

# L'IMAGERIE EST PLUS PUISSANTE AVEC LE FOCUSING<sup>1</sup>

Théorie et Pratique

**Eugene T. Gendlin, Ph. D.**

**Université de Chicago**

Traduction : Solange St-Pierre

## INTRODUCTION THÉORIQUE

Je débiterai par un énoncé théorique extrêmement bref et sommaire. Comment pouvons-nous penser « l'inconscient », cette source si riche d'imagerie et autres processus ? Je dirai simplement : l'inconscient est le corps. Et nous devons, pour cette raison et pour d'autres, inventer de nouveaux concepts concernant le corps. Le corps n'est pas une simple machine physiologique. Il est interactionnel de manière inhérente. Laissez-moi vous expliquer plus clairement ce que cela signifie :

La plupart du temps, nos comportements sont guidés par un sens corporellement ressenti de chaque situation. Il est impossible d'entretenir un dialogue intérieur concernant chaque aspect d'une situation – si nous avons à le faire, il nous serait impossible de soutenir la moindre situation. Nous devons, pour l'action la plus simple, « savoir » d'où elle vient, ce que nous voulons obtenir ou éviter, quelles sont les personnes impliquées, comment marcher, parler ou s'asseoir et ainsi de suite. Nous ne pouvons penser explicitement qu'à quelques uns de ces aspects, tout le reste étant « connu » en un riche sentiment holistique de l'ensemble du contexte, lequel n'est disponible que d'une manière concrètement corporelle.

Nous devons ainsi reformuler notre conception du « corps » au-delà de sa formulation physiologique. Le corps vivant est un système interactionnel complexe. C'est par lui que nous vivons et que nous ressentons ce qui se passe autour de nous, ainsi que ce que nous allons dire et faire (Gendlin, 1962).

Il existe une approche, que l'on nomme « Focusing », permettant de ressentir et de porter cette complexité globale. Je vais élaborer quelque peu à ce sujet.

Nous devons d'abord revoir nos concepts concernant le corps. Il a toujours été interactionnel – il existe, depuis l'origine, en tant qu'unité corps-environnement. Mes concepts sont construits sur cette base selon laquelle chaque événement constitue une unité corps-environnement (Gendlin, 1979). Cet « Environnement » peut inclure

---

<sup>1</sup> Titre original : *Imagery is More Powerful With Focusing : Theory and Practice*, tiré du livre : *(IMAGERY – Its Many Dimensions and Applications*, Édité par J.E. Shorr & Als, Plenum Press, New-York et Londres, 1980) (Gendlin On Line : 2148)

différents types d'objectifications comprenant entre autre : la nourriture et l'air, les autres, les comportements symboliques et l'imagerie.

Notre corps participe à toute situation impliquant d'autres personnes en produisant des séquences globales d'interactions complexes. Ce système spécifique inclut à la fois le corps, le ressenti, la situation et l'action qui se déroule. Notre perception d'une situation est influencée par les agissements des autres. Cette même situation est aussi affectée d'une manière ou d'une autre par nos propres comportements et ceux des autres, engendrant ainsi un ressenti particulier. Certaines « émotions » surviennent en nous aux points de jonction de certaines interactions spécifiques. Dans ces moments-là, le corps produit une séquence entière de mouvements constituant chacun une unité corps-émotion-situation-action. Lorsqu'une séquence ne se produit pas en temps réel, elle devient une « histoire ». Cette histoire, consiste en une séquence imaginaire d'interactions entre personnes dont chacune, impliquant la situation et les autres, est à la fois corporelle et ressentie. Notre corps produit ce type d'histoires plusieurs fois par jour et nous en composons aussi chaque nuit. Je fais évidemment référence ici aux rêves.

Parce que nous refusons de parler du corps comme d'un évènement purement physiologique, nous ne penserons pas, non plus, aux images comme étant de simples entités, photos ou peintures qui seraient suspendues aux murs. Tout évènement inclut à la fois le corps et l'environnement ainsi qu'une certaine action de progression de ce corps vivant dans cet « environnement ». L'imagerie est un type d'environnement, une sorte particulière d'objectification. La vie peut progresser par la respiration et par la nourriture permettant la diffusion du corps dans l'espace. Elle peut aussi évoluer à partir de nos actions envers les autres dans une situation diffusant également la vie. Il est possible, analogiquement, de se projeter dans un espace d'imagerie ou l'image diffusée constitue une sorte d'environnement de nature symbolique.

Bien que j'établisse dans cet ordre les différentes sortes d'environnement, je ne crois pas que les images soient des copies d'interaction entre personnes. C'est plutôt l'inverse. L'imagerie symbolique doit d'abord exister afin de permettre la formation de la culture et des interactions entre les humains. L'imagerie et la culture doivent se produire ensemble. L'interaction humaine, même si elle est concrète et actuelle, reste toujours symbolique.

Voici la conclusion que je souhaite retenir de ce sommaire absurdement rapide : il est possible de comprendre l'imagerie comme étant une sorte de vie corporelle dans un environnement particulier impliquant les autres. Il est aussi possible de considérer le corps en tant que processus interactionnel inhérent de telle sorte qu'il constitue toujours un système singulier incluant l'émotion, l'action et la présence de l'autre.

Cette conclusion modifie notre façon de penser l'image. Plutôt que de nous questionner seulement à propos de l'image elle-même ou de ce qu'elle représente, nous pouvons demander : « *Quels changements corporels se produisent dans le corps vivant ayant créé cette image ?* ». Ou encore : « *Quelle vie corporelle ultérieure est maintenant implicite avec l'occurrence de cette image-évènement ?* ». Cette vie sera peut-être différente de celle qui était possible avant l'occurrence de l'image.

Prenons l'exemple de la nourriture. Nous savons que la faim représente et concerne de toute évidence la nourriture. Nous savons également, lorsque la nourriture arrive et est ingérée, que la faim s'en trouve alors modifiée. Je veux maintenant parler des symboles et plus spécifiquement des images dans cette optique. Un symbole, c'est-à-dire une image, est comme l'acte de manger; il prend souche à partir du corps vivant impliquant un certain processus ultérieur. Si ce processus se produit, le corps en est affecté de telle sorte qu'il impliquera maintenant quelque chose d'autre dans ses prochains processus.

Considérons maintenant l'imagerie dans son aspect corporel en nous questionnant sur le changement corporel qui résulte de sa formation. Ce changement implique une manière différente de travailler avec l'imagerie, c'est-à-dire que nous reviendrons constamment au corps entre chaque image et la suivante.

Cette manière particulière et différente de porter attention au corps nous conduit ainsi au processus de Focusing.

## LE FOCUSING IMPLIQUE UNE CONSCIENCE CORPORELLE TRÈS SPÉCIFIQUE

En Focusing, nous portons attention au ressenti du corps, mais bien différemment de la manière dont nous le faisons, par exemple, dans la Gestalt Thérapie. Il ne s'agit pas de scanner simplement le corps en détectant et en nommant des tensions dans les épaules ou en identifiant quelque sensation étrange dans la poitrine. Nous ne recherchons pas des sensations simplement corporelles (bien qu'il soit possible de découvrir éventuellement que de telles sensations ont un lien avec ce que l'on vit ou ce que l'on a vécu). Imaginez que vous marchez dans cette pièce et vous assoyez. Portez maintenant attention à votre sens global de cette situation. Il s'agit bien d'une sensation corporelle, mais ce n'est pas un balayage de toutes les parties de votre corps, vous trouvez plutôt directement ce sens corporel spécifique comme étant votre sens de cette situation. Il se situe quelque part au centre de votre corps, dans la région entre votre gorge et votre ventre. Il ne s'agit pas d'une sensation corporelle précise comme celle d'une ceinture trop serrée ou d'une indigestion. Ça peut ressembler à une indigestion mais ça contient un sens ressenti, un sens de quelque chose... Au-delà du fait qu'il concerne la situation, ce « sens de » n'est pas très clair au départ. En y portant attention, vous découvrirez qu'il se précise. Soudainement il ne s'agit plus d'un inconfort diffus (ou d'un confort diffus, ou de quoique ce soit qui est ressenti) concernant la situation mais de quelque chose de très spécifique. « Oh... » Direz vous. Car vous n'avez pas encore trouvé les mots pour en parler. Soudainement vous « savez » - toujours de cette manière de savoir qui est corporellement ressentie, par laquelle vous « savez » toujours des centaines de facettes de toutes situations. Très rapidement alors vous en arrivez à penser à « ce que c'est » et il s'agit habituellement de quelque chose de focal, d'important, de central, comme par exemple : « Oh... c'est ça qui me dérange... ». Ou encore : « Oh... c'est ça qui est amusant dans cette situation... ». Et les mots arrivent pour dire ce que c'est, ou du moins le nommer brièvement. Un changement corporel se produit avec la précision de la mise

au focus. Il peut s'agir d'un soulagement, d'un relâchement ou d'un flux d'énergie qui était précédemment retenu.

Dans un livre intitulé : Focusing (Gendlin, 1978), j'ai présenté des instructions très spécifiques pour parvenir à réaliser ce processus que je viens de décrire trop simplement. Le processus est constitué d'étapes spécifiques, permettant d'abord au « sens corporel » holistique de se former (il doit se former, il n'est pas déjà là – et cela requiert quelque trente secondes ou une minute de temps calme). D'autres étapes spécifiques permettent ensuite à ce sens corporel de se préciser, de « bouger ». Par « mouvement corporel » nous entendons un relâchement corporel. Même si le relâchement est très subtil, il contient une nouvelle énergie et le corps s'en trouve subséquemment très différent. Le problème n'est peut être pas résolu en une seule session de Focusing, mais ce qu'il est maintenant possible de faire et de penser s'en trouve profondément modifié. La manière dont la situation globale existe dans le corps est modifiée.

Ce processus de Focusing est l'essence même du processus thérapeutique – il est constitué d'une série d'étapes spécifiques, nouvellement définies, impliquant ce qui se produit au moment où une personne change de manière concrète. Selon mon opinion, un changement ne se produisant pas dans le corps, ne se produit pas du tout (Gendlin, 1968). Comment peut-il alors y avoir un changement concret pour la personne ? Ce que la personne souhaite elle-même faire illustre simplement sa personnalité et ne modifie en rien ce qui a besoin d'être modifié. Ce que la personne entend des autres, à travers l'intellect, ne peut usuellement pas produire un changement. Comment le changement est-il alors possible ? Il le devient lorsque nous travaillons au-delà de l'ego conscient de la personne. Mais quel est cet « au-delà », et comment le contacte-t-on ? Les étapes du Focusing sont la réponse exacte à cette question.

Je reviendrai maintenant à la différence entre la manière dont la Gestalt et le Focusing portent attention au corps. Même lorsqu'une personne travaille sur une tension dans ses épaules, il lui est nécessaire de la ressentir plus largement, en englobant ses épaules dans ce sens élargi contenant la pleine signification de la tension; laquelle n'est pas ressentie dans les épaules, mais bien dans le centre du corps, comme en Focusing. La Gestalt (ainsi que toute autre méthode) bénéficie de la spécificité du Focusing. Le Focusing permet à chaque méthode d'obtenir les résultats nécessaires à son bon fonctionnement.

Revenons maintenant à l'imagerie. Il apparaît que, pendant le Focusing, on peut parfois ne pas avoir de mots, ou encore ne pas avoir cette reconnaissance directe de « *Oh... c'est ça...* ». Il est possible alors de laisser une image se former à partir de ce sens corporel non encore ouvert. Il est bien évident que ce ne sera pas n'importe quelle vieille image. Cette image vivante émerge de l'ensemble (l'ensemble du problème, l'ensemble de la situation). De telles images sont puissantes.

La première différence proposée consiste, en pratique, à laisser d'abord le sens corporel se former, et à laisser ensuite une image en émerger.

La seconde différence se produit juste après que l'image se soit ainsi formée. Nous ne voulons pas, à cette étape, laisser l'image se changer en une autre image, puis une autre, et ainsi de suite. Nous ne voulons pas du moins continuer à ne faire que ça et rien d'autre. Une image profondément imprégnée de sens, probablement la première qui s'est présentée et dont la puissance a été ressentie, doit être retenue pour un moment, le temps d'en ressentir l'impact corporel – le ressenti dans le corps – produit par cette image. L'occurrence de cette image est susceptible de produire un sens corporel nouveau, un sens modifié. On doit permettre à ce sens corporel de se former dans le corps. La question est : « *Quel ressenti corporel holistique cette image vous apporte-t-elle?* ».

Le changement réel intériorisé ne provient pas, à mon avis, d'une extension démesurée de la fabrication de telles images. Il provient du travail effectué directement à partir du changement corporel produit par cette forme-image. En ignorant ce processus corporel, nous ignorons l'effet le plus important de l'imagerie.

Mais, demanderez-vous, ne venez-vous pas de dire que la formation des images était un changement corporel ? Comment peut-il alors y avoir quelque chose de mieux qu'une longue chaîne d'images entraînant une longue chaîne de changements corporels ? Vous vous contredisez maintenant en affirmant qu'une chaîne image-image-image (sans attention directe au sens corporel) amène un bien faible changement.

Il existe un problème de cet ordre avec la pensée, l'action, et toute autre forme d'interaction symbolique. Un nouveau mouvement corporel est susceptible de se produire à chaque point. Même s'il est théoriquement possible d'avoir une séquence complètement isolée de pensées, d'actions, ou d'images, une telle séquence est à toute fin pratique impossible car, même la pensée la plus abstraite et la plus isolée demeure un événement dans la vie corporelle et constitue, à partir de là, en quelque sorte un changement. Quelle est donc exactement la différence ?

Voici la différence : Lorsque nous laissons un sens corporel se former, il s'agit d'un processus holistique. La vie corporelle dans son ensemble est impliquée dans la formation du sens global du problème ou de la situation. Tout est réorganisé d'aussi loin que ça puisse y être relié. Ce qui m'importe est de savoir s'il est possible d'engendrer une telle réorganisation complète à chaque moment, ou en un seul point (ou pas du tout).

Si quelqu'un visualise une image en lien avec le moment présent, sans d'abord laisser le sens corporel se former, ça ne produira pas un puissant changement. Même s'il joue encore et encore avec l'image, ce ne sera pas un puissant changement. Toutefois, s'il arrête n'importe quelle image et en recherche l'impact en laissant le ressenti corporel se former dans son corps, le changement sera alors puissant. En laissant ainsi l'image se former à partir du sens corporel, la force du changement sera d'abord contenue dans la formation du sens corporel. Un autre changement se produira par la suite en laissant ce sens corporel évoluer à travers et au-delà de l'image. La question est plutôt de savoir si un changement corporel holistique peut se produire à chaque étape.

Cette conception du corps comprend deux affirmations de base : premièrement, le corps porte toujours sa propre complexité globale plus avant, impliquant continuellement un mouvement de croissance. Lorsque la globalité, telle que modélisée, ne peut s'actualiser, il s'en suit un blocage. Le corps continue son actualisation comme il le peut, mais sans plénitude. Nos problèmes sont de cet ordre là. Ils requièrent un changement ou toute une série de changements, intégrés dans notre histoire corporelle concrète ou encore (si vous préférez cette formulation) impliquant cette histoire.

Deuxièmement, j'assume qu'il y a différentes sortes d'environnement dans lesquels le mouvement d'actualisation se produit; la formation du sens corporel est l'une d'elles et l'imagerie en est une autre.

Je ne discuterai pas plus en détail ici de cette nouvelle et étrange sorte « d'espace » - et de cette nouvelle sorte « d'environnement » qui sont impliqués dans la formation du sens corporel en Focusing. Il ne s'agit pas de l'espace usuel de l'imagerie, non plus que de l'espace corporel tel qu'on s'y attarde habituellement. C'est un autre niveau, une nouvelle sorte de conscience. On ressent une nouvelle sorte de « ça » à partir de ce sens corporel. Tout en ressentant le « ça », nous pouvons aussi ressentir directement et avec fraîcheur ce « *Oh... je ne suis pas ça...* ». Nous découvrons alors que les contenus sont distincts de nous. Mais il ne s'agit pas d'une découverte faite par un témoin désincarné. Il s'agit plutôt d'un flux d'énergie nouvelle, d'un nouveau ressenti du soi-en-contact. Ce ressenti rend le soi actuel très concret et vivant, il ne s'agit pas d'un simple observateur. Nous découvrons ce « sens corporel » nouvellement formé juste ici, et nous sommes là, juste à côté, avec une nouvelle sorte d'espace entre les deux.

Bien qu'il s'agisse d'un autre niveau, ce nouveau plan, ce nouvel espace, n'est pas l'espace de l'imagerie mais n'enlève rien à sa puissance. À partir du moment où un sens corporel de la situation s'est formé, nous pouvons y vivre avec des mots, des images, de l'action, et de toutes sortes de manières. Y vivre par l'imagerie en est une des plus puissantes (un mouvement créatif corporel comme la danse peut l'être encore plus, ce mouvement étant d'ailleurs apparenté à celui de l'imagerie). Toutefois il est souvent préférable de laisser d'abord l'image se former, et de trouver ensuite les mots pour en décrire l'impact.

En Focusing, les mots viennent d'eux-mêmes, à partir du « mouvement ». Mais avant d'y arriver on doit souvent essayer une grande variété de mots. À cette étape, des mots très descriptifs tel : « lourd », « serré », « chargé », « indigeste », seront particulièrement appropriés. Ils seront plus utiles que les mots-de-contenus décrivant le problème (mais ces mots là peuvent apparaître aussi). Quels que soient les mots que nous utilisons, la clé en est toujours la réception du signal corporel qui se produit en réponse à ces mots. Lorsque les mots se présentent, nous n'avons pas à décider s'ils sont justes, nous devons plutôt les vérifier directement avec le sens corporel – comme si on s'adressait à une autre personne. Nous répétons le mot et demandons : « *Est-ce bien ça?* » « *Est-ce que ça fait quelque chose?* ». Et, plutôt que de « questionner », attendons alors tranquillement jusqu'à ce que le sens corporel se présente. Puis, lorsqu'il est là, soyons curieux et attentif au signal qui se manifeste par une détente ou un soupir, par un léger indice ou, au

contraire, par quelque chose de très vibrant qui nous conduit, au-delà des mots, à ce qu'ils apportent de cette vie nouvelle contenue dans le sens corporel.

Lorsqu'une image se présente à nous, il est possible de faire quelque chose de semblable. Demandons : « *Quel est l'impact corporel de cette image?* ». Mais, attendons bien sûr de la ressentir directement de l'intérieur. Ou encore, revenons au sens corporel du problème dans son ensemble (« *Ce problème est-il résolu?* » - attendons, essayons de dire qu'il est résolu et « *Ah...il est encore là, cet inconfort...* »). Et, lorsque le sens corporel de l'ensemble du problème est revenu, plaçons y alors l'image, comme elle était avant ce ressenti en demandant; « *Est-ce que cette image représente bien ça?* ». Il peut y avoir alors un changement distinctement ressenti dans le corps, un soupir, une vibration, un mouvement intérieur en réponse à l'image. Nous pouvons sentir que nous changeons, juste là, maintenant, concrètement.

La formation concrète d'un ressenti corporel est un changement holistique du corps. Le mouvement de vie produit par le sens corporel est actualisant. Il n'est pas possible de dire exactement si la manière dont le mot ou l'image s'ajuste est aussi un « mouvement » holistique, ou s'il s'agit seulement d'un faible signal, d'une infime parcelle d'un tel changement. Ce qui nous importe c'est de savoir si nous travaillons ou non avec le sens corporel formé de l'ensemble du problème. Si nous travaillons avec cette formation et ce changement corporel, il est possible de laisser l'image en émerger; il est possible aussi que le retour à l'image forme le sens global et l'engendre dans le corps; ou encore, qu'une actualisation se produise par l'image dans la formation ou la reprise du sens corporel.

Notons que l'imagerie est très riche et facile pendant la relaxation profonde, tandis que ce n'est pas le cas avec le Focusing, le sens corporel et ses mouvements. Lorsque la relaxation est trop profonde, il est impossible de faire du Focusing. Le Focusing est au point d'entrée des états de conscience altérés, à la porte, pour en parler, mais pas trop loin dans la relaxation. Cet état est certainement plus détendu que celui de la vie courante et la plupart des gens doivent relaxer un peu pour pouvoir y parvenir. Toutefois, aussitôt que nous allons au-delà de cette ligne d'entrée pour accéder à la relaxation, le processus devient impossible. Le Focusing requiert que cette « porte » vers les états altérés reste ouverte, je pourrais même dire qu'il ouvre cette porte. Le Focusing est un évènement.

Il est dans l'ouverture de façon à pouvoir en parler. Le Focusing requiert que l'on permette la formation du sens corporel et la relaxation est nécessaire pour permettre cette formation. Mais il requiert aussi une attention délibérée, une sorte de structure-de-retenu englobant le sens flou du problème, laquelle ne peut pas se faire dans une relaxation profonde. Tel que déjà mentionné, le Focusing requiert aussi un questionnement spécifique, une sorte de mise en action du mot avant d'arriver au sens corporel et une continuité d'existence après sa formation. On y porte attention, on y revient et ainsi de suite. Rien de tout ça ne fonctionne autrement que dans un léger état de conscience altérée provenant de la relaxation.

Dans la méditation par exemple, lorsque l'on ressent quelque chose, il faut alors sortir de la méditation et même de la conscience ordinaire (ouvrir les yeux, attendre d'être éveillé, bouger un peu les épaules), ensuite le Focusing devient possible. Le Focusing peut libérer le corps d'une crampe, d'un blocage ou des effets physiques des problèmes que porte notre corps; la méditation en sera améliorée par la suite.

Je suis loin d'affirmer cependant que le Focusing est le niveau le plus profond, ou qu'il est le seul type de processus important, ou la seule méthode de travail sur soi, ou quoi que ce soit dans ce sens. Il s'agit plutôt d'un processus très spécifique, qui se situe à une jonction cruciale en lien avec les états altérés, et en lien avec le changement de la personnalité. Il peut aider puissamment d'autres méthodes utiles, et ne doit pas être enseigné comme les excluant. Nous avons enseigné le Focusing depuis quelques années à toute sorte de personnes et dans différents contextes tel : la spiritualité, la psychothérapie, la réduction du stress, l'éducation, la créativité, pour n'en mentionner que quelques uns. Le Focusing, lorsqu'il produit un « mouvement corporel », affecte l'EEC (Don, 1977), des recherches plus poussées spécialement en lien avec l'imagerie seraient souhaitables. De telles recherches sont d'ailleurs débutées (Olsen, 1975).

En résumé, je crois que, qu'elle que soit votre manière de travailler avec l'imagerie, vous verrez votre méthode puissamment améliorée, si vous utilisez le Focusing. Il est fort probable que cette sorte de formation holistique d'un sens corporel direct de la situation globale est ce que vous souhaitez toujours, dans votre méthode, et que vous obtenez occasionnellement. Il est probable aussi, que ce retour à l'image, à chaque point, vers un ressenti direct et vers l'obtention d'un impact corporel, est aussi quelque chose que vous voulez toujours, et obtenez parfois. Si tel est le cas, le Focusing constitue la manière spécifique d'enseigner et d'engendrer ce résultat. L'imagerie et le ressenti corporel sont liés de manière inhérente, mais sur différents plans. Il est beaucoup plus puissant de ne pas travailler seulement avec le corps ou seulement avec l'imagerie, mais de dédier plutôt une attention spécifique à la formation du sens corporel holistique du problème. Nous portons alors attention à la formation de quelque chose qui est directement ressenti dans le corps, tout en étant chargé de sens implicite. Un tel sens corporel n'est pas simplement là, en attente d'être remarqué. Il doit d'abord se former, et il doit le faire dans un nouvel espace un peu étrange. Ça formation est un changement majeur, qui rend aussi possible un changement majeur ultérieur du « mouvement ressenti ». Le moment où l'imagerie prend sa source dans le sens corporel et celui où l'impact de image sert à engendrer un mouvement ressenti, est le moment le plus puissant du travail avec l'imagerie.