

La présence enracinée

La présence enracinée permet de comprendre l'importance d'être bien enraciné avec une attitude d'ouverture complète face à un problème difficile ou douloureux. Lorsque nous restons en contact avec un traumatisme, c'est habituellement très difficile de rester complètement enraciné, d'avoir un ressenti du corps dans sa globalité. Nous déclenchons aussitôt les réponses de nos anciens comportements, et il est presque impossible de lâcher prise pour ressentir la globalité du corps qui doit nous apporter son support. Plus nous sommes enracinés de la façon la plus globale possible, plus nous nous sentons en sécurité de rester avec quelque chose qui d'ordinaire est effrayant. C'est comme si le corps devenait un «conteneur rassurant» pour tout ce qui veut être vu et entendu. Plus nous pouvons ressentir la globalité du corps, plus nous nous sentons en sécurité pour rester avec ce qui dérange.

L'exercice d'enracinement proposé par Kevin McEvenue est un processus très simple et très rapide permettant l'émergence d'un ressenti lorsque vous prenez conscience du support qu'offre l'environnement à votre corps. L'enracinement vous permet de vous relâcher et vous fait découvrir un niveau de présence, différent de tout ce qui réclame habituellement votre attention. C'est une invitation à laisser la sagesse corporelle vous montrer comment votre corps réagit lorsque vous êtes enraciné et présent à vous-même.

Comme le souligne Eugene Gendlin, fondateur du Focusing :
« Laissez votre corps retourner à son état naturel, ouvert, calme et disponible. Si vous le lui permettez, votre corps peut être détendu et naturel à chaque instant. Dans cet état, il a la sagesse nécessaire pour résoudre vos problèmes »

Fermez vos yeux et centrez votre attention sur l'intérieur de votre corps. Sentez le changement produit par le passage du monde des pensées à celui des sensations corporelles, et restez ouvert à tout ce qui provient de l'intérieur.

Commencez à prendre conscience du contact des pieds avec la texture du sol, remarquez comment cette connexion stimule et éveille votre monde intérieur. Lentement, vous commencez à ressentir tout votre corps de l'intérieur, à partir du sol. Vous pouvez ainsi devenir conscient de vos pieds, des mollets, des genoux, des cuisses et du bassin. Si vous êtes assis, devenez conscient du contact des ischions avec la chaise.

Laissez lentement votre attention remonter vers l'abdomen, la cage thoracique et les poumons, jusqu'aux épaules et aux bras, tout en gardant votre perception du support du sol ou de la chaise.

Devenez de plus en plus conscient de la manière dont l'environnement vous offre un support. Prenez le temps d'apprécier ce support. Voyez si vous pouvez laisser cette sensation être plus présente, de telle manière que le corps reconnaisse l'état d'être porté par l'environnement.

Lorsque le corps accepte de se laisser porter par le support du sol ou de la chaise, des changements commencent à apparaître. Dès qu'il se sait être supporté, le corps relâche les raideurs et les tensions qu'il développe habituellement pour se tenir. Cela permet de donner toute la place à votre espace intérieur. Par exemple, votre respiration peut devenir plus profonde. Appréciez simplement cette sensation. Si rien de tout cela n'arrive, cela ne pose aucun problème !

Si vous perdez le fil conducteur, revenez toujours à la perception du contact des pieds avec le sol et laissez votre attention remonter vers le haut du corps.

Maintenant, portez votre attention à la tête et notez comment elle est ancrée dans le cou, et comment le cou est ancré dans les épaules. Prêtez aussi attention à votre gorge. De nouveau, il peut y avoir des ajustements à se produire lorsque la tête et le cou commencent à relâcher la raideur habituelle qui les maintient habituellement.

Maintenant, observez votre corps en entier et notez-le ressenti global émanant de votre personne à ce moment précis, distinct de toutes les choses qui pourraient réclamer votre attention. Vous les accueillez en leur faisant savoir qu'elles pourront retenir votre attention plus tard. Mais pour l'instant, restez avec le ressenti qui se développe lorsque vous faites confiance au support offert par l'environnement. Accueillez tous les changements se produisant dans le corps. Des ajustements ou des mouvements peuvent spontanément se réaliser lorsque vous vous relâchez de plus en plus dans le support de l'environnement.

Restez un long moment à ce niveau de présence.

Donnez-vous quelques minutes pour apprécier ce qui s'est présenté à vous, et invitez votre corps à retrouver un état de repos. Ouvrez les yeux lorsque vous vous sentez prêt.

Pour compléter et approfondir cet exercice, vous pouvez vous amuser à répondre aux questions suivantes :

Qu'est-ce qui est arrivé à votre corps lorsqu'il s'est senti réellement supporté par l'environnement ?

Quels changements sont intervenus Est-ce que quelque chose comme des images, des intuitions, des mots se sont manifestés ?

Que vous a apporté ce sentiment d'être enraciné et supporté par votre environnement ?

Il est à noter que le corps, lorsqu'il est ressenti dans sa globalité, veut créer un environnement rassurant pour le problème. C'est un processus naturel et instinctif. C'est avec ce genre d'attention que peut naître un processus intérieur : les changements, les mouvements spontanés et subtils font partie de ce que le corps veut faire pour créer un environnement plus sûr pour la partie en demande d'amélioration. Il devient plus ouvert et plus réceptif, il donne à la partie en difficulté toute la place dont elle a besoin pour montrer comment elle a été au service de nos vies jusqu'à maintenant. C'est en établissant ce nouveau lien qu'un changement intérieur peut se réaliser.

Kevin McEvenue