

FOCUS

La lettre d'information de l'Institut de Focusing d'Europe Francophone
N° 55 – octobre 2023

É D I T O

Tout se passe dans l'expérience immanente. Tout ? Précisons : le message du vivant, le témoignage de la vie, de ce qui est ici et maintenant. Les théories, les livres, les méthodes à suivre en atelier (avec si possible un ® ou un ™, si chers à nos amis anglo-saxons) ne valent pas grand-chose face à une expérience authentique, palpable, après laquelle plus rien n'est comme avant.

Ce sont des expériences de ce type que nous vous proposons de partager dans ce numéro, avec le témoignage de Lucile, qui nous invite à suivre le cheminement qu'elle fait avec sa fille qui se pose sur la mort une question qui semble douloureuse mais ô combien cruciale ; voyage au cœur de l'interrogation d'une enfant et de l'émerveillement de sa mère découvrant le déroulement du processus qui permet à l'une comme à l'autre d'entrer en contact avec l'essentiel.

Ce processus, cette intelligence organique, Bernadette nous en parle, toujours de manière authentique et vivante, en décrivant l'actualisation en marche, à travers deux accompagnements que nous vous laissons découvrir dans les pages qui suivent. Et de nous rappeler que ce que nous pourrions somme toute trouver banal à force de l'expérimenter, demeure un étonnement à chaque fois que nous voyons la surprise dans les yeux de nos clients, à chaque fois que nous-mêmes sommes étonnés d'assister à la manifestation des forces universelles qui s'expriment en nous.

Enfin, Gérard, en reprenant un article de Neil Friedman, nous rappelle lui aussi que le Focusing, avant d'être une démarche théorique, se positionne d'abord comme une expérience qui, une fois passée, fera que ma vie ne sera plus jamais comme avant.

Comment ne pas se lasser et ne pas tomber dans les travers des explications mentales à propos de cette discipline quasi magique qu'est le focusing ? La réponse est simple : en en parlant le moins possible et en expérimentant encore et encore, en pratiquant et en récoltant ce qui nous est donné lorsqu'on décide d'entrer dans l'expérience et de faire confiance à cette tendance actualisante qui ne cesse de nous nourrir quand nous la laissons s'exprimer.

Focusement vôtre,

Le comité

COMMENT LE FOCUSING A CHANGÉ MA VIE

Gérard Lamboy

On ne sort pas indifférent d'une séance de focusing, même si on ne comprend pas ce qui s'est passé., ce qui est souvent le cas. Surprenant, étonnant, bouleversant... Car, ce qui s'est passé ne répond pas à nos critères de compréhension habituels. Et on peut en rester là...

En rester là... ou laisser ce qui ce qui s'est produit s'imprégner et se diffuser en soi. C'est ce qui s'est déroulé en moi. La rencontre avec le focusing, il y a quelques années, a été pour moi une magnifique découverte. Mais je peux dire maintenant que ce qui a surtout compté pour moi c'est ce qu'il a ouvert et éveillé en moi, un autre domaine de compréhension et par là, une autre manière d'être au monde.

C'est sans doute pour cela que personnellement je n'en sois pas resté là...

Imaginez- vous au bord de l'eau, lançant des cailloux. Certains tombent sur le sable et s'immobilisent alors que ceux qui tombent dans l'eau se diffusent sous forme d'ondes.

L'expérience singulière que relate le psychologue Neil Friedman illustre bien cette nouvelle guidance intérieure qui s'est développée en lui.

ifef, France
1880, chemin des Monts-Dessus
F- 73000 Bassens
www.ifef.org / +33 6 80 01 53 76

ifef INSTITUT
DE FOCUSING
D'EUROPE
FRANCOPHONE

EXPERIENTIAL THERAPY AND FOCUSING

Neil Friedman

« Au début de ma thérapie, je faisais rarement la « référence directe » à quelque chose dans mon corps autre que les symptômes bruyants dont je ne pouvais pas déchiffrer les messages. Mon attention était soit dans ma tête, soit dirigée au-dehors. Quand j'étais seul, je passais beaucoup de temps à « entendre » des voix critiques et négatives dans ma tête, marinant continuellement avec plein de choses. Je me parlais beaucoup à moi-même, souvent en me réprimandant : « Mais pourquoi n'avoir pas fait plus... ? » (...) « Et si... », « Tu devrais ... », « Tu en as du culot... », « Pourquoi tu ne fais pas... ? », « Tu es un imbécile ! ».

Maintenant, à l'opposé, je vis souvent à partir d'une relation intime, chaleureuse, amicale avec ma propre expérience ressentie corporellement (*bodily-felt experiencing*). Il n'y a pratiquement plus de bavardage dans ma tête, il n'y a pas d'obstacle, de séparation. Je sens à l'intérieur de moi mes mouvements organismiques, je les écoute intimement et je me fie à eux. J'expérimente souvent à l'intérieur de moi une sensation calme, tranquille, paisible, claire, globale. Je la visualise comme un étang sans ride. À un autre moment, j'expérimente des tourbillons d'énergie entre mes yeux (j'appelle cela ma « Place St Thomas »). Des fourmillements aux extrémités les accompagnent et je sens un contact excitant, intime avec mon intérieur profond et avec mon environnement immédiat. Quelques fois au cours du focusing, j'expérimente un balancement très prononcé dans mon corps. Alors, des images de berceau se balançant, de roue de ferrys, de montagnes russes accompagnent cette sensation. Cela apparaît souvent quand je viens de toucher et de dire quelque chose de profondément vrai à propos de moi-même et lorsque j'ai expérimenté une réponse aidante à ce sujet.

J'écoute toutes ces choses et autres « lieux » à l'intérieur de moi. J'écoute leur directionnalité et leur intentionnalité. De plus en plus, j'avance dans ma vie à partir de ces mouvements corporels. Ceci n'est pas une panacée, ni une tranche de cake, ni un jardin de roses. Mais c'est un changement fondamental dans ma manière-d'être-dans-le-monde. Je crois que ce changement étaye les changements importants que j'ai réalisés dans ma vie.



À L'ÉCOUTE DU PROCESSUS

Bernadette Lamboy

Voilà un titre somme toute banal dans notre pratique mais j'avoue que j'en suis toujours aussi émerveillée. Suivre le processus, coller au processus sans tensions bien sûr, le pénétrer de l'intérieur, et... il nous conduit au bon endroit, vers quoi nous désirions aller, vers quoi le client aspire. La forme et le déroulé qu'il va prendre sont insolites, surprenants mais il nous mène toujours vers ce qui est bon d'apprendre pour nous. C'est assez bluffant comme disent maints praticiens.

Qu'est-ce qui est à l'œuvre alors ? Une intelligence organique, globale certes, mais j'ai souvent le sentiment qu'il s'agit d'une intelligence beaucoup plus grandiose qui est en jeu. Je me sens alors reliée à l'intelligence qui a su concevoir et créer l'univers dans son ensemble dont je suis une infime partie. Ne retrouve-t-on pas la tendance formative et la tendance actualisante ? Evidemment. Et lorsqu'on perçoit combien elles sont au cœur de tout processus de vie, on ne peut que rendre hommage à cette puissance interne qui soutient le vivant, qui l'anime de l'intérieur à tous les niveaux. Ce mouvement interne de la vie qui nous porte plus loin (*carrying forward* de Gendlin) vers ce qu'elle a à nous offrir de meilleur dans notre situation actuelle.

Je voudrais illustrer ces propos par deux exemples.

Le premier est relatif à un dégagement d'espace venu en fin de séance. La cliente est empêtrée par une problématique présente en permanence depuis plusieurs années. Cela lui enlève toute énergie et la rend malade. Elle ne sait vraiment plus comment prendre la chose, elle a elle-même tenté de dégager son espace sans succès étant trop perturbée par cette histoire et engluée dans la situation. La seule chose qu'elle sait c'est qu'elle veut sortir de là, mettre fin à cette histoire. Je l'écoute, essaie de bien comprendre les enjeux pour elle. Pour finir je lui propose de dégager l'espace, ce qu'elle accepte (en étant tant soit peu dubitative). Lorsqu'elle rassemble tous les tenants et aboutissants de son problème, il apparaît comme un immense château fort moyennageux. Là je l'invite à respirer et à rester auprès de ce château... au bout d'un moment il diminue et devient un château sous forme de jouet, qu'elle peut alors déposer sur l'étagère des jouets. Qu'est-ce qui a fait qu'il a diminué de taille ? Juste le fait de rester en sa présence en respirant tranquillement ? Je crois que c'est dans cet espace ouvert que le processus se poursuit de lui-même car alors nous n'y mettons pas de pression. Poursuivons. Ce n'est pas fini car la cliente ne veut pas quitter le château des yeux, elle *doit* le protéger. C'est pour cela qu'il est bien sur l'étagère, mais en même temps bien encombrant car la cliente *doit* garder les yeux rivés sur lui pour le protéger. Le processus semble bloqué. Je respire, tranquille, en confiance, je sais qu'un nouveau pas va venir. Et inopinément la cliente lève les yeux, son regard est

attiré par cette forêt juste devant nous (pourquoi à ce moment-là ? L'environnement aussi participe au processus). Et là « tilt » : il faut que le château aille dans la forêt, au milieu des bois il sera en sécurité (pas besoin de le surveiller) et il mènera sa vie comme il l'entend, comme les animaux de la forêt qui vivent sereinement dans les bois. Sourire heureux. Immense soulagement. Ce qu'elle souhaitait (se sortir de cette affaire) est enfin devenu possible.

Autre exemple dont je relate la fin ; nous avons déjà dégagé l'espace d'une situation très pesante pour la personne. C'était un premier pas mais quelque chose demeurait bien présent en elle. Nous avons accueilli ce sens corporel qui s'est transformé en un lac sombre et agité en surface. Je l'invite à s'asseoir tranquillement au bord de ce lac – il semble que cette étape soit importante : accueillir tranquillement l'image (la prise) qui s'offre à nous et qui symbolise l'ensemble de la situation. Lui créer un espace pour qu'elle évolue (que le processus puisse progresser de lui-même) : rester avec et respirer paisiblement. La personne s'épanche encore sur ce qui la fait souffrir dans cette situation, le lac se calme quelque peu, et là, apparaît un vortex au milieu du lac. « Qu'as-tu envie de faire ? » (c'est elle qui sait !) « Plonger dans ce vortex pour aller au fond », ce que la personne fait. Là, derrière une vitre, elle découvre des bijoux colorés et lumineux auxquels elle n'a pas directement accès. Elle reste devant un certain temps. Rien ne se passe jusqu'à ce qu'elle exprime son envie de les rejoindre pour les avoir avec elle. Et la vitre laisse alors apparaître un passage. Qu'est-ce qui a ouvert ce passage ? L'envie, mais ce n'est pas une envie quelconque, c'est une aspiration profonde, une intention chevillée au corps de les rejoindre parce que c'est vital dans son histoire présente. Alors par ce passage les bijoux sortent et vont se déposer dans sa main. Elle remonte depuis le fond du lac avec ces bijoux qui lui apportent de la joie, de la complétude, de la puissance – tout ce dont elle a besoin dans cette situation. À elle d'en prendre soin en ne se laissant pas envahir par le mental qui commente si facilement cette situation problématique qui, elle, demeure. Je crois que c'est à ce niveau là que se situe le libre arbitre (s'il existe ?), celui de maintenir avec conviction ce qui est bon pour nous.

Je suis vraiment en admiration devant le cheminement des processus de transformation : laisser de l'espace à la transformation pour qu'elle s'accomplisse, la soutenir par une présence bienveillante, se connecter à la force (envie) qui en nous est d'accord pour le changement mais sans aucune pression... et laisser faire, lâcher totalement prise car l'intelligence universelle en sait beaucoup plus long que tout ce que nous pouvons imaginer...

LE DÉGAGÉ D'ESPACE POUR TRAITER LES ANGOISSES

Lucile Ferrand

Un samedi après-midi sur la Terre...

Je suis au téléphone, comme souvent. Ma fille de 10 ans vient vers moi, je vois ses yeux se gonfler de larmes. Je lui chuchote : « qu'est-ce qui se passe ma chérie ? » « J'ai peur de la mort ! » me souffle-t-elle. Je termine rapidement la conversation puis lui demande : « tu veux qu'on prenne un temps pour se pencher dessus ? Avec un focusing ? » (*Elle connaît et me demande lorsqu'elle a besoin*). « Non, je préfère qu'on fasse un jeu ». Je perçois sa tentative d'évitement, car ces derniers jours, elle avait déjà pointé ce sujet... Afin d'être contenante et rassurante, je tapote sur mes genoux pour l'inviter à y venir, ce qu'elle fait, puis lui souligne cet évitement :

- Ma chérie, je veux bien faire un jeu avec toi pour que tu n'y penses plus, mais à mon avis, ça ne règlera pas le problème... qu'est-ce qui te fait peur avec la mort ?
- Je sais pas...
- Prends un temps (*l'an passé, je l'avais accompagnée à ce sujet. Sa peur était de se retrouver toute seule si son père et moi décédions. Sa ressource avait été de se projeter dans la réincarnation, ce qu'elle avait testé en déplacement dans l'espace. Cette ressource n'était visiblement plus satisfaisante à ce jour*). Tu as peur qu'on meure avec papa ? (*je sais qu'il ne s'agit pas de cela, mais c'est un point de départ pour l'aider à cerner le problème*).
- ... Non, j'ai peur de **ma** mort. Parce que même si je me réincarne, je vais tout oublier de ma vie. D'ailleurs, si là, je suis réincarnée, je me rappelle même pas de ma vie d'avant !
(*Nous nous approchons du problème mais je sens qu'on n'est pas encore au cœur*).
- Ok... tu as peur d'oublier ta vie actuelle si tu te réincarnes... (*silence, elle baisse les yeux, je la sens aller dans son CRIC – centre de référence interne du client -*) mais qu'est-ce qui te pose le plus problème au fond, quand tu penses à ta mort ? (*Bingo, elle éclate en sanglots*).
- Que je vais oublier mes amis, et toi et papa, alors que je vous aime tellement !
(*Les larmes me montent aux yeux aussi, je la serre dans mes bras... congruence*) Je suis très touchée par ce que tu dis... moi aussi je t'aime Fort !... donc ce qui te pose le plus problème, c'est de nous oublier, d'oublier ta vie actuelle et les gens que tu aimes.
- Mais oui ! Et en plus, si je continue à y penser, ça va me gâcher ma vie d'adulte ! Comment t'as fait toi pour ne plus avoir peur de la mort ? (*Tentative de trouver une solution en s'identifiant à moi, mais nous savons bien que la solution pour une personne ne conviendra pas à une autre, c'est bien pour*

cela que les conseils sont la plupart du temps inutiles ! Je réponds quand même pour qu'elle reste dans son CRIC)

- Eh bien, j'y ai beaucoup pensé, et plus j'y ai pensé, plus je me suis habituée à l'idée.
- Mais moi, plus j'y pense, plus j'ai peur ! (*CQFD, son CRIC n'est pas le mien et elle le touche*).
- Mmmh mmh (*d'approbation*) !... **Toi**, ce que tu veux, c'est que ta vie ne soit pas gâchée par cette pensée et la peur de nous oublier... tu ne veux pas que la pensée de la mort gâche ta vie, car tu voudrais... (*Je cherche à mobiliser la tendance actualisante*).
- Profiter de ma vie !!! qu'elle [la mort] me laisse tranquille ! (*Ok, la cible de la tendance actualisante est très claire -> dégagé d'espace*).



- Que la mort te laisse tranquille pour profiter pleinement de ta vie... si c'était une image, à quoi ça ressemblerait, tout ça, ta peur de la mort, oublier les gens que tu aimes... ?

Elle ferme spontanément les yeux et évoque un démon, je sens que ce n'est peut-être pas tout à fait cela et l'invite à confirmer. En effet, c'est l'image type de la mort (cape noire et faux) qui colle mieux. J'accompagne pour que l'image soit bien présente, nette et poursuis :

- Ok, tu la vois bien devant toi... est-ce qu'il y aurait un endroit où elle pourrait aller pour te laisser tranquille ?
- Non, elle reste (*il y a donc quelque chose qui doit se passer avant qu'elle parte*).

Ok... tu voudrais lui dire quelque chose ?

- Qu'elle me laisse tranquille et qu'elle aille voir d'autres personnes.
- Vas-y, dis-lui...
Soupir de sa part (*felt shift, mouvement corporel indiquant qu'elle avance par rapport à la problématique*).
- C'est bon...
- Tu aurais autre chose à lui dire ?
- Qu'elle n'embête pas trop les autres personnes.
- Ok, qu'elle aille voir d'autres personnes mais pas trop souvent pour ne pas les embêter autant que toi... (*resoupir*) ... Elle te dit quelque chose elle ?
- Non... elle est partie... *dit-elle avec une once d'étonnement (bon signe, le process est juste)*.
- Elle aurait besoin d'être quelque part en particulier ou c'est ok comme ça ?
- Non, c'est bien comme ça.
- Pour elle et pour toi ?
- Oui (*grand soupir qui signe la fin du process, confirmé par l'ouverture de ses yeux*). Si jamais elle revient, on lui trouvera un endroit ! (*Ma fille commence à bien maîtriser !*)

Pour clore l'accompagnement, je l'invite à explorer comment elle se sent dans son corps par rapport au début. Ma fille exprimera un mieux, bien, tranquille partout. Je lui demande alors si elle le sent plus particulièrement dans un endroit de son corps, ce qui lui permet de préciser que c'est de la base de son cou jusqu'à ses pieds. Nous sourions, nos yeux pétillent !

Ma fille prépare ensuite un jeu et me dit avec grande sérénité : « maman, là, j'y pense, mais c'est **pas** du tout comme avant ! ». Je réponds par un large sourire plein d'amour...

Nous passons la fin d'après-midi à jouer, **en profitant pleinement de la vie...**