

© 1996 Ann Weiser Cornell

*Le pouvoir du focusing*

**Chapitre 1** – traduction de la deuxième partie

### **Qui peut se servir du focusing?**

Le focusing est une aptitude humaine qu'on peut utiliser à de nombreuses fins. Ce qui est merveilleux, c'est qu'on peut l'apprendre et s'en servir chaque fois qu'on en a besoin, et ceci jusqu'à la fin de ses jours. L'histoire de Julie, racontée au début du livre, démontre comment on peut l'utiliser pour comprendre un signal corporel et le changer. Voici certaines autres façons dont vous aussi pourriez en profiter.

*Vous avez l'impression de faire du surplace dans votre thérapie*

Souvent, les gens qui suivent une thérapie mais qui se sentent bloqués décident d'apprendre le focusing afin de donner un souffle nouveau à leur démarche thérapeutique. Ils ont l'impression d'avoir progressé pendant un certain temps, mais qu'ils se sont d'une certaine façon enlisés : « Je répète toujours les mêmes choses, je refais les mêmes prises de conscience, explique une femme. Je sens qu'il y a quelque chose qui m'échappe, mais je ne sais pas quoi. »

Certains thérapeutes incluent des techniques du focusing dans leur pratique. D'autres recommandent à leurs clients de l'apprendre et de l'utiliser entre les rencontres. Si vous faites une telle démarche en ce moment et que vous aimeriez que votre thérapeute utilise le focusing, consultez le chapitre 11, « Si vous suivez une thérapie ».

*Vous aimeriez clarifier vos sentiments et préciser ce que vous voulez*

Un grand nombre de personnes ne sont pas en contact avec leurs sentiments et leurs besoins. De nombreux hommes ont appris à ignorer leurs sentiments et à les mettre de côté, tout particulièrement ceux liés à la « faiblesse » et à la tendresse comme la peur et la tristesse. « Les gens me demandent comment je me sens et je me fige. C'est comme s'il n'y avait rien, là. »

De nombreuses femmes ont appris à s'incliner devant les autres et à mettre de côté leurs propres sentiments en faisant passer ceux des autres en premier. Par conséquent, elles ne savent même pas comment elles se sentent et ce qu'elles veulent.

Nous sommes coupés de notre corps, de la source qui nous permet de savoir comment nous nous sentons. Le focusing nous ramène à notre corps et nous met en contact avec ce qui est réel pour nous, c'est-à-dire nos sentiments, nos désirs et nos besoins.

*Vous aimeriez connaître un moyen de faire face aux émotions très fortes*

Nous avons parfois l'impression d'être dépassés par les émotions fortes comme la tristesse, la peur ou la colère. Elles nous balaient comme le feraient les vagues de l'océan, nous secouent comme un ouragan, et peuvent nous laisser avec un sentiment d'impuissance face à leur pouvoir. Mais ces émotions sont fortes à raison. Elles ont une histoire importante à raconter : en lui rendant une de ses parties importantes, elles restaurent notre complétude.

Le focusing nous permet d'entendre l'histoire et de recevoir les présents de ces émotions fortes sans se sentir dépassé. À l'aide du focusing, nous apprenons comment nous sentir à

l'aise avec les émotions fortes, comment les accueillir et les écouter au lieu de les laisser nous submerger.

*Vous aimeriez vous défaire de blocages par rapport à l'action ou de dépendances*

Un blocage par rapport à l'action se produit lorsque vous voulez faire quelque chose, mais que vous n'y arrivez pas. Les blocages les plus communs sont ceux liés à l'organisation (comme le fait de ne jamais réussir à mettre de l'ordre sur son bureau), et le « syndrome de la page blanche ». La procrastination est un « blocage tout-usage ». Si vous pouvez inscrire un verbe d'action dans cette phrase, « Je veux \_\_\_\_\_, mais je n'y arrive pas », vous avez un blocage face à l'action. Les dépendances fonctionnent en sens inverse. Dans ce cas, la phrase est, « Je veux arrêter de \_\_\_\_\_, mais je n'y arrive pas ». Le focusing nous aide à nous défaire de blocages face à l'action ou de dépendances en nous donnant la capacité d'écouter avec compassion la partie de nous qui en est responsable et de l'amener à coopérer avec nous.

*Vous aimeriez arrêter de vous critiquer, et démontrer plus d'amour et d'accueil de soi*

« Tu as encore raté ton coup. Tu vas toujours échouer. Tu ferais aussi bien d'arrêter maintenant. »

« Il y a quelque chose de profondément problématique chez toi. Tu es taré d'une façon irrémédiable. »

« Tu es bizarre. Tu es mieux de ne jamais laisser qui que soit voir jusqu'à quel point tu es bizarre, sinon personne ne voudra être ton ami. »

Qui vous dit ces choses épouvantables? Si vous êtes comme la plupart d'entre nous, c'est vous-même. Nous sommes typiquement plus durs et cruels envers nous-mêmes qu'envers toute autre personne. Le focusing détient des outils puissants pour nous aider à nous dégager de cette critique éprouvante et d'autres formes de sabotage intérieur.

Grâce au focusing, nous apprenons à transformer notre critique intérieur en un allié et un soutien, et notre amour et notre acceptation de toutes les parties de soi grandit. Cette acceptation de soi à son tour permet des changements profonds et rapides dans les parties de sa vie qui ont besoin de se transformer.

### *Vous aimeriez prendre des décisions claires et centrées*

Chacun doit prendre des décisions, et ceci chaque jour. Certaines sont de peu de conséquence, comme « Qu'est-ce que je vais manger ce midi? », alors que d'autres sont graves, telles que « Que vais-je faire pour le reste de ma vie? » Si nous trouvons difficile de prendre des décisions, chaque jour peut se révéler un véritable terrain miné. La confusion, le doute et l'anxiété comptent parmi les nombreuses compagnes d'un processus de décision difficile.

« Je veux apprendre le focusing, m'a confié un homme, parce que je me rends compte que mon processus décisionnel me ramène toujours à ce que je *dois* faire, selon ce que disent les autres ou la société. Et ce n'est pas ce que je veux. »

Un moyen souvent employé pour prendre une décision consiste à diviser en deux une feuille de papier en y traçant une ligne verticale, et d'inscrire les pour et les contre dans chaque colonne. Vous est-il déjà arrivé d'utiliser ce moyen et de vous retrouver tout aussi indécis après l'exercice?

Le problème dans cette méthode est qu'elle n'utilise que la logique, et que cette dernière n'est qu'une partie de nous. Il nous faut prendre nos décisions, tout particulièrement celles qui sont importantes, à partir du soi entier. Le focusing est un outil fantastique pour la prise de décisions parce qu'il aide à sentir la justesse du choix posé, à un niveau qui se trouve au-delà de l'analyse logique. Grâce au focusing, il est possible de faire un choix qui est le bon pour soi parce qu'il est *holistique*, c'est-à-dire qu'il intègre tous les aspects de la personne à la fois.

### **La sagesse du corps**

Il est de mieux en mieux connu que nous pouvons consulter le corps pour savoir ce qui est bon pour lui en matière d'alimentation et d'exercice. De nombreuses personnes comprennent aujourd'hui que le corps « sait » ce qu'est la bonne santé, et qu'il peut nous montrer le chemin vers la santé optimale si c'est ce que nous désirons. Pourtant, limiter la sagesse du corps à l'aspect physique uniquement constitue une vision vraiment trop étroite. Il y a beaucoup plus.

La vérité, c'est que le corps possède dans de nombreux domaines une sagesse qui est rarement reconnue par notre culture. Le corps sait comment nous vivons notre vie, ce dont nous avons besoin pour être plus pleinement nous-mêmes, ce que nous croyons et ce qui a de la valeur pour nous, ce qui nous a fait mal émotionnellement et comment s'en guérir. Le corps sait quelles sont les personnes dans notre entourage qui font ressortir le meilleur de nous, et quelles personnes nous épuisent et nous diminuent. Le corps sait quel est le prochain pas à faire pour avoir une vie plus remplie et gratifiante.

Le mental seul ne sait pas ces choses. Notre mental peut se souvenir du passé, répéter ce que d'autres nous ont dit et inventer un nombre incalculable de futurs possibles au sujet desquels nous pouvons nous sentir anxieux ou qui ne sont finalement que des vœux pieux. Mais le passé et l'avenir, qui sont les domaines premiers du mental, ne sont pas des endroits où le changement peut se produire. Le changement arrive dans le présent. Le cadeau que nous fait le corps est qu'il se trouve toujours dans le temps présent, il est toujours *ici*. Pour se rendre dans la partie de soi qui a le pouvoir de transformer sa vie, tout ce que l'on a besoin de faire est d'amener la conscience dans le corps.

Le focusing est le chemin qui mène à ce vaste domaine de la connaissance et à ce potentiel fabuleux de changement. Le focusing permet d'établir une relation de confiance avec le corps afin de commencer à entendre la sagesse qui se trouve dans cette immense partie de soi accessible par la conscience corporelle.

Le focusing permet d'entendre les murmures de son corps avant qu'il ait à crier. C'est une clé qui permet de changer sa vie d'une façon qui satisfait son sens intérieur de ce qui est juste.

Dans le prochain chapitre, nous ferons un survol du processus de focusing. Dans le chapitre 3, nous préparerons le terrain pour votre propre focusing en vous montrant comment créer le climat intérieur nécessaire. Dans les chapitres 4 et 5, vous trouverez les données exactes pour faire un focusing par vous-même. Le chapitre 6 sera l'occasion d'apprendre comment recevoir les présents – les sentiments positifs – qui résultent du focusing. Le chapitre 7 rassemble des anecdotes de gens qui utilisent le focusing à diverses fins comme la prise de décisions ou la gestion d'émotions extrêmes. Le chapitre 8 sera concentré sur la résolution de problèmes, proposera des solutions à ceux qui sont

les plus fréquents et répondra à vos questions. Les chapitre 9, 10 et 11 concernent le focusing avec un ami, un client si vous êtes thérapeute, ou un thérapeute si vous êtes client.