

Entretien avec Marine de Fréminville, M.Ps.

*réalisé par Jan Hodgman, M. A. Formatrice en focusing, USA**

Marine de Fréminville, psychologue clinicienne, pratique et enseigne le focusing depuis plus de 20 ans. Elle est la cofondatrice du Centre bilingue de Focusing de Montréal et elle offre un programme de certification pour devenir formateur en Focusing. Elle a présenté également des ateliers sur la « toile de fond », les rêves, l'enfant intérieur et le critique intérieur en France et en Belgique. Plus récemment, en tant que praticienne EMDR, elle trouve intéressant de pouvoir associer le Focusing et l'EMDR dans le traitement des traumatismes et des deuils non résolus. Dernièrement elle a contribué à la nouvelle édition, en français, du livre de E.T. Gendlin, *Focusing : Au Centre de Soi*, 2006, éditions de l'homme.

JH : Vous avez réalisé une contribution innovatrice avec la « Toile de Fond » (Background Feeling).

Marine : Quand j'ai découvert le Focusing avec Gendlin en 1985, à Chicago, J'ai appris à « dégager l'espace » tel un prélude au processus de Focusing et ai découvert à quel point cela aidait à – respirer dans un espace intérieur plus vaste! Quand j'ai été invitée à « dégager mon espace », j'ai eu accès un peu plus à ma créativité : Je ressentais un sentiment désagréable de vide et lorsque j'ai tenté de trouver une façon d'en prendre de la distance, c'est devenu tout à coup un ballon rose accompagné d'une ficelle pour le tenir! Mon ressenti n'était plus du tout le même! Le fait d'avoir pu me « désidentifier » de ce ressenti désagréable m'a permis de faire l'expérience à cet instant même d'un changement ou mouvement corporel puissant (big felt shift).

Puis j'ai entendu parler de la « Toile de Fond » (Background Feeling) sans réaliser clairement de quoi il s'agissait. Effectivement, Gendlin écrivait : « Quand un problème se laisse mettre à distance, dans un espace approprié, il se produit un changement corporel, quelque chose que l'on peut appeler un changement corporel ressenti (felt shift). Bien sûr le problème n'est pas résolu. Mais je crois qu'il est très aidant de mettre un problème à distance et de laisser le corps vivre dégagé de ce problème, pour ensuite y revenir et y porter attention. Les gens qui sont capables de prendre de la distance, d'un ou plusieurs problèmes ou situations ou préoccupations actuellement présents pour eux, remarquent souvent : ' Oh, je ne suis pas ce problème ou cette préoccupation. Je peux me sentir moi-même comme un être distinct de tout cela ' ».

Dégager notre espace peut aussi faire émerger un autre type d'expérience, décrite par Gendlin comme : « un vaste champ, un grand espace qui s'ouvre là, doté d'une tonalité spirituelle ». Si rien de ce genre ne se produit, Gendlin nous invite à porter attention à un « sentiment de fond » (Background Feeling) qui est comme toujours là: « Vous vous sentez comme toujours triste, toujours pressé, en train de forcer ou toujours seul, etc.

* Traduit par l'auteur : titre original « *Focus on : Marine de Fréminville*, paru dans le journal de l'Institut de Focusing : *Staying in Focus, The Focusing Institute Newsletter*, May 2006, Volume VI, Number 2, *Applications of Focusing*.

Quel que soit votre ressenti de fond mettez-le également à l'extérieur de vous, permettez-vous de vous en dégager ». Il ajoute : « C'est souvent en dégageant son espace de ce « sentiment de fond » ...que s'ouvre ce vaste espace. » Je souhaitais vivement vivre cette expérience d'ouverture de ce « grand espace »!

Mais je n'y parvenais pas. Cet obstacle est devenu le point de départ de mon exploration de ce sentiment de fond que certains appellent la « toile de fond » ou encore la « tapisserie » (Wall Paper). Je ne pouvais comprendre comment cette « toile de fond » si souvent « triste » ou « lourde » pouvait persister de la sorte. Finalement la meilleure façon d'y faire face est venue de l'attitude courante que l'on développe en focusing : rester avec ce ressenti! Au cours des années, j'ai découvert que d'autres personnes étaient comme moi, je les ai donc invitées à rester avec leur « toile de fond » de différentes façons.

JH : Pouvez-vous décrire les étapes que vous avez développées?

Marine : Après avoir porté attention à leur respiration et avoir pris le temps d'être en contact avec ce qu'ils ressentent dans leur corps et si nécessaire à « dégager l'espace », les personnes intéressées par cette exploration sont invitées à :

- 1) Identifier et ressentir leur « toile de fond » puis à
- 2) Remarquer la relation qu'ils établissent avec elle; spécialement s'il s'agit d'un sentiment de fond récurrent : (rejet, impatience, frustration, colère, négation ou tolérance, acceptation ou même compassion. Il n'est pas toujours facile de l'accueillir. Parfois, on peut juste la reconnaître, la tolérer. Elfie Hinterkopf* nous invite à considérer ce « sentiment de fond » comme « le sentiment dominant que nous éprouvons envers la vie » (ou notre propre vie). Il arrive souvent que la vie nous fasse peur ou que nous soyons en colère contre elle; parfois elle s'accompagne d'une sensation de lourdeur, elle est vécue comme un fardeau. Dans son livre, elle suggère de ne pas la mettre de côté mais de se centrer sur elle sur le mode du Focusing et ajoute : « Se centrer sur un « sentiment de fond » désagréable peut s'avérer un long processus mais conduit souvent à des changements puissants dans la vie de quelqu'un ». Et comme le mentionnait Agnes Wild-Missong, lors de l'atelier sur ce sujet que je présentais au 18^{ème} Congrès international de Focusing, en mai dernier aux Pays-Bas: « Il s'agit d'un travail en profondeur. Ce sont des processus exigeants et c'est important de pouvoir avoir quelqu'un pour nous guider ou nous écouter ».
- 3) Puis après avoir identifié et remarqué quelle était leur relation ou leur attitude envers leur « toile de fond » les intéressés sont invités, tel que proposé par Gendlin, à voir s'ils peuvent en prendre une certaine distance, sinon je leur demande de porter attention à ce qui vient suite à la question suivante : « Comment serait ma vie sans ce sentiment de fond ? » ou plutôt : « Comment ce serait AU-DELÀ DE cette toile de fond? » ou encore : « Qui suis-je AU-DELÀ

* Elfie Hinterkopf, *Integrating Spirituality in Counseling. A manual for Using the Experiential Focusing Method*, ACA, 1998

DE ce sentiment si souvent ou toujours présent? ». Un jour, alors que j'animais un stage de Focusing en France, une participante a vécu cette expérience comme « une rencontre avec sa vraie nature, pour la première fois ». Parfois ça demande un certain courage de porter attention à ce ressenti désagréable. Mais nous savons qu'en Focusing, quelque chose « de plus », inaccessible au premier abord mais implicitement là, peut émerger.

- 4) En travaillant avec la « Toile de fond », il m'est apparu clairement que ce sentiment de fond pouvait avoir un lien avec quelque chose de réprimé. Il peut donc s'avérer intéressant de prendre le temps de porter attention à « quelque chose d'éventuellement réprimé ». C'est là qu'intervient une autre précieuse contribution de Gendlin. En effet : Il mentionnait lors d'un atelier destiné à des thérapeutes en 1991, à Chicago : « Quand quelque chose du passé surgit ou est relié à l'enfance, nous pouvons poser cette question au ressenti : « Qu'est-ce qui aurait dû arriver? ». Il ajoutait : « Nous avons tous en nous un papier carbone (blueprint) de ce qui aurait dû arriver ». À ces mots, une porte s'est ouverte sur une nouvelle avenue. C'était comme si le scénario de ma vie se réécrivait et que se déployait un vaste processus de guérison.

JH : Quelles ont été vos récentes innovations (dans ce domaine)?

Au Costa Rica, Shirley Turcotte, qui a une longue expérience dans l'usage du focusing dans le traitement des traumatismes, présentait avec Anne Poonwassie un séminaire très intéressant sur ce sujet. Shirley, plus tard, à Peterborough, a dit une phrase que je n'oublierai jamais : « 50% de mes clients souffrent de traumatismes secondaires (vicarious traumatization) »! Ce qui veut dire qu'ils ont absorbé des éléments provenant de leur environnement : parents, proches, etc. J'ai ressenti dans ma colonne vertébrale, à ce moment-là, comme un courant électrique de haut voltage, comme si mon corps reconnaissait la vérité de ce qu'elle disait. C'était très étrange. Comment, en tant que Française sans traumatisme majeur connu, pouvais-je ressentir une réaction aussi intense? Une autre porte s'est ouverte sur une série d'expériences qui devenaient de plus en plus claires (par exemple : des émotions réprimées de ma mère, il y a des années, l'impact de la vie de mes ancêtres et même de ma ville natale chargée d'histoire!). Partant de là:

- 5) J'invite donc les personnes intéressées à ressentir et à accueillir ce qui vient lorsqu'elles se posent la question suivante : « Ya t-il quelque chose dans ce sentiment de fond qui ne m'appartient pas? Quelque chose que j'aurais absorbé de mon environnement? ». Ce questionnement peut engendrer un vaste processus.
- 6) Une autre exploration qui semble évidente aujourd'hui, avec du recul, consiste à vérifier tout simplement si ce ressenti de fond est en lien avec quelque chose qui est réellement arrivé : « Est-ce que quelque chose comme cela est déjà arrivé concrètement dans ma vie? » Par exemple : « Je ressens à nouveau une sorte de peur d'être écrasée ou coincée. Est-ce que quelque chose de ce genre m'est arrivé? » Oui, j'ai reçu une grande armoire sur mon dos dans mon enfance! C'est là qu'une autre question directement adressée au corps peut avoir un effet très apaisant, libérateur : « Mon corps sait-il que c'est fini? ».

Le corps semble avoir conservé en lui, suite à un impact traumatique ou même par loyauté ou fidélité à l'environnement familial, le ressenti de ces traumatismes oubliés qui ne demande qu'à être reconnu, accompagné, écouté pour pouvoir se transformer. Certains ressentis de fond persistent. Ils sonnent le rappel tant et aussi longtemps que nous ne comprenons pas le message implicite, le cadeau qu'ils contiennent, comme dans les rêves récurrents. Je recommande donc d'être particulièrement bienveillant envers des sentiments de fond récurrents. Ceux-ci ont besoin d'attention et d'être accueillis tels qu'ils se présentent, sans forcer.

Le fait d'être juste avec et de les écouter peut entraîner une précieuse transformation. Curieusement, en portant attention à vos sentiments de fond les plus difficiles et en explorant différentes façons de les accompagner, même si vous n'y consacrez pas de grands efforts, quelque chose peut se transformer de soi-même. Vous pouvez utiliser quelques-unes des propositions présentées dans cet article, sachant bien qu'une fois le processus enclenché, il peut continuer à se dérouler en vous menant vers (carrying forward) un processus de transformation.

JH : Merci pour votre magnifique travail.