

## Une expérience de focusing avec des personnes âgées au Japon

*"Clearing the space with the elderly"* de Katuru Usui,  
Formateur et Coordinateur en formation, Japon

dans « Staying in Focus » Vol. V, N°2, , May 2005  
La Lettre de l'Institut de Focusing de New York

Traduction Bernadette Lamboy et Béatrice Chassaing

Toutes les personnes âgées ont fait l'expérience de la perte de quelque chose de précieux, tel qu'un parent, un enfant, un mari ou une femme, leur lieu de vie ou encore leurs biens personnels. Elles sont aussi confrontées à la mort qui approche. Je me demandais si le Focusing pouvait être une aide dans le travail avec ces personnes en leur permettant d'alléger une partie de leur souffrance ou en les aidant à retrouver un peu de joie de vivre.

Lorsque j'ai eu l'opportunité de pratiquer le Counselling avec des patients âgés (80 ans et plus), j'ai trouvé qu'il était difficile d'établir une relation, mais les problèmes étaient différents de ceux que je rencontrais avec les jeunes. Nos aînés préfèrent se résigner face aux choses et garder leurs problèmes pour eux. De même, il est difficile pour eux de parler parce qu'ils peuvent avoir du mal à entendre ou à s'exprimer si elles ont perdu leurs dents. Mais j'ai remarqué que si l'on porte attention à ce qu'elles *peuvent* faire, on voit qu'elles expriment leur « feeling » à travers chaque mot même si leur expression verbale et leur capacité à communiquer vont en diminuant. De plus, elles parlent tout à fait facilement de leur souffrance physique.

Dans un récent essai de Focusing avec deux groupes de personnes âgées, j'ai essayé deux protocoles différents, tous deux mis en place par Yoshimi Ito de l'Université de Nagoya (1990). Une série de questions portait sur « Comment vous sentez-vous dans votre corps ? » et l'autre sur « Qu'est-ce qui vous fait souci ? ». Elles visaient à aider les personnes à « dégager l'espace ».

Il y avait 30 participants dans chaque groupe, tous âgés de 65 à 95 ans. Dans le groupe A les participants étaient suffisamment valides pour vivre chez eux, tout en recevant quotidiennement des soins dans un hôpital de jour. Les participants du groupe B vivaient dans une maison de retraite médicalisée. J'ai eu avec chaque participant deux entretiens de 50 minutes chacun. Tous les entretiens se sont déroulés dans ces centres.

J'ai découvert (dans les deux groupes) qu'avec cette frange de la population, il était plus facile de commencer à partir de « la sensation dans le corps » - ce qui est totalement différent avec les collégiens et lycéens. Avec les personnes âgées, si vous commencez avec la question « qu'est-ce qui vous fait souci ? » la plupart du temps, ils ne font que répéter « rien » et montre même du mécontentement. Beaucoup, même s'ils sont anxieux et insatisfaits, ne cherchent pas à s'occuper de leurs problèmes car ils savent bien qu'ils ne peuvent les résoudre sans l'aide d'autrui. Cependant, presque toutes les personnes âgées se plaignent de leur condition physique. En partant de là, et dans la mesure où elles sont invitées à sentir chaque partie de leur corps avec attention en considérant le flou qui l'accompagne, elles commencent peu à peu à parler. Elles parlent des souffrances de leur vie, par exemple des expériences passées de terreur face à la mort pendant la guerre, le fait

de s'être senti perdu à cause des changements de valeur après la guerre, ou encore elles parlent de la frustration face à leurs incapacités liées au vieillissement et de la tristesse qui va avec. A la fin des entretiens au cours desquels elles avaient été attentives à « sentir dans le corps », leurs visages inexpressifs apparaissaient relaxés et détendus. Peu importe qu'elles abordent une sensation physique ou un sens corporel, elles se montrent satisfaites quand quelqu'un se préoccupe de ce qui est important pour elles.

#### Le cas de Mme B.

Au fur et à mesure que les personnes vieillissent, elles perdent leur capacité à utiliser le langage pour communiquer des informations. Cependant, le « langage expressif » demeure. Aussi longtemps que le désir de communiquer et la voix sont présents, il est possible de s'exprimer relativement bien même après avoir perdu certaines facultés mentales.

Mme B en est un exemple. C'est une femme de 94 ans qui présente une démence. Quand je lui ai demandé : « Est-ce que vous avez un problème ou quelque chose qui vous inquiète ? » elle répondit : « rien... » et devint silencieuse. Puis, je l'ai interrogé au sujet de « sentir dans le corps ». Lentement elle se mit à sentir chaque partie de son corps et fut capable d'exprimer des sentiments, ce qui la conduisit à formuler certaines plaintes. Bien que quelques unes de ses histoires soient des fictions (ce qui fait qu'on la considère démente), dans cet entretien, elle fut capable d'exprimer son insatisfaction et sa solitude. Quand elle quitta la pièce, j'entendis l'infirmière lui dire : « est-ce qu'il vous est arrivé quelque chose de bon aujourd'hui ? Vous semblez moins maussade que d'habitude. »

#### Le cas de Mr A.

J'ai aussi utilisé le Focusing en Counselling avec Mr A. âgé de 92 ans et dur d'oreille. Je l'ai d'abord remercié pour être venu puis je lui ai demandé : « Pourriez-vous me parler un peu de ce à quoi vous pensez actuellement, des problèmes, des tracas ou autre chose ? » Il semblait dérouté devant cette question. Mais lorsque je lui ai demandé : « quelle est votre condition physique ? », il commença immédiatement à se plaindre au sujet de douleurs physiques et de problèmes. Je suivis le protocole et l'écoutai au sujet du feeling dans son corps et ce qui se passait à ce propos. J'attendais lorsqu'il hésitait et j'étais prêt à arrêter la séance s'il se sentait mal.

Puis je lui demandai doucement : « qu'est-ce qui se passe pour vous lorsque vous êtes attentif à l'endroit où se manifeste votre douleur ? Prenez votre temps. Cela vous rappelle-t-il quelque chose ? » Après qu'il a mentionné différentes parties du corps, je lui demandai : « y a-t-il une partie où vous sentez quelque chose ? » Il frottait son bras gauche et dit : « je n'ai jamais réalisé à quel point mon bras gauche est raide. » Je lui dis : « si vous frottez encore doucement votre bras en lui disant : 'tu es si raide', qu'est-ce qui vous vient alors à l'esprit ? ». J'attendais. « Lourd !! » dit-il, puis il devint silencieux. Il enleva ses lunettes, remua son nez, il semblait bouleversé. Il mit sa main dans sa poche comme s'il cherchait quelque chose. J'ai aussitôt pensé qu'il voulait des mouchoirs et quand je lui en ai tendus, il versa de grosses larmes. Après avoir pleuré silencieusement, il commença à parler d'un souvenir de guerre.

Mr. A : « Mon supérieur m'a ordonné de laisser mon compagnon derrière car il était trop fatigué pour avancer, et j'ai dû porter son fusil. Je n'oublierai jamais le poids du fusil de mon camarade sur mon épaule. J'ai gardé cela pour moi-même et je me suis interdit d'en parler.

Counsellor : Vous vouliez porter votre camarade, mais au lieu de cela vous avez été forcé de le laisser derrière et de porter son fusil. La lourdeur du fusil était la lourdeur de votre cœur, n'est-ce pas ?

Mr A. : J'avais extrêmement honte.

Counsellor : Et vous avez gardé le sentiment de honte dans votre épaule gauche pendant cinquante ans, c'est cela ?

Mr. A : Oui, oui (frottant son épaule)

Counsellor : Ne pourriez-vous donner une caresse à votre épaule et la remercier ?

Mr. A : (sanglotant avec des larmes et le nez coulant). Merci, merci (tenant mes mains). Personne n'écoute mes histoires de guerre. Ma famille me lance : « ça suffit avec ça ! » et même lorsque je rencontre d'autres camarades survivants, ils n'écoutent pas. Ils disent simplement : « tu n'es pas le seul ». Et je me dis « si je me sens toujours mal après en avoir parlé, ce n'est pas la peine d'en parler » et je garde tout cela en moi.

Counsellor : , Aujourd'hui, si vous évoquez le sentiment éprouvé à cette époque est-ce douloureux ?

Mr. A : Non, non

Counsellor : Maintenant si vous sentez votre bras et votre épaule gauche, comment est-ce ? »

Mr. A : c'est très tranquille autour de mon épaule et de mon dos, comme si j'avais ôté une armure.

Après cela, il semblait très relaxé et il me dit qu'il n'avait rien à faire dans sa famille et combien il était triste d'être mis dehors à cause de l'âge et de ses désordres. Mais il quitta la pièce en disant : « bien, cela arrive à tout le monde » ce qui montrait qu'il acceptait la situation.

J'en conclus que même si la restauration physique peu être difficile pour les personnes âgées, prendre soin d'eux peut les aider à retrouver de l'énergie. Parce que vivre avec un esprit dégagé rend plus facile d'accepter la déchéance des fonctions corporelles, le Focusing semble être très efficace. « Dégager l'espace » de la douleur en utilisant « comment vous sentez-vous dans votre corps ? » est particulièrement efficace même si les clients ne sont pas capables de pratiquer la suite du processus de Focusing. Faire l'expérience de « la sensation du corps » aide à construire rapidement la relation et permet aux personnes âgées de « sentir la présence de quelqu'un qui les écoute ». J'espère continuer à étudier ce domaine.

### ***Dégager l'Espace - Protocole à utiliser avec les personnes âgées***

***Yoshimi Ito, Coordinateur, Japon***

- 1. Comment vous sentez-vous dans votre corps, autour de votre poitrine (estomac, dos, épaules, tête et toutes les parties de votre corps ?) Est-ce que vous ressentez de la douleur ? Pouvez-vous préciser si c'est une sensation de piquûre, morsure, pincement, un coup de poignard, une faiblesse, une raideur ? Peut-être est-ce une autre sensation ?*
- 2. Y a-t-il maintenant quelque chose qui vient spontanément, dont vous vous rappelez ? Cette sensation évoque-t-elle quelque chose ? Prenez tout le temps dont vous avez besoin et soyez très doux avec vous-même.*
- 3. Si c'est OK pour vous, pouvez-vous laisser cette sensation s'exprimer avec des mots, ou une image, une couleur, des sons ?*
- 4. Maintenant voyez si vous avez une sensation agréable ou meilleure que dans d'autres parties du corps. Où cela se passe-t-il dans votre corps et à quoi ressemble cette sensation ?*