

Le ressenti : Porte ouverte sur la guérison

Françoise Bougle

Aux prises avec une problématique de compulsions alimentaires depuis plusieurs années, j'ai décidé il y a un peu plus d'un an d'entreprendre des séances de Focusing, auxquelles se sont ajoutées des séances de Technique Alexander quelques mois plus tard, jumelées à un suivi en Relation d'aide PRH (Personnalité et Relations Humaines). Après plusieurs années de thérapies de types humaniste et analytique, j'avais été amenée à prendre conscience que ce que je vivais se passait avant tout dans mon corps, et j'espérais qu'en portant plus attention à celui-ci je pourrais avoir une emprise sur ces gestes destructeurs que je ne parvenais pas à inhiber, malgré toutes mes connaissances du pourquoi et du comment de ce que je vivais dans ces moments-là.

Après un peu plus d'un an de pratique de ces trois approches, je peux dire que je vis aujourd'hui de plus en plus dans mon corps, et qu'enfin d'autres scénarios sont possibles.

Je me rappelle d'une séance d'une thérapie plus verbale qu'expérientielle, où la thérapeute essayait tout de même de me mettre en contact avec mon ressenti. À mes tentatives d'explication d'un épisode récent de ma vie, elle me demanda à plusieurs reprises : 'Que ressens-tu, là, précisément ?', 'Rien !', avais-je envie de hurler. Je ressentais quelque chose, mais c'était si confus, si envahissant, si court-circuité par tout le discours intérieur critique, contradictoire et désespérant, que j'abandonnai la partie, comme toujours. 'Je n'ai pas la force. C'est trop dur. Je ne sais pas ce qu'il y a en moi. Je n'y arriverai pas. Je ne peux pas'.

Cette séance me laissa perplexe. Je ne réussissais pas à ressentir. J'essayais d'expliquer, et je ne sentais pas, et je ne m'en sortais pas. Je me rappelai alors d'un livre acheté il y a dix ans, Focusing : au centre de soi, d'Eugene Gendlin. La semaine suivante, j'avais un rendez-vous avec Solange Saint-Pierre, Intervenante Certifiée en Focusing. Alors s'ouvrit devant moi un monde nouveau....J'appris à m'arrêter, à mettre en pratique au quotidien ce que j'appliquais consciencieusement dans mes cours de yoga sans réussir à l'appliquer ailleurs. J'appris à respirer avec mon ressenti, dans mon ressenti, à sentir mon corps, le dos contre le dossier du fauteuil, mes mains sur mes jambes, le mouvement de ma respiration... Puis, des ressentis plus précis : une tension dans la gorge, une boule dans l'estomac, un sanglot étranglé, une envie de mettre mon poing sur la table.... Des images : je me vois comme une roue que je veux détruire, si je la détruis je fonds en larmes après d'impuissance et de désespoir, ne pas la détruire demande tellement d'efforts que je fonds en larmes de toutes façons, d'un côté comme de l'autre c'est sans issue : je reconnais tellement là ce que je vis continuellement... Une autre image, celle de mes besoins : un roc incandescent dont je ne suis pas sûre d'avoir le droit de m'approcher, lorsque la pierre a refroidi, je m'approche et je suis si découragée : ce roc est tellement immense, autant chercher une aiguille dans une botte de foin, comment identifier un besoin, si minuscule dans cette masse informe et gigantesque, qui n'a jamais été travaillée, manger est tellement plus facile...

Petit-à petit, j'appris à laisser monter les sensations, laisser venir les images. J'appris à sentir. Et je réalisai de plus en plus que j'étais très souvent, sinon en permanence, dans mes pensées, dans ma tête, et non dans mon corps. Je n'étais pas présente à moi, ici et maintenant. Pas présente à ce qui vivait en moi. J'appris à revenir. À me demander : Comment je me sens, là, maintenant ? Répondre à cette question me demandait de revenir au corps, passait par le corps. Et là, j'avais des surprises : je me sens très triste, je suis si touchée par cette personne, je ressens de la peur, cela m'envahit, je suis fatiguée... Pour la première fois dans ma vie, parce que j'avais rencontré en Solange quelqu'un capable de m'aider à avoir accès au ressenti en douceur et avec précision, j'accordais de l'attention à ce ressenti, et celui-ci me le rendait bien. Une mine d'informations me devenait accessible lorsque je daignais tendre l'oreille. Comment ai-je pu vivre ainsi coupée de moi... Comment cela se peut-il... Je vis encore des moments où je suis isolée de la source du ressenti, mais à la différence d'il y a un an et demi, j'en prends maintenant conscience, et je peux alors revenir.

Ce contact entièrement nouveau avec mon corps et la découverte de toutes les informations précieuses qu'il recelait m'amena à débiter des séances de Technique Alexander avec Johanne Benoît, Enseignante en Technique Alexander, quelques mois plus tard. La Technique Alexander abordant le corps à travers les gestes du quotidien, j'espérais qu'en devenant plus consciente de mes gestes, je pourrais peut-être arrêter à temps la main qui se tend vers la centième cuillerée de sucre à la petite cuiller à 2 heures du matin... qui sait, peut-être même l'arrêter à la première...

Ici encore, un monde totalement nouveau s'ouvrit devant moi. Je commençai par prendre conscience, à ma très grande surprise, de tensions qui apparaissaient dans différentes parties de mon corps 'pas rapport' lorsque j'ouvrais un robinet, faisais la vaisselle, me brossais les dents... Puis je réalisai que ma respiration s'arrêtait au moindre geste que je faisais, et que tous mes gestes étaient effectués à partir d'une sensation d'urgence à l'intérieur de moi... Petit à petit, là encore, je commençai à sentir des choses. Une perception fine et précise des sensations tout au long de la journée se développa, et je commençai à pouvoir identifier de plus en plus clairement et régulièrement les signaux que mon corps m'envoyait : ceux de la fatigue, du stress, de l'impatience, l'ennui, la fièvre, de la tristesse, la satiété... Aujourd'hui, à même d'identifier ces signaux dès qu'ils apparaissent ainsi que ce à quoi ils correspondent, je sais beaucoup plus ce dont j'ai réellement besoin, et sachant cela, je peux répondre au vrai besoin. Je ne me sens plus submergée par un signal surgi soudain de nulle part et dont l'intensité et la confusion sont intolérables, que je ne peux faire disparaître que grâce à un stimulus extérieur encore plus fort, la nourriture. Le développement de la perception m'ouvre enfin de nouvelles portes... Je ne suis plus une victime impuissante de ce qui se passe en moi. Je ressens, et, ressentant, je peux agir juste. Enfin, j'ai une prise. Une prise attentive et douce, sans rapport avec le contrôle que je tentais d'exercer auparavant sur mes comportements alimentaires. Je suis allée à la source.

Finalement, cette nouvelle capacité à ressentir me permit de bénéficier de toute l'aide proposée par une autre approche, la formation PRH (Personnalité et Relations Humaines), accompagnée cette fois-ci par Danièle Arpoulet-Bax, Formatrice PRH. En

plus d'être basée sur le ressenti, cette approche offre le support d'un cadre conceptuel simple, précis et complet qui m'a aidé à organiser de plus en plus clairement mon expérience intérieure, encore souvent confuse, chaotique et de ce fait angoissante. Avec la découverte de ce cadre, je disposais d'une carte pour m'orienter dans le territoire inconnu et mystérieux de cette vie intérieure, je pouvais voir qu'il y avait bel et bien un chemin, quasi concret, pour sortir du labyrinthe des répétitions épuisantes et de l'impuissance. PRH m'apporta la structure qui me permit d'intégrer les ressentis en les reliant à des aspects très précis de ma personne, de mes modes de fonctionnement, sur tous les plans et dans tous les domaines, en plus de me donner des moyens d'action concrets.

Mettant en pratique aujourd'hui quotidiennement ce que j'ai appris au cours de l'exploration de ces trois approches que sont le Focusing, la Technique Alexander et PRH, je suis pleine de gratitude envers toute l'attention qu'elles accordent à l'auto-développement de la personne. Dans chacune de ces approches, je suis pleinement active tout au long du processus et je développe des capacités personnelles qui m'aident à avoir accès à ma vie intérieure et à en prendre soin lorsque je suis seule. Je ne dépends de l'intervention d'aucun thérapeute pour aller bien. J'apprends à devenir ma propre thérapeute, au quotidien, pas après pas.

Je tiens à remercier profondément Solange, Johanne et Danièle pour toute l'humanité avec laquelle elles conduisent les rencontres. L'authenticité, l'humilité, la profonde bienveillance et le cheminement intérieur de ces intervenantes ainsi que leur générosité font de ces moments des moments de croissance et de joie autant que d'apprentissages.

Ressources :

Solange Saint-Pierre : 514.384.3233

www.focusingquebec.qc.ca

www.focusing.org

Johanne Benoît : 514.276.1156

www.passeportsante.net (Technique Alexander)

Danièle Arpoulet-Bax : 450.565.3939

www.prh-international.org

www.prh-quebec-Canada.com