

# FOCUS

La lettre d'information de l'Institut de Focusing d'Europe Francophone  
N° 54 – juin 2023

## É D I T O

Et nous revoilà prêts pour un nouveau séminaire d'été. Cette année, le thème promet l'émergence de belles surprises et de jolies découvertes : « Qui suis-je ? » La tentation était grande de ne pas écrire d'édito et de laisser une colonne vide, afin que chacune et chacun y aille de son ressenti, et, qui d'un dessin, qui d'un poème ou encore d'un découpage, favorise l'approfondissement de la question, sa résonance, son actualisation et expérimente. Mais tout le matériel nécessaire à ces multiples tentatives sera disponible durant le séminaire, ainsi que les accompagnants qui, comme chaque année, créeront avec tous les participants les conditions favorables au déploiement de nos expériences. Alors, si vous n'êtes pas encore inscrits, dépêchez-vous !

En attendant le mois de juillet, délectez-vous avec la lecture de ce Focus : un bel article de Bernadette sur le thème précité, dont la lecture invite à l'expérience directe, d'entrée, avec cette question fondamentale qui nous tennaille tous un jour, depuis et même avant Parménide et jusqu'à et après Heidegger. Et de nous rappeler qu'avant de découvrir le Focusing, Gendlin a mené des études de philosophie...

Un très intéressant témoignage de Lucile, qui, approfondissant les trois attitudes fondamentales de l'ACP selon Rogers, nous propose de ne pas seulement surfer sur cette vague, mais de la creuser et d'entrer ainsi au cœur de l'expérience, goûtant avec attention cette qualité de *présence*, clé maîtresse de l'accompagnement, qui me permet de *rencontrer* véritablement mon client ou ma cliente.

Enfin, un autre article de Bernadette - toujours à l'affût des nouveautés quantiques ! - qui nous fait découvrir la richesse des travaux de Nazareth Castellano et nous rappelle que le Focusing, au-delà de sa magie, demeure une discipline qui se fonde sur une démarche empirique et mène à des résultats qui sont vérifiables.

Alors bonne lecture à toutes et à tous et au plaisir de vous retrouver début juillet pour nous questionner et éprouver ensemble nos expériences immédiates.

Focusement vôtre,  
*Le comité*

### QUI SUIS-JE ?

*Bernadette Lamboy*

Le thème de notre séminaire cette année tourne autour de la question : « Qui suis-je ? » Éternelle question qui vient interroger chaque être humain une fois ou l'autre.

Une vague sur l'océan, un grain de sable dans l'immensité du cosmos ? Bien peu de chose en réalité... et pourtant... Sont-ce mes caractéristiques qui importent ? Je suis comme ceci ou comme cela... mais au final tout cela se dissout un jour, dans l'impermanence du devenir qui ne manque pas de me rattraper et qui, quand la fin approchera, sera inmanquablement au rendez-vous. Je ne peux donc me définir avec ce qui me fait « moi » et à quoi je m'identifie la plupart du temps. Toutes les choses que je possède même si elles constituent des fortunes bien grandes, ne valent pas grand-chose devant l'éternel... Pourquoi continuer à courir après ? Tous ces liens qui se sont tissés au fil des ans et qui en quelque sorte m'ont permis d'être aujourd'hui qui je suis car ils participent à ma richesse intérieure, puis-je pour autant m'identifier à eux ?

Alors ? Qui suis-je ? La démarche focusing m'a ouverte à une écoute en profondeur de ce qui se passe en moi, dans toutes les nuances qui me traversent, qu'elles soient légères, fortes, agréables ou désagréables. Je les regarde m'habiter, me parcourir, prendre place en moi durant un moment avant de se transformer. Elles ont détrôné les pensées auxquelles je croyais fermement jusque-là avec le fameux « je pense donc je suis » cartésien si cultivé dans notre culture occidentale, mais tous ces sens corporels, eux aussi, sont éphémères. Dans l'instant bien sûr, je peux dire « c'est moi », je peux m'y référer et percevoir dans la finesse du ressenti ce qui m'anime, je les éprouve dans leur subtilité, leur variété, leur intensité. Mais l'instant suivant, je m'éprouve autrement, du coup la question de « qui je suis » continue à me tarauder.

ifef, France  
1880, chemin des Monts-Dessus  
F- 73000 Bassens  
[www.ifef.org](http://www.ifef.org) / +33 6 80 01 53 76

**ifef** INSTITUT  
DE FOCUSING  
D'EUROPE  
FRANCOPHONE

Avec la pratique du focusing, pour autant, nous changeons de niveau, de niveau de conscience. Ce qui se révèle n'est plus le contenu (du moins pas uniquement) mais l'attention-présence qui permet d'en venir au contenu. Cette perception consciente permet la perception des formes quelles qu'elles soient. Il en est ainsi aussi bien pour les pensées que pour les sens corporels (sensations ressenties). J'acquies pour ainsi dire une sorte de « maîtrise » de l'attention consciente. Je ne suis plus agitée d'une pensée à une autre, d'une sensation/émotion/ressenti à une autre. Je deviens la capacité de percevoir. Et dans cette capacité de percevoir, que nous pouvons définir comme une sorte de conscience, l'espace se déploie. Je cesse de me prendre pour telle ou telle chose qui me traverse ou qui m'appartient : je deviens l'espace dans lequel les choses (toujours éphémères) circulent, passent et dépassent. Il ne s'agit pas de l'espace au sein duquel les étoiles et galaxies existent, et pourtant cet espace-là m'a toujours impressionnée car il apparaît sans borne. L'espace dont je parle n'a pas de limite, il n'est pas défini, il est, hors temps, hors espace. Il est une qualité d'être que certains appellent « présence ». Si je rejoins cet espace, alors « je suis » véritablement. En son sein se produit l'ensemble des manifestations, d'hier, d'aujourd'hui ou de demain. Je cesse d'être un petit « moi » perdu et ballotté dans les vicissitudes de l'existence ou un gros « moi » qui se croit omnipotent. Je n'ai plus besoin de prouver ou de chercher à prouver quoi que ce soit car la Vie m'est donnée dans sa spatialité, ce que certains appellent la vacuité.

Si je suis dans cet espace je perçois alors que tout ce qui se manifeste participe de cet espace. Que tout ce qui existe dans une forme quelconque (aussi bien dans la nature, dans les relations, dans mes pensées, mes ressentis) vient de cet espace avant d'y retourner. Je revois X. qui à la fin de son focusing avait rapproché son index de son pouce pour délimiter un petit espace et définir une petite chose. Et là il était en larmes car il avait saisi que dans cette petite chose il y avait l'infini, l'espace sans limite s'y déployait, il contenant le Tout. Cette conscience du tout présente dans la moindre petite forme donne à chaque instant la conscience de la vastitude. Ce n'est pas que la vague a rejoint l'océan, c'est plutôt l'océan qui a rejoint la



vague. Être dans la conscience du tout n'est pas une compréhension que tout est lié intrinsèquement, c'est au-delà. C'est Être tout simplement au-delà de toute forme. Si je respire dans cette dimension, la paix s'installe, il n'y a plus d'aspiration à autre chose. Alors le « je suis » prend sa véritable dimension.

Ce « je suis » ne conduit pas à se retirer du monde. Le monde continuera d'exister et de se démultiplier dans une foultitude de formes telles que nous les connaissons (ou les ignorons !) mais si la conscience-présence de ce Grand Espace dont parle Gendlin demeure en arrière fond et si je m'y installe, alors les choses vont et viennent dans une danse sans fin à laquelle je participe sans pour autant me confondre avec un de ces pas de danse. Je suis dansée et je peux célébrer ce qui est là dans l'instant.

### LES 3 ATTITUDES ACP NE SUFFISENT PAS !

*Lucile Ferrand, étudiante à l'IFEF*

*en cursus « approfondissement et supervision » 2023*

Dans l'Accompagnement Centré sur la Personne, C. Rogers a longtemps évoqué les 3 postures essentielles à la qualité de cet accompagnement, conditions nécessaires à l'efficacité de la thérapie. A la lecture de son interview parue en 2009, il évoque ces trois postures, ces trois conditions comme fondamentales mais pointe aussi que « *Peut-être l'élément le plus important de la thérapie se trouve-t-il à l'orée de ces conditions – quand mon self est présent de façon claire et évidente* ». Cette question de la présence à l'orée des trois postures fera l'objet de mon écrit.

Je souhaiterais reprendre tout d'abord succinctement les trois postures afin de m'assurer que nous nous comprenions. Les voici :

- Empathie : c'est la capacité du thérapeute de toucher ce que/ce qui traverse le client (sans le ressentir lui-même), afin d'être au plus proche des éprouvés du client
- Regard positif inconditionnel (auquel je préfère la formulation « accueil positif inconditionnel ») : il permet au thérapeute d'accueillir pleinement ce que partage le client avec lui, quoi qu'il ait à partager.
- Congruence : c'est la posture la plus difficile à définir et aussi à mes yeux à repérer. Il s'agit pour le thérapeute d'être authentique face au client, tout autant que transparent sur ce qui le traverse (et qui peut être partagé si le thérapeute sent que ce partage est utile à la thérapie). Pour citer Rogers, « *Le thérapeute est profondément et librement lui-même* ».

Ces trois postures sont essentielles mais pas suffisantes. En effet, si elles sont appliquées mentalement (comme je pense que c'était le cas pour moi en début de formation), le processus ne va pas s'enclencher car elles encombreraient le terrain de la rencontre. Autrement dit, si sur ce terrain, les trois postures sont en plein milieu comme des

outils plantés entre la personne et moi-même, le champ n'est pas libre. Or, que le champ soit libre est pour moi une condition sine qua none à un accompagnement de qualité. Gendlin en parle très bien dans son article sur la présence humaine, en déposant d'un côté ses connaissances et de l'autre ses émotions pour être entièrement disponible à la rencontre<sup>2</sup>. Je pense que le terrain du *possible* (rendu possible par la rencontre) est efficient s'il est nu. Et pour cela, les trois postures se doivent d'être pleinement intégrées par le thérapeute, « *dans leur dimension vivante et expérientielle* » pour citer Bernadette Lamboy.

Alors comment faire en sorte que les 3 postures soient là sans encombrer ? J'ai vraiment l'impression que le liant est la présence. Une présence dont les qualificatifs les plus appropriés seraient : une présence *pure et pleine*. Dans une posture d'écoute et d'accueil positif inconditionnel, cette présence pure et pleine va se déployer avec *qui je suis* dans la rencontre à l'autre, ce qui va donner la couleur de l'accompagnement dans ce que j'appelle « la danse à deux ». En effet, mes ressources pour que les trois postures soient présentes sans même que j'aie à y penser sont les miennes. Aussi, ces trois postures seraient les mêmes mais avec une expression différente pour un autre thérapeute selon ses propres ressources et sa façon singulière d'être au monde.

Je ne suis pas toujours dans cette qualité de présence pendant les accompagnements.

Cette présence et cette écoute sont rares comme le dit Rogers. En revanche, je sais que c'est uniquement lorsque j'y suis que j'assiste à des séances clés, fortes, qui me marquent et durant lesquelles je sens que la personne avance

vraiment. Ces séances lors desquelles la personne que j'accompagne peut déployer son propre champ de compétences (pour reprendre la métaphore du terrain de la rencontre à l'autre libre et nu...). Un des exemples qui s'impose à moi en écrivant tout ceci est un patient que j'ai reçu durant plusieurs mois et qui a un jour contacté le cœur de lui-même en le partageant avec moi. J'en ai fait un compte-rendu remis à Gérard Lamboy. Comme ce dernier demande souvent : « mais qu'est-ce qui t'a touché dans cet accompagnement ? », je l'ai devancé dans sa question. La réponse était pour moi d'une évidence implacable : « Eh bien c'est la première fois que j'ai *vraiment* rencontré ce patient ». La nuance entre « rencontrer » et « vraiment rencontrer » est subtile mais essentielle.



Lors de cette séance, je me souviens que je n'avais pas d'intention, pas d'objectif à atteindre comme d'autres fois cela peut être le cas. Et ceci est également essentiel. En effet, il y a une différence fondamentale entre « vouloir » le changement pour l'autre et « aspirer » à ce fameux changement. Si je veux que l'autre change, cela vient de moi et pas forcément de la personne et ce serait contre-productif ! Je peux bien sûr repérer qu'un changement serait bénéfique, mais si c'est moi qui impulse cela, je mets sur le terrain de la rencontre quelque chose qui m'appartient et qui va encombrer le champ de la rencontre et du possible. En procédant ainsi, malgré toute mon intention bienveillante, je risque même de provoquer l'effet inverse : si la personne sent chez moi cette pression à changer, cela peut renforcer son non-changement.

Ce mouvement de pression que j'évoque peut aussi venir du patient. S'il veut évincer quelque chose qui lui appartient en l'expulsant, il se peut fortement que cela renforce ce qu'il cherche à rejeter. C. Sfez parle beaucoup de cette lutte qui ne peut se transformer que si la personne commence par accueillir pleinement et simplement ce qui *est*, tel que *c'est*. Afin d'imager ce mouvement entre lutte et acceptation qui donnent un résultat fort différent, je me baserai sur l'exemple d'un enfant qui serait triste et qui l'exprimerait à un adulte pour trouver un soutien. Si

l'adulte cherche à éliminer la tristesse, parce qu'elle la dérange lui-même ou pour tout autre raison, il y a de grandes chances que l'enfant ne soit pas consolé d'une part, mais que d'autre part, sa tristesse devienne encore plus grande. Au contraire, si l'adulte accueille pleinement cette tristesse, l'en-

fant pourra également être dans cette reconnaissance de ce qu'il traverse, l'accepter ; ainsi, il y a de grandes chances pour que la tristesse de l'enfant s'amenuise.

En somme, la question de la présence pure et pleine permet non seulement d'offrir un terreau naturel aux trois postures de l'Accompagnement Centré sur la Personne. Mais elle permet également de laisser se déposer ce qui doit être accueilli avec douceur, si tant est difficile et/ou douloureux que ce soit pour la personne accompagnée, puis lui permettre enfin l'émergence de nouveaux horizons.

<sup>1</sup> Entretien avec Carl Rogers sur l'utilisation du self en thérapie Michèle Baldwin, Nicole Stora, Françoise Ducroux-Biass dans *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche* 2009/2 (n° 10), pages 5 à 15

<sup>2</sup> Ce qui est primordial, c'est la présence humaine [\*] Eugène T. Gendlin, Dans *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche* 2007/2 (n° 6), pages 32 à 33

<sup>3</sup> C. Sfez, et Wanda Gogusey, *Vulnérable: S'émerveiller d'une sensibilité retrouvée*, Éditeur LEDUC, 2021

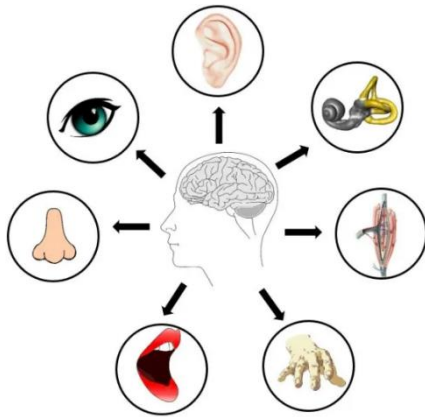
## LES 7 SENS

### Quand les neurosciences se rapprochent du focusing !

Bernadette Lamboy

Propos tirés d'une interview de Nazareth Castellano (bbc.com) – licenciée en physique théorique et doctorat en neurosciences, chercheuse à l'université Complutense de Madrid

« Nous avons 7 sens et les 5 plus connus sont les moins importants »



En plus des 5 sens tournés vers l'extérieur (extéroception) nous avons 2 autres sens :

1. **Pintéroception** : c'est l'information envoyée au cerveau sur ce qui se passe à l'intérieur de l'organisme, en particulier les organes – C'est une priorité pour le cerveau de savoir ce qui se passe dans les organes (cœur, intestins,...)
2. **la proprioception** : c'est l'information qui parvient au cerveau sur la façon dont mon corps est à l'extérieur (postures, gestes) et aussi les sensations que j'ai dans tout mon corps (par exemple une boule dans la gorge ou la lourdeur dans les yeux).

**On parle de sens** car ce n'est pas une information passive (en effet le cerveau doit connaître ce qui se passe dans le corps). Le cerveau reçoit l'information et doit y répondre. En fonction de ce qui se passe, le cerveau doit agir d'une manière ou d'une autre, c'est là le grand changement.

Le cerveau interagit avec notre corps : ainsi notre posture et notre visage envoient des signaux au cerveau qui les interprète. Les expressions faciales influencent le cerveau car il les reconnaît, ainsi une expression de colère fait activer les mécanismes de la colère, un visage calme fait activer les mécanismes du calme.

Le cerveau donne beaucoup d'importance à ce qui se passe sur le visage. Ainsi lorsque nous voyons des personnes souriantes nous sommes plus créatifs, notre capacité cognitive augmente...

**Ainsi le cerveau est toujours à la recherche de ce que nous appelons la congruence corps-esprit.** Aussi si nous sommes stressés par exemple et que nous adoptons un visage calme, le cerveau se dit « ça ne colle pas, elle est stressée mais elle fait un visage détendu... ok j'essaie d'adapter l'humeur au visage » (c'est ce qu'on appelle la migration d'humeur).

Il y a une zone dans le cerveau dédiée à la posture du corps, et certaines postures sont associées par le cerveau à un état émotionnel. Par exemple, être avachi est associé à la tristesse, au fait d'être mal... Donc si on a une posture avachie, le cerveau active les mécanismes de la tristesse, et ainsi nous allons alors nous concentrer davantage sur le négatif.

On peut donc tirer des enseignements de tout cela. Il s'agit d'observer le corps et de se mettre à son écoute. Dans le cas de l'observation, il est important d'avoir une vigilance vis à vis de certaines de nos activités qui peuvent nous conduire malgré nous à tenir une position qui nous porterait, par exemple vers un état de tristesse. Quant à l'écoute, comment apprendre à écouter « les murmures du corps »... ?

Il s'agit de développer sa conscience corporelle, d'observer notre corps, de pouvoir localiser les émotions dans le corps. Lorsque nous ressentons une émotion, arrêtons-nous : « où est-ce que je la trouve ? Comment est-ce que je sens mon corps à cet instant ? » Le fait de nous y arrêter nous soulage déjà. Et si je suis conscient que je sens quelque chose dans mon estomac ou une boule dans la gorge, l'information atteint le cerveau de manière plus claire et du coup il est mieux à même de discerner les émotions et de les gérer. Cela nous aide à nous connaître et nous pourrions ainsi prendre de meilleures décisions.

### Importance de la respiration

La respiration, faisant partie de l'interoception en tant que sens, doit se faire par le nez. Par ex. lorsque nous inspirons, nous avons plus de mémoire, nous retenons mieux ce qu'on nous dit (l'hippocampe est activé).

La respiration lente est analgésique dans le cas de douleurs chroniques. Pour les émotions, il est important que le temps d'expiration soit plus long.