

© 1996 Ann Weiser Cornell

Le pouvoir du focusing

Chapitre 1

Qu'est-ce que le focusing?

Chaque fois que Julie avait besoin de s'affirmer ouvertement, sa gorge se serrait et elle avait l'impression d'étouffer. Plus l'enjeu était important, plus la sensation était forte, tant et si bien que les entretiens en vue d'obtenir un emploi et les présentations de classe étaient pénibles, pratiquement impossibles. Ayant échoué à résoudre le problème malgré tous les thérapeutes consultés et l'essai d'un grand nombre de techniques, elle avait posé son propre diagnostic : autodestructrice, masochiste et autosaboteuse.

Puis elle a entendu parler du focusing, procédé qui permet d'écouter son corps avec compassion, sans attentes. Bien qu'on disait de cette forme d'écoute intérieure qu'elle amenait de nombreuses personnes à faire l'expérience d'un changement profond et durable, elle avait des doutes. Cela semblait trop simple! Elle était pourtant prête à faire un essai tant était grand son désir de trouver une solution.

Une des choses qui l'avait intriguée de ce qu'elle avait entendu est le fait que le focusing est une aptitude humaine et non une technique thérapeutique. Bien que de nombreux thérapeutes l'utilisent dans leur pratique, elle pourrait l'apprendre sans suivre de thérapie. Elle aimait l'idée d'acquérir une capacité qu'elle pourrait utiliser par elle-même non seulement lorsqu'elle éprouverait le malaise familial, mais aussi pour toute autre question, sans avoir à payer quelqu'un. Lorsqu'à notre première rencontre, Julie m'a raconté ce qu'elle vivait, j'étais convaincue que le focusing pourrait l'aider. J'ai enseigné

le focusing à plusieurs centaines de personnes au cours des années et son cas était classique. Son corps lui parlait déjà, elle avait simplement besoin d'apprendre à l'écouter. À un moment au cours de la rencontre, je lui ai demandé si elle avait la sensation d'étouffement à cet instant précis. « Oui, a-t-elle répondu, je la sens et elle est là parce que j'apprends une nouvelle technique que j'ai l'impression que je dois être bonne. » Je lui ai demandé de décrire la sensation, ce qui a eu l'air de la surprendre : « Eh bien... un étouffement ! » Quand je lui ai suggéré de confronter le mot « étouffement » avec son sentiment afin de s'assurer qu'il s'agissait du bon terme, elle a pris un air pensif. « En fait, a-t-elle ajouté lentement, c'est plus comme une main qui serre. » Elle avait fermé les yeux et dirigeait sa pensée vers son espace intérieur. Je l'ai invitée à saluer avec douceur la sensation familière : « Dites-lui tout simplement "oui, je sais que tu es là". » C'était une attitude tout à fait nouvelle pour elle : « Je ne l'ai jamais regardée dans les yeux auparavant, je n'ai jamais fait ce genre de choses; j'ai juste essayé de m'en débarrasser. » Il lui a pris un moment à trouver comment adopter cette nouvelle attitude, mais quand cela a été fait, elle s'est sentie nettement soulagée dans son corps : « C'est toujours là, mais ce n'est plus douloureux. Maintenant que cette sensation a mon attention, c'est comme si elle n'avait plus besoin de me faire mal. » Alors, je lui ai demandé d'imaginer qu'elle était assise en compagnie de la sensation, de la même façon qu'elle le serait avec une amie, faisant preuve de compassion et de curiosité, intéressée de savoir comment celle-ci se sentait.

Elle est restée silencieuse pendant plusieurs minutes, les yeux fermés, ressentant ce qui se passait en elle, puis elle a ouvert les yeux, le regard stupéfait. « Super. Je n'avais *jamais* imaginé que cela pourrait dire quelque chose comme ça. C'est incroyable. »

J'ai attendu, sachant qu'elle me dirait le reste quand elle serait prête et, en effet, après un moment, elle a ajouté : « Elle dit... elle dit qu'elle se fait du souci pour moi! Qu'elle essaie seulement de m'éviter de faire des erreurs! »

« Et comment sentez-vous cette partie maintenant? » ai-je demandé.

« La sensation d'étouffement ou d'étranglement est complètement disparue. Je sens ma gorge ouverte et détendue, et une vague de chaleur dans tout mon corps. C'est vraiment incroyable. Je n'aurais jamais pensé que ça aurait pu changer autant! »

Qu'est-ce que le focusing?

Le focusing est un procédé de prise de conscience de soi et de guérison émotionnelle axé sur le corps. C'est très simple : vous observez comment vous vous sentez, puis vous avez une conversation avec vos sentiments au cours de laquelle *vous* êtes la personne qui écoute la plupart du temps.

Le focusing commence par l'expérience familière consistant à ressentir quelque chose dans le corps au sujet de ce qui se passe dans sa vie. Quand vous avez l'estomac noué en vous levant debout pour parler en public ou que vous sentez un serrement dans la poitrine en anticipant de faire un appel téléphonique important, vous faites l'expérience de ce que nous appelons en focusing un « sens corporel », c'est-à-dire que vous avez une sensation corporelle qui a un sens.

Alors, que faites-vous lorsque vous avez l'estomac noué ou que dans la gorge, vous avez une sensation d'étranglement ou d'étouffement? Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, vous essayez de vous en débarrasser. Peut-être pestez-vous un peu : « Pourquoi cette stupide sensation se produit-elle maintenant, au moment précis où j'ai besoin d'être au sommet de ma forme? » Il est possible aussi que vous vous rabaissiez : « Si j'étais une meilleure personne, je ne paralyserais pas comme ça. » Ou il se peut que vous préféreriez prendre des inspirations profondes, boire quelque chose ou fumer une cigarette.

Ce qui ne vous vient pas à l'esprit, à moins que vous ne pratiquiez le focusing, c'est d'écouter le sentiment, de *le* laisser *vous* parler. Et pourtant, quand vous lui laissez la parole, vous vous permettez d'être disponible à la profondeur et à la richesse de la totalité de votre être. De plus, quand vous l'écoutez, il est beaucoup plus probable que la sensation s'émousse, disparaisse, et vous laisse libre de mener votre projet avec un sens clair de la direction. Il se pourrait même qu'à votre grande surprise et satisfaction, vous progressiez dans ce domaine de votre vie.

Le focusing est un procédé qui invite à écouter son corps avec douceur et dans l'accueil, et par lequel on traite avec égards les messages que le soi nous envoie. C'est un outil qui permet de saluer sa sagesse intérieure et de prendre conscience du niveau subtil de connaissance qui nous parle à travers le corps.

Le fait d'écouter son corps donne de l'intuition, apporte une détente physique et des changements de vie positifs. On se comprend mieux, on se sent mieux *et* l'on agit de telle sorte qu'il est plus probable qu'on se créera la vie dont on rêve.

La découverte du focusing

Au début des années 1960, Eugene Gendlin, professeur à l'Université de Chicago, a commencé à explorer la question suivante : « Pourquoi la psychothérapie est-elle aidante pour certaines personnes, mais pas pour d'autres? » Il a, avec des collègues, étudié des centaines d'enregistrements de séances de thérapie, du début de la démarche du client jusqu'à la fin, montrant à l'œuvre de nombreux psychologues et clients. Les chercheurs ont ensuite demandé aux thérapeutes et aux clients d'évaluer si la démarche avait été un succès, et ils ont utilisé des tests psychologiques pour déterminer si un changement positif s'était produit. Si les réponses des trois concordaient – thérapeute, client et test indépendant –, alors ce parcours thérapeutique était inclus dans l'étude. Les résultats ont donné deux groupes d'enregistrements : les psychothérapies couronnées de succès et celles qui ne l'étaient pas. Les chercheurs ont alors comparé les bandes audio pour déterminer ce qui avait fait la différence entre le succès et l'échec.

Ils ont d'abord écouté les thérapeutes. On se serait attendu à ce que quelque chose dans leur comportement détermine l'issue du traitement; à coup sûr, les professionnels engagés dans les thérapies réussies s'étaient montrés d'une façon ou d'une autre plus empathiques, sincères, accueillants, brillants... Mais en fait, *aucune différence significative* n'a été constatée dans leur comportement. Dans les deux ensembles d'enregistrements, ils avaient agi essentiellement de la même façon : tous faisaient de leur mieux – et certains clients allaient mieux, contrairement à d'autres.

Ensuite, les chercheurs ont écouté les clients et ils ont fait une découverte importante, fascinante : *il y avait* une différence entre les deux groupes de clients, qui apparaissait dès la première ou la deuxième séance – chez les *clients*. Quoi que cela ait été, ils ne l'avaient

pas appris en thérapie; c'était quelque chose qu'ils savaient déjà comment faire avant de franchir la porte du bureau du professionnel.

À leur grande surprise, Gendlin et ses collègues ont découvert qu'ils pouvaient prédire le succès ou l'échec de la démarche de n'importe quel client en écoutant uniquement les deux premières séances! Mais qu'est-ce que c'était? Qu'entendaient-ils sur les bandes magnétiques qui leur permettait de prédire l'issue de la thérapie?

Ils ont constaté ceci : durant les séances des clients dont la thérapie avait fonctionné, ceux-ci *ralentissaient* leur débit de parole, *s'exprimaient moins clairement*, et se mettaient à *chercher les mots* pour décrire quelque chose qu'ils ressentaient dans le moment présent. On entendait, dans les enregistrements, des paroles telles que : « Euh, comment est-ce que je pourrais décrire cela? C'est exactement *ici*. C'est... euh... c'est... ce n'est pas vraiment de la colère... mmm. » Les clients mentionnaient souvent qu'ils sentaient cela dans leur corps, indiquant, par exemple, « C'est juste ici dans ma poitrine », ou « J'ai une drôle de sensation dans le ventre ».

Ces clients avaient une conscience corporelle vague, difficile à décrire, à laquelle ils se reliaient directement durant la séance. Par contraste, les clients dont la thérapie était infructueuse s'exprimaient bien durant toute la rencontre! Ils « restaient dans leur tête », n'utilisaient pas leurs sensations corporelles et ne se trouvaient jamais directement en présence de quelque chose qu'ils trouvaient difficile à décrire au premier abord. Et peu importe le temps qu'ils passaient à analyser leurs problèmes, à les expliquer, à y penser ou à les pleurer, finalement leur thérapie échouait.

Eugene Gendlin a alors décidé de mettre au point une méthode d'enseignement de cette capacité qui faisait toute la différence entre le succès et l'échec. En tant que thérapeute, il

ne voulait pas se contenter de voir seulement certains de ses clients aller mieux; il voulait tous les aider.

Gendlin a effectivement trouvé une façon d'enseigner comment utiliser le procédé, outil puissant et efficace qui permet la guérison émotionnelle. Il l'a appelée « focusing ». Au début, il croyait que le focusing serait utile uniquement en contexte thérapeutique, mais des personnes lui ont demandé de le leur enseigner à d'autres fins : comme moyen à utiliser pour s'aider soi-même au lieu d'aller en thérapie, pour prendre des décisions, pour des projets de création. En 1978, il a publié un livre, *Focusing*, qui s'est vendu à des centaines de milliers d'exemplaires. L'intérêt était tel qu'il s'est mis à offrir des formations et a fondé le Focusing Institute afin de soutenir le réseau mondial sans cesse grandissant de gens qui utilisent cet outil. (Voir la partie « Ressources » à la fin du livre pour plus d'informations sur la façon de faire partie du réseau.)

Le focusing est une aptitude humaine naturelle qui n'a pas été inventée, mais découverte, en observant ce que font les personnes qui réussissent à changer. Nous possédons tous ce pouvoir à la naissance parce que nous sommes tous nés avec la capacité de savoir comment nous nous sentons à chaque instant. Mais pour la plupart d'entre nous, l'expérience de la souffrance et de l'aliénation durant l'enfance et par notre culture nous a amenés à perdre confiance dans notre corps et nos sentiments. Nous avons donc besoin de réapprendre le focusing.