

**Un hommage au livre de Eugene Gendlin, Focusing, « Focusing au centre de soi »
par Bernadette Lamboy**

C'est avec gratitude que j'écris ces quelques lignes. Par son livre, « le focusing au centre de soi » Eugene Gendlin nous a enseigné une démarche précieuse qui a permis à beaucoup de trouver ce qui est bon pour eux, de se retrouver eux-mêmes. Le focusing est au cœur de ma pratique professionnelle et de ma vie tout simplement, être au plus près de moi-même et permettre aux personnes accompagnées de se réconcilier avec elles-mêmes et de devenir les belles personnes qu'elles sont au fond. Ce livre a été d'une grande portée pour la communauté francophone, et depuis sa première traduction en français (1984) il a permis à des milliers de gens de s'approprier une démarche bienfaisante qui les a fait grandir. Diffusé dans plus de cent pays, étayé par de nombreuses études scientifiques dont vous pouvez trouver les références sur le site de TIFI (*The International Focusing Institute* de New York), le focusing mérite d'être mis à la portée de tous, ce qui était l'aspiration de Gendlin en le vulgarisant.

Bien que ce livre fondateur date de quelques décennies il demeure d'une grande actualité. Il met à disposition de toute personne un procédé, le focusing, qui permet de s'approcher au plus près de ce qui se vit en soi, de trouver des réponses appropriées à ses questionnements, de dénouer nombre de situations complexes et douloureuses. Bien qu'il ne soit pas à proprement parler une démarche thérapeutique, même si elle l'est par conséquence, c'est avant tout une démarche de vie car elle nous aide à connecter ou reconnecter le flux du vivant en nous.

A une époque où nous sommes abreuvés d'informations au point qu'il devient difficile de séparer le vrai du faux, où la communication tous azimuts devient la règle, où les offres en tout genre pullulent, il est urgent de revenir à soi. Un besoin pressant se fait sentir de prendre le temps de se poser, de se retrouver, de renouer avec ses valeurs essentielles. Laisser la place à ce qui nous illumine de l'intérieur et fait le sel de notre existence devient une nécessité en même temps qu'une aspiration profonde.

Pour ce faire nous devons revenir à nous et prendre le temps de définir ce qui nous importe vraiment. Ne pas se laisser submerger par les multiples propositions ou injonctions en tout genre exige que nous fassions le tri, mais sur quelle base ? Dans ce sens le focusing est un allié précieux. Il nous fournit les repères internes nécessaires pour fonder nos choix de vie tout au long de notre existence. Il nous éclaire sur ce qui est bon pour nous et nous apprend à nous démarquer des pressions et des influences

extérieures. A l'aide du focusing nous cultivons notre autonomie et apprenons à respecter ce qui est prioritaire pour nous.

Venons-en à la démarche. Gendlin nous propose une procédure originale qui prend en compte notre expérience corporelle ressentie. Plus que notre corps biologique ou physiologique, « **encapsulé dans notre peau** » **comme dirait Romain** il s'agit d'entrer en contact avec un corps plus subtil, sensible, détenteur d'un savoir susceptible de nous apprendre et nous guider. Gendlin a précisé le déroulement de cette démarche en six étapes pour nous aider à nous repérer dans notre labyrinthe intérieur. Ces étapes sont des jalons que Gendlin a réussi à expliciter pour nous permettre de cheminer avec confiance sur une voie que nous avons trop souvent délaissée : se fier à nos repères corporels et sensibles pour s'orienter et prendre des décisions. Cette voie est innée, elle fonctionne de manière naturelle chez le tout petit car le vocabulaire lui est encore étranger, mais au fur et à mesure qu'il développe sa pensée, il apprend à « réfléchir » et se détourne de cette capacité innée. Certaines personnes continuent à s'en servir mais la plupart du temps sans qu'elle soit conscientisée. Avec le focusing nous renouons avec ce processus naturel, à la différence que nous pouvons l'appliquer de manière consciente et intentionnelle. Il peut alors se déployer pleinement et nous apporter tout son potentiel et toute sa richesse.

Le focusing nous invite à tourner notre attention vers l'intérieur, il s'appuie sur une disposition interne dénuée d'évaluation, ouverte sur un certain type de ressenti corporel que nous avons traduit en français par « sens corporel » (*felt sense, bodily felt sense*) pour en souligner l'originalité et ainsi le différencier des émotions ou autres réactions ressenties elles aussi dans le corps. L'expression « sens corporel » est d'autant plus approprié que le terme « sens » est polysémique en français. Le lien avec les sens (en jeu dans l'extéroception, mais aussi l'intéroception et la proprioception) est évident, ici nous avons affaire à un sens interne qui se rapproche de la cénesthésie. Il y a aussi le sens signifiant qui nous donne l'éclairage attendu et nous permet une compréhension nouvelle. Il y a encore le sens directionnel qui oriente vers un nouveau futur. Or le focusing par le biais du sens corporel nous donne des informations en lien avec chacune de ces trois significations du mot « sens ». La sensation ressentie présente est perceptible, nous allons en tirer une signification qui va nous éclairer et le plus souvent nous donner une orientation, une direction pour poser nos actes ultérieurs. Les trois sens sont au rendez-vous.

Le sens corporel constitue l'originalité du focusing et ne doit pas être confondu avec tout ce qui peut se passer à l'intérieur de nous, car il s'en passe des choses ! Le sens corporel touche à une globalité vécue et ressentie. Il est la résultante sensible et perceptible de l'ensemble de nos implications dans n'importe quelle situation. En conséquence, à son écoute nous pouvons être informé de ce qu'il en retourne pour nous. Le sens

corporel nous renseigne et nous enseigne car il est un indicateur précis et fiable de ce que nous fait vivre une situation. Encore faut-il prendre le temps de l'écouter et d'entendre son message. A l'écoute de ce sens global nous posons la question : « que viens-tu me faire savoir ? »

A mon sens cette approche est révolutionnaire et avant-gardiste.

Tout d'abord, par la définition du sens corporel, Gendlin a su mettre en évidence une dimension de la personne qui la plupart du temps reste inaperçue et qui ne peut être assimilée à aucune autre. Il s'y est attardé et a compris que tout un chacun pouvait en retirer. Alors qu'on aurait pu penser que cette impression vague et tout juste perceptible au départ était négligeable, il en ressort des informations bénéfiques pour s'ajuster dans sa vie.

La démarche ensuite inverse nos priorités. Au lieu de miser en premier lieu sur la pensée, l'analyse, la réflexion qui fonctionnent dans le registre du connu, elle va puiser dans une dimension nouvelle, dans le non encore connu. Le sens corporel nous offre cette dimension nouvelle. En s'adressant à quelque chose de flou et vague au départ (le sens corporel), à peine perceptible mais confirmé par un réel ressenti qui se précise au fur et à mesure qu'on y porte attention, curieusement, nous pouvons accéder à une nouvelle vision des choses. Il révèle ce que nous cherchons à savoir, répond à nos interrogations souvent de manière inattendue. Et cette surprise est bon signe, révélatrice d'une nouvelle façon d'aborder la situation. Comme disent les personnes, « la situation n'a pas changé mais je ne la vois plus du tout sous le même angle ». Même si nous en avons déjà le pressentiment, il est alors largement confirmé. De plus nous sommes capables de reconnaître la réponse comme étant la bonne car notre corps vit alors un mouvement intérieur particulier de dénouement et de soulagement (*felt shift*). Comme lorsque vous trouvez un objet égaré ou le mot que vous avez au bout de la langue. Vous pouvez tâtonner pour trouver le bon mot mais lorsque vous le trouvez, il y a en vous un mouvement corporel, peut-être un soupir, qui vous fait savoir que c'est celui-là et pas un autre. La confirmation vous est donnée par un nouveau sens corporel.

Il est vrai que bien souvent nous passons à côté de ce sens corporel, nous ignorons cette impression qui se tient en arrière fond comme un « feeling » qui oriente nos pas. Il est ce quelque chose qui nous fait dire « ce truc là je le sens bien ou au contraire, je ne le sens pas ». Certains parlent d'intuition, et là avec le focusing, nous avons la « grammaire » de l'intuition, comme l'art de décrire une démarche pour intuitionner, pour trouver un accès à une connaissance directe et évidente. Cette connaissance intuitive est incarnée car elle passe par le corps dans ce qu'il a de plus subtil. Gendlin nous fait comprendre que ce quelque chose ressenti, ce fameux sens corporel, en sait bien plus long que tout ce que nous pouvons nous raconter, analyser

et chercher à comprendre d'une situation. A priori cela peut paraître étrange d'aller chercher les réponses dans une zone floue et difficilement palpable. C'est là tout le génie de Gendlin d'avoir compris que, par ce biais, on avait accès à des contrées inexplorées, capables de révéler ce que nous avons besoin de savoir. De plus, il a réussi à expliciter la démarche pour nous diriger dans cette aventure intérieure. Et il a eu à cœur de nous la partager.

Il y a dans ce sens corporel comme une boussole intérieure capable de guider nos pas et de nous faire savoir ce qui est bon pour nous. On parlera volontiers d'intelligence corporelle ou de sagesse corporelle. Le corps est sage à plus d'un titre, il sait se réparer les accros qu'il subit, il sait se soigner et se restaurer. Avec le focusing nous nous adressons à lui dans cette dimension sensible, expérientielle donnée par le sens corporel pour qu'il nous révèle ce qui viendra réparer nos accros psychiques, nous restaurer dans notre entièreté et nous rendre davantage vivant. Notre état « naturel » serait de nous inscrire dans le flux du vivant et de pousser comme une plante. Or les conditions de notre croissance ne sont pas toujours favorables, nous endurons des traumatismes de toutes sortes, petits et grands. Ces blessures psychiques nous conduisent trop souvent à une existence limitée, apeurée, rétrécie. Se donner les moyens de se libérer de nos restrictions est une question de santé publique et personnelle bien sûr.

Le sens corporel est un messager. Il vient à sa manière nous délivrer des messages dès lors que nous apprenons à l'écouter. En tant que tel, il est issu de l'ensemble des données relatives à nous-même dans une situation donnée car il se tient sous-jacent à nos pensées, émotions, conditionnements, peurs, mais aussi ressources et potentiels. Il est global. Gendlin dit qu'il est « avant la séparation corps-esprit », dans une dimension plus fondamentale, plus « primitive », dans une globalité organismique pour reprendre le terme de Carl Rogers dont Gendlin fut l'apprenant. A notre époque on parle volontiers de bio-psycho-socio-eco à quoi on peut rajouter les dimensions culturelle et spirituelle dans une approche qui cherche à restituer la personne dans son entièreté. Il se trouve qu'avec le focusing et la notion de sens corporel nous tenons une telle globalité sensible qui réunit l'ensemble des implications tissées dans toute situation examinée. En tournant notre conscience vers ce « primordial » vital et vivant, en plongeant dans les racines du vivant à fleur de conscience, sans doute rejoignons-nous un univers en création, où l'information implicite peut se rendre manifeste, se donner à voir et à entendre. Le sens corporel est en quelque sorte à l'interface du créé et de l'incréé, de l'implicite et de l'explicite. Par ce ressenti singulier nous faisons se rejoindre le local qui se manifeste dans notre corps ou parfois juste autour dans notre corps énergétique, et le non-local, l'information disséminée dans d'autres dimensions de l'Univers. Je vous entraîne un peu loin dans mes

élucubrations mais je peux vous assurer par expérience et par ma longue pratique que le focusing est un moyen de voyager en profondeur vers l'essentiel de ce qui nous anime et de nous connecter à un au-delà de ce que nous connaissons.

Dérouler le processus de focusing c'est permettre au changement de se manifester. Lorsque nous sommes mal, nous espérons vraiment qu'un changement puisse se produire. Sauf que la plupart du temps nous n'avons pas le mode d'emploi. Avec le focusing, le mode d'emploi est à notre disposition. Le sens corporel est porteur de changement encore faut-il l'autoriser à s'exprimer. C'est dans cette intention qu'on va interroger le sens corporel et lui permettre de nous partager l'information qu'il détient. Cette façon de procéder engage une attitude de non-savoir (de lâcher-prise du mental), de disponibilité et d'ouverture, de curiosité sans pression juste par intéressement. Il y a toujours du suspens dans cette démarche car il s'agit d'un processus d'émergence. Impossible de savoir à l'avance ce qui va émerger, la seule garantie c'est que, ce qui surgira, contribuera à améliorer notre situation. Au lieu de nous focaliser sur notre mental pour essayer de comprendre nous « défocalisons » de notre pensée pour nous mettre à l'écoute du corps et poser notre attention (« focuser ») sur ce qui va émerger à partir du sens corporel. Le mot focusing en français n'est pas toujours bienvenu, mais nous le maintenons pour son internationalité. Néanmoins il traduit bien cette manière de rendre net quelque chose de flou au départ à la manière d'un appareil photo auto-focus.

Focuser c'est enchaîner une succession de gestes intérieurs avec bienveillance c'est-à-dire avec une attitude d'ouverture, de non-jugement, d'accueil et de reconnaissance envers ce que la vie nous offre là, dans l'expérience vivante. Après nous être accordés de bonnes conditions (se déposer dans un endroit confortable, fermer les yeux peut-être, vérifier que l'on peut s'octroyer du temps pour soi, respirer tranquillement) nous pouvons commencer à écouter ce qui se passe en nous-mêmes. Selon un regard métacognitif on pourrait facilement repérer quelques actions internes : je définie la situation que je veux examiner, puis, je tourne mon attention vers l'intérieur de mon corps, ce qui fait que je délaisse les discours et autres mentalisations, je me mets en disposition d'écouter et d'observer, ouvre et ressens mon espace intérieur, je me laisse attirée par une sensation vague suffisamment sensible (le sens corporel) qui vient solliciter mon attention (en lien avec la situation que j'examine). Une fois repérée, je demeure et respire en sa présence pour rendre le sens corporel plus perceptible, plus net, plus précis (je fais focus sur le sens corporel). Puis je laisse venir le mot, l'image, le son, le geste qui va transcrire ce ressenti corporel. A ce moment-là je l'écoute dans une posture de non-savoir et je m'adresse au sens corporel : « qu'est-ce que tu veux me montrer que j'ignore encore ? ». C'est là que le sens corporel va me révéler

son ou ses messages. Je vais les accueillir et ressentir dans mon corps le bienfait de ces réponses.

L'ensemble de ce processus est a priori simple dès lors qu'on est capable de maintenir son attention sur le sens corporel et sur ce qui se déroule à partir de lui sans interférence. Il y a parfois tout un déroulement en images qui s'enchaîne à partir de là pour finalement aboutir à ce qui répond à la situation. Laisser advenir. Faire confiance au process qui « sait », sans qu'on sache consciemment où il va. Une telle attitude est singulière presque déroutante car elle nous invite à avancer avec comme repère uniquement le sens corporel. Pas d'interprétations, pas de grilles de lecture, pas d'interventions d'un mental qui croit savoir. Juste accueillir et écouter ce qui émerge. Une manière de s'ouvrir à un au-delà de nos croyances et représentations. La découverte se tient au cœur du sens corporel pour notre plus grand soulagement.

Gendlin a voulu mettre ce procédé à la portée de tout un chacun. Il a voulu que toute personne puisse se l'approprier et l'intégrer dans sa manière de procéder pour vivre le mieux possible. Il se pratique accompagné par une personne compétente mais aussi seul en « auto-focusing » dès lors qu'on a appris la démarche.

Guillaume : J'ai fait un auto-focusing au sujet de ma peur de me tromper et mon manque de confiance en moi. Je m'installe bien et me tourne vers ce que ça me fait vivre : ma terre intérieure tremble. C'est au niveau de la poitrine et dans le ventre comme des blocs qui s'entrechoquent les uns contre les autres comme autant de petits blocs fragmentés. Je demeure un moment avec cette image issue du sens corporel : l'image de glaçons arrive, avec l'idée qu'ils se choquent les uns contre les autres, mais déjà quelque chose a changé : d'une part, ils sont plus petits que les blocs initiaux, mais aussi ils sont dans de l'eau, si bien que leurs chocs sont déjà un peu amoindris.

Je continue et m'attache à les observer se choquer et se rouler les uns contre les autres. Je fais "vivre" leurs chocs, pour mieux les sentir. Je m'aperçois qu'ils sont en train de se liquéfier, progressivement. Je continue donc. J'arrive à un liquide. Il est transparent et horizontal. Puis ça devient doré et vertical. C'est du miel. C'est un miel chaud, doré, et bien fluide. C'est savoureux. Ça coule dans ma gorge. Je peux le savourer sur ma langue, puis l'avaler et sentir que c'est bon, agréable. Du miel quoi !

Je savoure cette nouvelle sensation.

Je me remets dans la situation initiale pour vérifier le changement intérieur, sa stabilité, ce qu'il en est. J'évoque une situation qui m'avait fait abandonner par crainte de me tromper. Ce que je ressens à présent devant la difficulté et même devant l'échec, ce n'est plus la panique du fourvoisement de soi. C'est plutôt le sentiment qu'il y a là quelque chose

d'intéressant, quelque chose à découvrir, quelque chose qui vise à mobiliser mes capacités d'intelligence, de coeur, de créativité.

Les glaçons qui se choquaient comme de dangereux icebergs étaient dissuasifs. Le miel chaud est quelque chose que je peux savourer et partager dans une relation.

L'enjeu n'est plus un danger de mort, mais un échange chaleureux où on peut tranquillement ne pas savoir, dire une bêtise, se tromper, rectifier, se reprendre et avancer ensemble.

Oser se fier à soi sur des bases sensibles, ressenties dans notre corporéité est une aventure de tous les instants. Cette connexion intime avec ce qui se distingue tout juste et affleure à notre perception est un art de vivre que Gendlin a su nous partager avec simplicité et pertinence. A force de s'y exercer, dans un quotidien de tout instant, et pas seulement devant les situations problématiques, notre sensibilité s'aiguise. En nous transmettant le focusing, Gendlin nous fait là un cadeau inestimable.

Par son livre Gendlin nous a ouvert les portes d'une vie plus aisée, plus épanouie, plus créative. En nous aidant à mettre en évidence ce sens corporel Gendlin nous a offert un accès à une connaissance implicite qui saura répondre à nos aspirations de vivre au mieux. En nous apprenant à dérouler tout le processus de focusing il nous a donné les moyens de dénouer ce qui nous contraint et limite afin que nous puissions accéder à ce qui est le meilleur pour nous. Il nous a enseigné les moyens de laisser libre cours au vivant qui nous traverse et d'être habité par cette joie d'être simplement vivant.