

# FOCUS

La lettre d'information de l'Institut de Focusing d'Europe Francophone  
N° 56 – mars 2024

## É D I T O

### FLUCTUAT NEC MERGITUR

*Fluctuat nec mergitur*, que nous pourrions tenter de traduire par *ondule sur les flots, mais ne se laisse pas engloutir*, est, comme vous le savez sans doute, la devise de la ville de Paris. Je me laisse flotter, ouvert à tous les courants, tout en demeurant attentif à l'onde bienfaitrice qui me montre le chemin de la solution, en prenant garde de ne pas me laisser submerger par les émotions qui, très souvent, m'entraînent vers la noyade. Est-ce cette jolie image du Focusing qui a décidé le Comité de l'IFEF à ouvrir une formation dans la capitale ?

Ce mouvement ondulatoire, qui me traverse lors d'un Focusing, me fait revenir immédiatement au présent, à la *présence*, qualité essentielle de l'expérience actuelle. Rogers nous rappelle constamment que si nous ne pouvons rien *faire* pour notre client, en revanche, il nous est donné de créer des *conditions favorables*, permettant à l'actualisation de se mettre en mouvement et à l'univers de nous apporter la bonne réponse. Un bel article d'Agnès, caressant du bout de sa plume la poésie comme l'expérience thérapeutique, nous propose d'explorer les conditions qui favorisent cet environnement propice, nous rappelant l'essentiel de notre pratique tournée vers la *présence* et l'*expérience*.

Une image concrète de cette expérience se reflète dans un article de Mélisa, qui a eu l'heureuse idée, après avoir mené une série d'entretiens, de se livrer à une enquête auprès de ses clients, ceci afin de comprendre ce qui fonctionnait (ou pas) pour eux. Qui a dit que le Focusing ne s'approchait pas aussi par une démarche scientifique ?

Et à propos de science, Bernadette, toujours en quête d'analogie entre notre pratique et les plus récentes avancées en physique, décortique pour nous un article de la *Carnegie Institution for Science*, institution qui n'avait peut-être pas identifié les aspects « focusiens » de son étude lorsqu'elle l'a menée. Mais alors, par quoi était-elle guidée.. ? Bonne lecture !

Focusement vôtre,  
Pour le comité : Pierre-Antoine

### LA PRÉSENCE EST RENCONTRE EXPÉRIENTIELLE

*Agnès Besson*

*Une de nos étudiantes de seconde année, Agnès Besson, s'est penchée sur cette dimension de la présence que nous évoquons souvent et qui est essentielle à notre pratique... Je vous laisse prendre connaissance de son texte...*

*Si parmi vous certaines personnes sont inspirées pour nourrir ce sujet, je vous invite à prendre votre plume (votre clavier, c'est moins poétique mais tout aussi efficace !) pour écrire quelques mots à ce sujet, merci d'avance.*

La présence est rencontre expérientielle. C'est quelque chose qui émerge, qui me surprend dans le présent. Ce quelque chose arrive, il est là. Cette chose c'est le sens corporel qui selon les circonstances, je le sens léger ou lourd, plein d'entrain ou sans ressort, avec un nœud à l'estomac ou une boule dans la gorge. Il me déséquilibre. Il me cause un léger heurt. C'est quelque chose de vivant, chargé de significations que j'ignore et qui cherche à s'ouvrir dans le présent. Si je ne suis pas présente à écouter ces messages, je risque de souffrir d'être absente à ma condition d'existence, à ma condition humaine.

Je réalise l'importance de la gravité de la présence. C'est en rencontrant précisément ce quelque chose qui émerge que j'entre en présence. Sans intelligence à ma nature sensible qui me constitue, je ressemble à une sourde, absente de ma propre nature. Cette perte existentielle est très insécurisante. Quelque chose de vivant se perd dans les méandres de cette présence-absence. Je suis comme exilé de ma propre vie.

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

Certes, le présent m'échappe. Mais ce qui peut lui donner de la consistance, c'est ma présence. La présence est rencontre. La rencontre est ce surgissement. Ce surgissement, par affrontement donne de la consistance à ma présence. Le présent est événement qui me procure du possible changement. Bien que le présent soit pris entre le futur et le passé, il est le point de passage entre les deux. C'est là que j'entre en présence, c'est là que j'explore et écoute le sens corporel. C'est dans ce point de passage qu'il y a présent, cadeau, don d'extension. Ce don, c'est l'attention que je me donne à sentir ce qui est organiquement présent. La rencontre avec le présent organique nécessite que je sois là, sujet attentionné. A quoi suis-je attentionnée ? Je suis attentionnée à écouter ce qui se passe à l'intérieur. Cette mélodie intérieure contient tous les sons : ceux du passé, ceux du présent et ceux à venir. Je suis dans ce mouvement entre ce qui vient de se passer, entre ce qui est et ce qui va advenir. Dans cet entre mouvant, émouvant, si je suis là attentionnée à accompagner ce qui se passe, il y a là une consistance au présent, une ouverture qui peut enfin s'évaser, qui peut enfin se déployer.



Toutefois, la rencontre nécessite que je sois sujet bienveillant dans mon rapport à ce sens corporel incongru ou inconfortable que je ne comprends pas et qui me rend visite de façon inopinée, ici et maintenant. Suis-je disponible, capable de m'adapter à ce qui vient me chercher n'importe quand ? Dans l'absolu oui et je peux aussi et surtout m'aménager des espaces propices pour lire ce courrier bien spécial. C'est quand ma présence est dégagée de toutes contraintes que cet hôte entre en présence. Quand je suis présente à la réalité de ce qui me traverse, ma présence s'active dans ce face à face, ce vis-à-vis qui va au-delà de l'image de soi. Cette image s'éprouve dans cette irruption abrupte. Quelque chose de nouveau fait événement.

La présence, c'est quand je suis à la fois en capacité d'être témoin neutre de ce qui se passe, d'entrer en relation avec ce qui se passe et de me laisser toucher par ce qui se passe. En disant bienvenue à ce qui se passe, je me donne la capacité d'accéder à la prise de conscience, à l'immédiateté de l'esprit. Cette conscience peut jaillir sous plusieurs

formes. Le discours continu me laisse dans une conscience molle alors que la métaphore, la gestuelle, la sensation, l'émotion, le sens corporel fait surgir le signifiant, le directionnel. Tout ce processus en mouvement est une présence soudaine qui fait saillie. Quelque chose est vu. Dans la rencontre expérientielle, le surgissement crée une faille inattendue. Ma présence et ma conscience se font par effraction ce qui me signale que quelque chose se meut.

C'est en revenant me chercher, me centrant sur moi-même que je retrouve la présence de qui je suis. C'est quand je me décentre hors de moi-même que je me perds. Quand la présence de quelque chose est là, si je la reporte, si je la trahis, si j'évite mon urgence existentielle, si je ne fais pas face au présent de la rencontre, je perds mon vivant dans un pseudo-présent qui à la longue me fige. C'est bien en me frottant à ce qui veut émerger qu'un effet de conscience peut m'éclairer. Je ne peux pas forcer la présence, je ne peux pas l'influencer à être ce qu'elle n'est pas, je ne peux pas la capturer. Je peux juste l'accueillir et l'accepter telle qu'elle est dans sa subtilité. Ce quelque chose en me traversant, me fissure pour laisser émerger quelque chose d'autre.

La rencontre n'est pas prédictible, ne peut pas être anticipée. Je ne sais jamais comment la rencontre va se passer. J'accepte que la rencontre c'est du contre. Elle est tension, fente vers un vide qui ouvre des possibles et permet du nouveau en chantier. C'est quand j'honore tout ce que je suis, sans rien renier, que je suis bien vivante. C'est en me frottant à ma lampe, que le génie de la vie reprend son pouvoir. La présence est ce qui vient me chercher dans un présent qui m'échappe. La qualité de ma présence provient de mon attention au surgissement de la vie, d'accueillir sans condition tout ce qu'elle veut et d'accepter sa mise en perspective. Je sens que ma présence s'absente par moment pour mieux entendre le lointain dans le proche et revenir comme une saillie de lumière dans l'obscurité. Ma présence expérientielle est impermanence puisqu'elle est surgissement. Ma présence expérientielle est par nature intermittente, discontinue, localisée, singulière, incarnée. Je suis comme tous les artistes, une intermittente du spectacle de ma propre vie. Quelquefois, il y a surgissement de quelque chose ou bien il n'y a pas.

*"Est beau tout ce qui s'éloigne de nous  
après nous avoir frôlés.*

*Est beau le déséquilibre profond  
- le manque d'aplomb et de voix - que cause  
en nous ce léger heurt d'une aile blanche.*

*La beauté est l'ensemble de ces choses  
qui nous traversent et nous ignorent,  
aggravant soudain la légèreté de vivre."*

*Christian Bobin*

## UNE ÉVALUATION DES ENTRETIENS PAR UN QUESTIONNAIRE

Étude menée par Mélisa KIDARI – étudiante de seconde année

En première année de formation d'accompagnante ACP-Focusing à l'Ifef, j'ai effectué de nombreux entretiens avec des personnes volontaires, mais toujours de manière aléatoire dans le temps et avec beaucoup de personnes différentes.

En deuxième année, j'ai voulu commencer à expérimenter le suivi d'un même client avec des entretiens réguliers (toutes les deux ou trois semaines) pour me rendre compte de l'effet d'une thérapie ACP-focusing suivie. Dans ce but, j'ai diffusé un message sur les réseaux sociaux car je souhaitais avoir des participants qui ne faisaient pas partie de mon entourage proche. J'ai reçu de nombreuses réponses et ai choisi trois personnes avec trois « profils » très différents et, comme je l'ai découvert au fil des séances, également trois niveaux singuliers de connexion à leur sens corporel.

Au bout de cinq séances, je leur ai demandé de remplir un questionnaire, après avoir réfléchi aux questions qui me permettraient de savoir le plus précisément possible ce qu'elles avaient retiré de ce suivi. En plus de me fournir des informations précieuses sur mon accompagnement, la lecture de ces questionnaires, une fois remplis par les trois clientes, m'a profondément touchée.

Voici ces questions :

1. Quel-le avancée ou moment a été le plus fort pour moi au cours de ces cinq séances ? Pourquoi ?
2. Quel bilan je fais de mon évolution intérieure après ces cinq séances ?
3. En particulier, comment a évolué mon rapport à mon corps et à moi-même en général ?
4. Qu'est-ce qui a été le plus aidant pour moi dans les séances (silence, type de questions particulier, attention portée à ce qui se passe dans mon corps, tonalité de la voix, attitude particulière de l'accompagnante...) ?
5. Ai-je une idée de comment cela aurait pu être encore plus aidant pour moi ?
6. Est-ce que je recommanderais ce type d'accompagnement à mes ami-e-s ? Pourquoi ?
7. Est-ce que je paierais pour être accompagnée de cette façon ?
8. Qu'est-ce que j'ai envie d'ajouter à propos de ces cinq séances ?

## CARNEGIE

À propos d'un article de Canergie\* par Bernadette Lamboy

Mon attention a été attirée par un compte-rendu d'article issu de Canergie et je voulais partager quelques bribes avec vous (*en bleu, les commentaires de Bernadette*).

### Canergie met en avant une nouvelle loi de la nature :

« loi de l'augmentation de l'information fonctionnelle » selon laquelle tous les « systèmes naturels complexes » (vie sur Terre, atomes, minéraux, planètes, étoiles...) évoluent vers des états « plus structurés, plus diversifiés et plus complexes ».

*Tiens ça me rappelle quelque chose !!! La tendance actualisante et la tendance formative sont au rendez-vous... et là c'est démontré scientifiquement, ce qui change tout !*

Une définition de l'évolution pourrait se traduire par la « sélection pour la fonction ». Darwin assimilait la fonction à la survie des êtres. Il y a bien d'autres fonctions, comme par exemple la « nouveauté » (nouvelles configurations, par exemple : quand les cellules ont appris à coopérer jusqu'à ne former plus qu'un organisme.

*Quand on y réfléchit c'est assez extraordinaire, comment ces cellules ont-elles bien pu apprendre ça ? Qu'est-ce qui a pu les « guider » ? D'où surgit cette coopération ?*

Même dans le règne minéral on peut constater des évolutions : les minéraux qui n'étaient qu'une vingtaine à l'aube du système solaire sont aujourd'hui près de 6000.

L'évolution est partout – la théorie darwinienne n'est qu'un cas particulier et très important au sein d'un phénomène naturel beaucoup plus vaste.

Pour Canergie, l'univers génère de nouvelles combinaisons d'atomes, de molécules, de cellules, etc... Les combinaisons qui sont stables et qui peuvent engendrer encore plus de nouveauté continueront à évoluer. Il existe une véritable complexité croissante...

*Ce discours me fait chaud au cœur car Rogers a su reconnaître cette complexité croissante (qui n'est pas une complication croissante ! Mais bien une capacité à créer de nouveaux liens, de nouvelles formes, de nouvelles perspectives). Il l'a inscrite au cœur de la démarche d'accompagnement des personnes et du processus d'évolution de chacun. La vie ne renoncera jamais à nous montrer de nouvelles voies. Chez nous, êtres humains, cette loi de l'augmentation de l'information fonctionnelle va nourrir notre capacité à développer notre conscience et notre sentiment d'appartenance à une globalité en maturation. Au sein de cette conscience élargie, notre présence s'installe au-delà des variations multiples et variées qui nous traversent.*

\*Carnegie Institution for Science –

Proceedings of National Academy of Sciences (16 octobre 2023), revue scientifique éditée aux USA



## L'ACTUALITÉ IFEF

Christine Grosccarret

L'année a commencé sur les chapeaux de roue avec un mois de janvier bien chargé.

En effet, de la formation en présentiel à celle en ligne en passant par une formation approfondissement en ligne et des ateliers de rêve, le planning était bien chargé sans oublier l'AG qui s'est tenue à Echirolles. Mais aussi à venir de nouvelles formations et enfin le **séminaire** cet été avec **UNE JOURNÉE EN PLUS** dont le thème est : « **TROUVER SA PLACE... ET... ENFIN SE TROUVER !** Avec un thème comme celui-ci, une journée supplémentaire s'imposait d'elle-même. Et nous accueillerons **Cécile HESSLER** qui viendra nous présenter son dernier documentaire « **Voyage au cœur de soi** » autour duquel nous ferons une soirée débat.



**Pensez à poser vos dates pour venir profiter de ce haut lieu bien connu de nous tous à présent où il fait bon vivre et se retrouver dans la joie d'être ensemble.**

Un petit mot sur l'AG pour vous partager 2 nouvelles entrées **Olivier Lavenant** et **Cécile Duboscq** qui rejoignent le comité. Un départ cependant celui de **Michel Mercuriali**. Nous souhaitons donc la bienvenue à Cécile et Olivier et remercions Michel d'avoir tenu le rôle de président au sein du comité pendant de nombreuses années.

Vous avez certainement reçu des courriels vous informant que l'IFEF avait entrepris de s'expanser en s'entourant de **deux nouveaux collaborateurs Léo et Tom** (photos ci-contre).

Ils ont en charge la communication et son développement. **Maxime**, notre webmaster préféré est aussi de la partie et s'occupe de nous faire un tout nouveau site flamboyant !

Une **nouvelle formation en ligne** a donc débuté en janvier avec 10 personnes inscrites. Et cette proposition ayant beaucoup de succès, nous en proposons une nouvelle sous le même format avec un **démarrage en avril**. Cécile et Olivier nous rejoignent ainsi en avril avec Bernadette et moi-même pour animer cette nouvelle session.



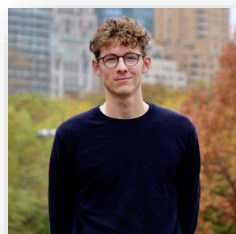
Mais ce n'est pas tout, une **nouvelle formation sur PARIS** s'ouvrira sur le mois de juin. Nous avons pris le parti de monter à la capitale, lieu central, pour diffuser notre approche. **Les inscriptions sont ouvertes.**

Et pour finir l'IFEF a accepté de porter le projet des ateliers « **Les rêves à la lumière du focusing** ». Nous avons ainsi agrandi la famille avec de nouveaux adhérents. Cette proposition sous un format de 3 ateliers a rencontré beaucoup de succès. Une nouvelle session est en cours ainsi que des sessions d'approfondissement. Je remercie à ce titre **Alexandre Jacquelin et Romain Mollard** d'avoir accepté cette proposition de collaboration.

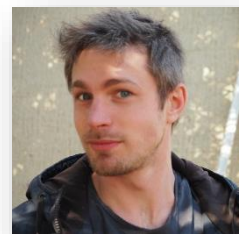
L'IFEF recherche aussi **un nouveau lieu** pour ses formations en présentiel. Actuellement 2 lieux ont retenu notre attention, **un sur Nîmes et un autre sur Voiron**. À suivre pour choisir celui qui correspondra au mieux. Heureusement notre boussole intérieure est là pour nous guider vers le lieu le plus ajusté.

Je vous quitte ici et vous dis à bientôt, rendez-vous au séminaire, prenez soin de vous, Christine et l'équipe IFEF.

2 collaborateurs pour développer l'IFEF :



*Tom*



*Léo*