque chose de plus grand et plus sûr que moi, mais aussi voie de la rigueur car je dois me rendre disponible à ce vivant, ne pas vouloir le soumettre à « mes » intentions, « mes » désirs, « ma » volonté. Simplement veiller à le laisser opérer. »

Ann Weiser Cornell (États-Unis) :

> « Le processus du Focusing opère d'une toute autre façon que celle à laquelle nous sommes habitués : nous n'avons besoin de rien faire pour que le changement s'opère. Faire confiance que dans chaque problème réside sa solution. Ça peut être difficile de croire que dans cet espace bloqué, dans ce comportement d'auto sabotage, dans cette émotion douloureuse vit une énergie positive qui connaît le chemin vers l'avant. Dire à l'espace qui a peur qu'elle n'a pas raison d'avoir peur, l'étiqueter de vieux patterns, de phobies, de croyances, réciter des affirmations positives, se critiquer et se juger de toujours avoir peur, tout ça empêche le processus de changer (…) La Présence crée en nous un climat de sécurité et de confiance qui rend le Focusing possible. »[2]

Bernadette Lamboy nous offre le fruit d'un travail-vie de près de 30 ans. Je le reçois comme un cadeau d'une valeur inestimable pour la communauté francophone du Focusing et plus encore, pour le développement de la personne. Je veux rendre hommage à Bernadette Lamboy et la remercier pour sa contribution magistrale. J'estime que son plus récent livre constitue l'œuvre d'une théoricienne-praticienne, qui a intégré l'approche autant par le corps que par la tête : la réconciliation du corps et de l'esprit. J'invite tous ceux et celles qui s'intéressent au Focusing à lire ce livre et à le relire.

Exercice – **Petite météo personnelle**
Quel temps fait-il aujourd'hui chez moi?
Donnez-vous un petit moment pour venir en contact avec vous.
Puis, invitez votre intérieur à vous indiquer la météo du jour :
Nuageux? Ensoleillé? Brouillard ou pluie? Gros nuage noir au-dessus de la tête?

Froid? Chaud? Sec? Humide? Venteux? Avis de tempête?

Laissez l'atmosphère se définir et décrivez-la avec précision…

L'écoute de notre état intérieur, ici par le biais d'une image météo, illustre immédiatement notre disposition générale. Elle indique ce qui est, mais aussi ce qui voudrait être. Vous avez à la fois le bilan actuel et la tendance future (p.108).