

Le Focusing dans la globalité du corps (Wholebody Focusing)

Article, en deux volets, rédigé successivement par Marine de Fréminville et Philippe Hunaut

Kevin McEvenue enseigne le Focusing dans la globalité du corps (Wholebody Focusing) depuis de nombreuses années au Canada, aux États Unis, au Japon, en Angleterre, et tout récemment en Bretagne et en Irlande - en collaboration avec Karen Whalen. Ils viennent d'élaborer un nouveau manuel offrant une intéressante conceptualisation de l'approche, appuyée sur de nombreux exercices pratiques. Venu nous initier à cette application du Focusing, dans le cadre des activités du centre bilingue de Montréal en 2006, il était de nouveau avec nous cet automne, à Montréal pour une 5^{ème} année et prévoit revenir l'an prochain. Ceux et celles que le sujet intéresse pourront découvrir ou approfondir cette méthode que certains ont pu connaître durant la formation donnée par Kevin à l'école d'été de l'Institut de Focusing (FISS) tenue chaque année depuis 2006. En janvier 2010, un petit groupe de pratique mensuelle a vu le jour à l'initiative de Philippe Hunaut, formé en diverses approches corporelles et en Wholebody Focusing par Kevin McEvenue, voir son site web en français : www.artsomatic.com/accueil.html

Nous sommes heureux de vous présenter dans cet article deux points de vue sur cette approche.

I. Le Focusing dans la globalité du corps et la présence enracinée

C'est en 1989 à l'Institut de Focusing de Chicago que j'ai assisté pour la 1^{ère} fois aux démonstrations données par Kevin sur le Focusing dans la globalité du corps. Mais ce n'est que depuis 2006 que j'ai pu en ressentir davantage les bénéfices, en restant toutefois avec l'idée erronée qu'elle s'adressait plutôt à une clientèle plus concernée par les approches corporelles. Ayant connu le Focusing « classique » que nous vivions *assis*, je reconnaissais quelque chose d'intéressant dans cette combinaison de méthode Alexander et Focusing, en restant toutefois perplexe, un peu perdue par mes réponses corporelles qui se traduisaient par des mouvements spontanés des jambes, des bras, des mains qui venaient du corps sans que mon esprit ne les ai « commandés ». Je sentais que ça faisait du bien mais ne comprenais pas le sens, comme si mon intelligence voulait en tirer une signification particulière! Aujourd'hui, il en est tout autrement. J'aimerais partager avec vous en quoi le « Focusing dans la globalité du corps » enrichit la pratique du Focusing.

Comme en Focusing « traditionnel », on retrouve dans le WBF l'invitation à sentir dans le corps, à devenir conscient de comment se manifeste le ressenti, à noter les aspects de nous qui réclament une attention particulière, à voir comment le ressenti corporel va se symboliser par des mots, des gestes, des images, des sons et en quoi il est en lien avec un aspect de notre vie, tout ceci dans un contexte d'écoute et de présence bienveillante. Le processus peut se vivre seul ou avec un partenaire attentif, empathique, discret et offrant sa présence bienveillante. Toutefois le « Focusing dans la globalité du corps » (FGC) nous invite à pratiquer en plus de ce qui vient d'être nommé, un aspect bien particulier : « la présence enracinée » comme base essentielle à la libre expression de la sagesse du corps.

Avant d'aborder plus à fond cet aspect spécifique, j'aimerais vous présenter brièvement l'approche dans son déroulement général.

Lors des ateliers, Kevin nous enseigne quatre éléments de base de la pratique du Focusing dans la globalité du corps (Wholebody Focusing) :

- **Prendre le temps de bien sentir l'ancrage ou l'enracinement** (Grounding). L'accent est mis sur l'attention accordée au corps supporté par le sol ou la chaise à travers le contact avec les pieds; « trouvez vos pieds » comme dit Kevin, et les points de contact du corps avec la chaise; le corps est invité à sentir qu'il est soutenu par l'environnement : le sol, la chaise, la pièce dans laquelle on est, (ou même la voix de la personne qui guide l'exercice) et notre attention se porte sur ces ressentis. Il se crée un rapport rassurant, une sorte de sécurité ressentie dans cet enracinement.
- **Accorder une présence au corps dans sa globalité**, ressentir le corps des pieds à la tête en passant par les jambes, le bassin, l'abdomen, le dos, le thorax, les épaules, les bras, le cou. Ressentir l'ouverture, le mouvement fluide à mesure que le corps s'abandonne à la sensation de soutien et d'appui. Noter comment toutes les parties du corps se sentent lorsqu'elles ressentent le soutien du sol ou de la chaise. Accueillir un ressenti d'être présent au corps tout entier en ressentant le contact avec le sol ou la chaise. Laissez venir un mot, une image, un mouvement qui semble symboliser comment c'est de se sentir présent dans tout le corps, en ressentant en même temps le soutien du sol ou de la chaise. Se permettre de juste ÊTRE là maintenant.
- **Permettre l'émergence d'un ressenti** en maintenant l'attention au corps dans sa globalité. Observer si quelque chose en particulier attire l'attention et accueillir quoi que ce soit qui se présente, tel que ça vient (comme en Focusing traditionnel). Voir si c'est possible de l'accueillir, de lui donner la permission d'être là, de lui donner un espace pour respirer, y être encore plus présent. Prendre un peu de distance et voir si autre chose voudrait émerger. Voir si c'est possible de l'accueillir, de lui faire de la place et lui donner tout l'espace dont cela a besoin pour se déployer et se révéler plus.
- **Tenir deux éléments ensemble avec la même bienveillance**. Il s'agit de voir s'il est possible de porter attention à ce qui a attiré l'attention *et en même temps* au ressenti de la 'présence corporelle globale' enracinée, en leur permettant d'être ensemble. Dans cet espace interactif, le ressenti de la présence enracinée et l'aspect (sensation, difficulté) qui désire de l'attention reçoivent une attention égale, positive, bienveillante. La présence enracinée et le malaise, ou la tension ou le problème, sont portés ensemble par le corps qui est invité à exprimer librement à travers le mouvement sa façon de ressentir le tout.

En résumé, nous apprenons d'abord 1) à nous familiariser à sentir le corps dans son ancrage, dans la présence enracinée, à développer une relation sécuritaire avec un soutien, puis 2) nous apprenons à ressentir le corps dans sa globalité. Une fois ces ressentis établis, 3) nous portons attention à ce qui veut notre attention, à quelque chose qui se présente lors de cette écoute subtile du corps puis 4) nous vivons le processus en accordant une attention égale au ressenti de

l'enracinement du corps dans sa globalité et à ce qui appelle notre attention, en laissant le corps exprimer librement sa sagesse à travers les mouvements qu'il manifeste.

Un tel déroulement du processus est **facilité par des attitudes** qui le favorisent. Tout d'abord, la personne peut *choisir* d'établir le contact avec son corps, de revenir à la présence enracinée. Elle peut vérifier si elle *donne son « consentement* à ce qui se passe. Elle est invitée à faire l'expérience *de l'acceptation du non savoir*, l'acceptation de l'inconnu. Cette sorte de lâcher prise du mental laisse le corps donner sa réponse à travers les mouvements, certains plus automatiques et d'autres correspondant à une symbolisation du ressenti de la situation abordée.

Tel qu'annoncé, j'aimerais revenir en particulier sur la première phase du processus du Focusing dans la globalité du corps pour en souligner certaines richesses.

L'expérience du Focusing dans la présence enracinée

Le Focusing dans la globalité du corps commence comme nous l'avons vu, par la pratique de la « présence enracinée ». En invitant le corps à s'ancrer à travers le contact des pieds avec le sol, il s'établit *graduellement* un *rapport rassurant* avec l'environnement. Enraciné, sécurisé par le simple contact des pieds avec le sol, le corps peut devenir comme une sorte de réceptacle prêt à laisser émerger ce qu'il a à révéler. Nous devenons comme un acteur-observateur curieux de *découvrir comment, dans la présence enracinée, « le corps vivant » (the living body) va se manifester*; par quels mouvements intérieurs et extérieurs, sa vitalité va s'exprimer dans cette présence à soi. Ce n'est pas un exercice à faire mais une invitation à être, à se familiariser à ressentir dans la globalité du corps.

La relation avec l'environnement peut représenter en soi une expérience profonde. Quoi de plus simple que d'aller porter attention à ses pieds! Cependant la conscience accordée à la présence enracinée permet d'établir ou rétablir un rapport « sécuritaire » avec l'environnement en commençant par le sol, la pièce, puis le milieu environnant immédiat et élargi (le temps qu'il fait, la nature, les arbres qui nous entourent, etc.) Comme si le corps savait de lui-même trouver ce rapport sécurisant avec l'environnement. Toutefois, l'enracinement dans la globalité du corps, malgré son apparente simplicité, n'est pas « acquis », pas toujours conscientisé. Il se développe au fur et à mesure de la pratique, d'où l'avantage de pouvoir évoluer dans le cadre régulier et sécuritaire de rencontres mensuelles, comme c'est le cas cette année, à Montréal (voir calendrier site www.diffusion-focusing.org).

Un autre effet intéressant de la pratique de la présence enracinée se situe sur le plan émotionnel. Effectivement dans un moment de manifestation émotionnelle accompagnant un ressenti corporel issu des mouvements du corps, se mettre à sentir consciemment le contact avec le sol, **donner au corps temps et espace pour le laisser revenir à l'enracinement, permet de s'appuyer sur une base solide capable de tempérer, réguler la charge émotionnelle** qui diminue d'intensité dans le rappel du contact au sol et permet au corps de retrouver un état plus paisible. Comme dit Karen « le champ émotionnel agité aime vraiment sentir la présence enracinée ». Quand nous étions enfants, cela aurait pu faire une différence d'entendre une voix bienveillante nous inviter à aller chercher nos pieds!

La pratique du FGC est une approche précieuse également en ce qui regarde l'exploration de ressentis en lien avec des expériences d'ordre préverbal. Bon nombres d'expériences douloureuses ont pu être vécues à un âge précoce où la parole n'était pas développée. D'autre part, il est bien connu que les situations traumatiques laissent la personne qui les vit sans voix, comme paralysée. **L'invitation à laisser le corps exprimer librement ses ressentis à travers les mouvements, dans l'attention consciente qui lui est accordée permet de libérer et transformer ces expériences figées ou muettes.**

L'approche du Focusing dans la globalité du corps dans la vie quotidienne. Kevin lors d'un atelier de 5 jours en octobre dernier, en Bretagne, nous a montré comment il appliquait au quotidien cette *attention consciente au corps vivant, dans la présence enracinée, en contact avec l'environnement*. Chaque matin, avant d'aborder les préoccupations courantes, pourquoi ne pas, à l'instar de Kevin, se mettre à l'écoute de son corps ressenti dans sa globalité, dans la présence enracinée. Cette façon de mettre le corps en condition le rend apte à accueillir ce qui veut se présenter, dans un contexte sécurisé (voir DVD produit par Nada Lou, 2004, accessible à www.nadalou.com). Une personne à qui je parlais de la richesse de la pratique de la présence enracinée a voulu la pratiquer avant de se rendre au travail et d'affronter une situation particulièrement stressante; je l'ai invitée à sentir cet enracinement, les pieds légèrement écartés, à respirer tranquillement les yeux fermés. Au retour, j'ai su que l'expérience d'enracinement l'avait aidée à se sentir plus solide.

Enfinement ce processus au départ un peu « déroutant » m'a amenée, à travers la pratique de la présence enracinée, à établir un rapport nouveau avec la terre ainsi qu'avec l'environnement devenu sécuritaire et plus vaste, pour aboutir à une expérience d'autonomie nouvelle et une façon différente d'aborder la vie.

Le Focusing dans la globalité du corps peut donner accès à un potentiel de transformation, de mieux-être et de vitalité retrouvée d'une grande richesse implicite. La contribution de Philippe Hunaut va vous permettre d'en découvrir davantage.

II. Des mains aux mots

« Tous les gestes sont bons quand ils sont naturels.

Ceux qu'on apprend sont toujours faux. »

Sacha Guitry

Voici maintenant plus de quatre ans que j'ai rencontré Kevin McEvenue. Travaillant à l'époque comme ostéopathe, je venais de finir ma formation d'enseignant en technique Alexander. Je cherchais une réponse à la question si souvent posée par mes patients : « Et moi qu'est-ce que je peux faire dans ma vie pour aller mieux ? ». La technique Alexander m'avait donné une partie de la réponse, mais là encore à mon grand regret, l'application de cette méthode demandait l'intervention constante d'un professeur. L'élève accédait effectivement à une plus grande conscience corporelle à travers les directives de l'enseignant, mais se trouvait souvent démuné

dans sa vie quotidienne. Et puis, j'ai lu un article de Kevin McEvenue dans une publication périodique destinée aux professeurs de la technique aux États-Unis. À la simple lecture de cet article, j'ai senti que Kevin possédait l'information que je recherchais depuis longtemps : l'être humain, s'il est placé dans les bonnes conditions, a la capacité de régler la majeure partie de ses problèmes. Grâce à Marine de Fréminville à Montréal et à Thérèse Fortier à Trois-Rivières, j'ai pu m'initier au Focusing et obtenir les coordonnées de Kevin. Je me suis empressé d'aller le rencontrer à Toronto. La première sensation que j'ai eue lors de cette rencontre fut que Kevin était ce qu'il disait. Il me semblait que son corps vibrait à chacune de ses paroles et que cette énergie se propageait dans mon propre corps. Il n'en fallait pas moins pour me convaincre, surtout que mon anglais était assez rudimentaire ! Alors, que disait-il ?

La première chose qu'il m'a fait expérimenter était de ressentir la globalité de mon corps, supporté par mes appuis dans le sol. Mon corps a réagi immédiatement, renouant avec une aisance, comparable à celle d'un bambin faisant ses premiers pas. Nul besoin de paroles et de longs discours : le corps était stimulé très profondément de l'intérieur. Un processus a émergé naturellement et les mots sont venus pour décrire ce qui se passait. J'étais comblé par cette expérience. Enfin ! Quelqu'un m'avait montré concrètement que la puissance d'auto-guérison du corps était réelle. J'ai vécu par la suite quelques phénomènes de guérison spontanée lors de sessions avec Kevin, notamment pour une inflammation aigüe d'un œil (que les collyres n'arrivaient pas à arrêter) et pour un terrible lumbago.

Marine a décrit avec beaucoup de justesse dans son article tous les outils nécessaires pour expérimenter le Wholebody Focusing. Je voudrais simplement revenir sur l'importance de vivre la globalité du corps par le ressenti.

Ma formation d'ostéopathe m'avait déjà appris que le corps fonctionne comme un tout, dès la première cellule apparue à la conception jusqu'à sa mort physique. Malgré les différenciations cellulaires s'organisant lors de son développement, le corps garde le principe de fonctionnement d'une seule cellule, obéissant aux lois de l'équilibre interne et de la survie à chaque instant. Tout y est en action d'une manière si coordonnée que l'esprit humain est à notre époque incapable d'en comprendre toute la subtilité. Seule une palpation affinée nous permet en tant qu'ostéopathes d'accéder à ce mécanisme interne encore mystérieux pour l'esprit scientifique. Comment cela se manifeste-t-il dans nos mains ? Par une respiration. Une respiration spontanée et simultanée de toutes les cellules, quelle que soit leur origine. Cela donne la perception d'un rythme respiratoire très lent, différent de celui de la respiration thoracique ou du flux sanguin. Le corps entier respire à travers ses cellules. Ce rythme peut être perçu chez tous les êtres vivants, végétaux y compris (et ils ne possèdent pas de système nerveux !). Quelle est l'origine de cette respiration ? Le précurseur de l'ostéopathie crânienne, le Dr W.G Sutherland, l'a nommée « Souffle de Vie » (Breath of Life). Un souffle qui entoure et anime toute forme de vie sur terre. L'organisme humain est lui aussi traversé par cette immense respiration et maintient à chaque instant l'équilibre le plus parfait possible entre ce qui se passe en lui et l'émanation de ce souffle. Ainsi malgré les maladies, lésions, handicaps, cette respiration est toujours là et travaille à la survie du corps. Nos mains d'ostéopathe ne servent qu'à l'aider à se manifester plus concrètement. Pour vous donner un meilleur aperçu, imaginez un tapis d'algues au fond la mer se balançant

simultanément au rythme des mouvements océaniques. Toutes les cellules vivantes respirent de la même manière sous l'impulsion du Souffle de Vie. Seul l'être humain est capable, par la force de son mental, de se désynchroniser du rythme universel. Nous avons donc du travail à faire !

C'est à ce stade que la pratique créée par Kevin intervient. À partir du moment où nous contactons l'unité qu'est le corps dans son fonctionnement intime par le ressenti, cette puissance respiratoire de vie se manifeste inévitablement. Toutes les fonctions vitales, y compris le mental, vont se synchroniser à nouveau pour retrouver le fonctionnement du Tout (the « Whole »).

Cette puissance va s'occuper de ce qui est le plus important dans le moment présent. *Ce n'est pas l'esprit humain qui décide de l'ordre du jour, c'est la sagesse organique présente dans chaque cellule.* Cela peut concerner n'importe quelle dimension de la personne en processus : psychoémotionnelle, physique, métabolique, historique, etc. Ainsi, *il est primordial pour notre capacité de survie d'apprendre non seulement à ressentir comment vit le corps en tant qu'unité, mais aussi à être conscient de son équilibre avec l'environnement du moment.* Vous serez au cœur du processus de guérison, en tout cas du mieux-être.

Pour terminer, il me semble essentiel de rappeler que ce processus est avant tout expérientiel. Les mots et les écrits sont évidemment importants pour découvrir les outils nécessaires. La charpente de mon apprentissage d'ostéopathe était l'éducation de la palpation. Nul besoin de livres ici. Ce savoir se transmettait à la manière des artisans : de professeurs expérimentés à élèves débutants, à travers nos mains. Le Wholebody Focusing se transmet de la même manière, par l'expérience vécue. C'est le but de la création de notre groupe d'échange à Montréal : donner la possibilité aux personnes de vivre de manière répétée la mise en place du processus permettant d'accéder à la sagesse du corps, de TOUT le corps. Alors, entre lire des guides de voyage sur la Grèce et y voyager réellement, que préférez-vous ?