

Introduction au focusing par Eugene Gendlin (Eugene Gendlin introduces Focusing)

Transcription et traduction : Solange St-Pierre et Diane Couture

0 :00 En premier lieu, je veux vous dire que je n'ai pas inventé le Focusing. Tout ce que j'ai fait a été de créer de petites étapes de telle sorte que les gens puissent y parvenir. C'est là et si, lorsque vous y parvenez, vous avez encore besoin de Gene au bout d'un an, il y a quelque chose qui ne va pas. Ça ne fonctionne pas ainsi. Vous le trouvez en vous, ça vous appartient et ça n'a rien à voir avec Gene.

0 :50 Je vais d'abord faire une introduction au Focusing. Parce que je connais des gens ici... et certaines de ces personnes veulent savoir comment je m'y prends pour introduire le Focusing, il me semble approprié de faire cette introduction.

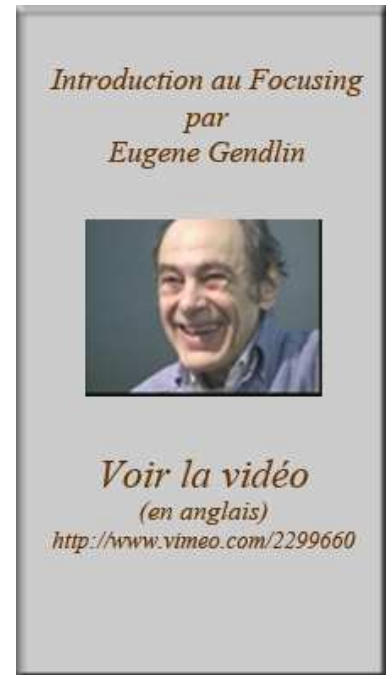
Même si nous faisons le processus très souvent seul, et plus spécifiquement une certaine partie qui se fait la plupart du temps seul, nous avons tous compris qu'il est plus productif d'avoir quelqu'un qui nous accompagne.

C'est que nous sommes, de manière inhérente, des créatures interactionnelles. C'est un véritable mystère... Voyez... Quelqu'un s'assoie avec moi, même au téléphone. Quelqu'un est là... il respire et ne dit rien. Et je sais que je pourrai alors aller en moi beaucoup plus facilement que je ne peux le faire seul... même si je dois tenir le téléphone.

1: 40 Ainsi, l'un des mystères, qui ne reste mystérieux que par la théorie qui l'entoure, une chose apparemment mystérieuse est que nous sommes interactionnels. Nous sommes fondamentalement interactionnels. Et, lorsque nous sommes seuls, nous devons interagir avec nous-mêmes.

2:00 Nous devons porter en nous les réponses car le Focusing est un dialogue entre la pensée et le corps. C'est un dialogue. Nous devons le porter et il est plus facile d'y parvenir lorsque quelqu'un nous accompagne. C'est la raison pour laquelle nous proposons le partenariat dès le début.

2:20 Le second mystère entourant ce processus est que.... le corps n'est pas du tout ce qu'on nous a enseigné à l'école à son propos. Le corps est quelque chose de tout à fait différent. Le



corps et la personne forment ensemble un système. La personne imprègne son corps, chaque partie de son corps.

2:34 Certaines personnes, ayant une bonne connaissance des pieds et de la plante des pieds, vous diront qu'il est possible de tout reconstituer d'une personne à partir de la plante de ses pieds. Les experts de chaque partie du corps peuvent vous en révéler beaucoup... à votre façon de marcher, à votre posture... à partir de n'importe lequel de vos organes.

3:00 Un gynécologue pourra reconstituer votre comportement en thérapie. Vraiment... cela a été vérifié à plusieurs reprises. Chaque partie de votre corps est imprégnée de votre présence. Je l'affirme car tout est lié. Chaque partie du corps est en quelque sorte impliquée dans la vie et nous parvenons à le comprendre de plus en plus...mais vous pouvez déjà extrapoler et affirmer que le corps est loin d'être une machine physiologique. Il ne s'agit que de l'aspect du corps que notre science possède le mieux. Le corps et la personne ne font qu'un et le corps a sa propre vision, très subtile, de ce qui se passe.

3:40 Le corps est complexe dans sa manière de comprendre une situation. Vous pensez, en ce moment, que vous êtes assis ici en sachant pourquoi vous y êtes. Mais je vais vous proposer quelque chose. Je vais vous demander d'accéder au niveau corporel. Vous obtiendrez alors des informations beaucoup plus intéressantes, beaucoup plus complexes et plus intriquées concernant votre présence ici. Il en serait de même pour tout autre sujet que je vous proposerais. Alors, où peut-on rejoindre cette «prise corporelle» à propos d'une situation?

4:10 Dans certaines circonstances, vous en avez déjà fait l'expérience. Parce que le sens corporel se présente alors... et qu'il requiert votre attention. Mais il reste difficile d'accéder à ce niveau parce que nous avons l'habitude, lorsqu'il se manifeste, de porter attention à l'émotion... à ce qui est ressenti comme étant : «J'ai peur», «Je suis troublé» ou «Ça fait mon bonheur».

4 :30 Le niveau corporel dont le Focusing est issu est un peu plus profond que ces perceptions. Il consiste à dépasser le niveau qui vous est familier. Il se situe dans la même direction mais plus en profondeur.

4: 50 Alors vous dites: « Oui...je sais que je suis effrayé. Je sais tout ça. Oui... c'est ma vieille dépression... et si je veux rester déprimé c'est mon affaire...». Et... oui pour tout ça... tout ça m'appartient et j'ai l'habitude de faire avec...et vous passez à autre chose.

5:10 Vous vous demandez toutefois si vous êtes bien... juste là au creux de votre estomac et, généralement, si vous travaillez sur un problème, vous savez déjà que vous n'êtes pas confortable...mais tout de même. Cet endroit où vous sentez habituellement un inconfort lorsque vous avez un problème... est le point de départ du processus. Et il apparaît que cet endroit, même si vous arrivez à le contacter facilement, vous avez appris à passer par-dessus.

5:46 Vous dites: «Oh, très bien, c'est seulement... ce n'est que ceci... ou cela... ce n'est rien... c'est juste un peu confus... c'est juste un peu inconfortable... je peux gérer tout ça».

6:00 Ça ne semble pas très prometteur lorsque vous êtes là. Vous pouvez vous dire : «S'agit-il bien là de cet accès au grand mystère des choses?». Si ça ne vous est pas familier, vous dites alors : «Il n'y a rien là». Particulièrement si vous êtes de ces personnes d'un développement hautement sophistiqué. Vous pouvez dire, à partir de là, des choses fantastiques en ce qui vous concerne et, à un autre niveau, vous êtes à l'aise avec la complexité des sentiments. Et je vous demande maintenant d'aller quelques étapes plus loin et de faire face à ce «Beee... eee...»!!! En premier lieu, si c'est nouveau pour vous, vous risquez de ne pas croire qu'il s'agit bien de ce dont nous parlons. Il s'agit cependant tout à fait de ce dont nous parlons. En dépit de tout ce que vous savez, cette place continue de dire : «...eeeeeee...».

Comment ça se ressent? Bien... pas exactement... non plus... «aaa... eee...». Mais est-ce bien? Est-ce confortable? Bien... laissez-moi voir. Ici en-haut, je sais que je ne suis ni bien, ni confortable. Mais si je vais en bas là (geste)... et que je me demande si je suis bien et confortable **en ce moment**. Bien... je crois que je suis bien. Je vais bien. Mais il y a quand même toute cette affaire que je dois gérer. Et ça ne peut pas être vraiment confortable.

7:00 Alors, je parle à partir de ma tête. Je vous dis ce que je sais de moi-même. Je suis probablement bien...».

Peu importe! Je prends maintenant le temps d'aller voir, ce ne sera pas tellement long...

(pause)

7:25 Bien ce n'est pas si mal en dedans mais ça fait «da... dddd» et il y a pas mal de choses. Le moment présent est bien là et il me dit...«Ne parle pas trop longuement». Mais il y a un petit fil... allant vers autre chose... qu'il me faudra résoudre... et je devrai y revenir plus tard. Mais le fait que j'y sois allé a été apprécié. C'était très bien.

J'ai procédé rapidement, mais ce n'est habituellement pas aussi rapide. Presque tous les corps ont besoin d'au moins une minute ou deux d'un certain calme pour arriver à cette place.

8:20 Je veux vous dire maintenant qu'il y a différentes sortes de corps et qu'ils sont tous valables. Le temps requis pour aller à l'intérieur n'a pas d'importance. Il est bien sûr possible que vous ayez cette sorte de corps où vous pouvez facilement accéder n'importe quand ... vous y êtes instantanément. Mais, il est aussi possible que vous ne puissiez y parvenir à moins d'avoir deux ou trois minutes. Vous êtes comme une plume dans l'air qui descend lentement. J'ai eu une partenaire de Focusing pendant quelques années et elle était ainsi. Nous le savions et, lorsque c'était son tour, nous prenions une pause d'environ cinq minutes au début. Elle descendait doucement, c'était sa manière. Et il s'agit d'une personne importante dans notre organisation.

8:55 Mais le problème avec les différences de styles survient lorsque vous débutez l'apprentissage du Focusing. Si vous avez un corps qui requiert du temps, une bonne partie des exercices de groupe et des aperçus rapides ne vous conviendra pas. C'est tout à fait bien. Vous pouvez l'accepter. «Oh! Je vois. Mon corps est comme ça».

9:00 Alors je vais vous proposer une manière de déterminer rapidement quel type de corps vous avez. Si je vous dis: «Pouvez-vous sentir votre déjeuner à l'intérieur?» En autant que vous ayez déjeuné, bien sûr! Le sentez-vous? Et certains peuvent déjà dire: «Bien sûr. Il est juste là». Mais, pour d'autres, ce ne sera pas aussi facile. Il n'y a là rien de mal car ce n'est qu'une question d'accès au corps. Et le temps que vous y mettez n'a pas d'importance.

9:30 Cependant... vous devez savoir que: «Le Focusing débute à cette place». Et, si vous n'êtes pas à cette place là, alors, quoi que vous fassiez, ce n'est pas ce dont nous parlons. Vous pouvez faire toutes sortes de choses intéressantes mais ce n'est pas du Focusing.

9:55 Le Focusing commence avec ce : «baaaa...», ce sens corporel. Mais ça peut aussi être un «hhhaa...»! (...rire) C'est qu'habituellement, voyez-vous, on ne travaille pas intensément pour savoir ce qui nous rend si heureux. Mais vous le pouvez, vous le pouvez et la démarche sera la même et elle vous permettra de découvrir des choses intéressantes.

10:20 Typiquement, nous avons l'habitude, en tant que thérapeutes, de travailler à partir d'un problème. C'est pourquoi mes exemples sont toujours : «eeee...». Mais ce n'est pas obligé d'être comme ça.

10:30 Le Focusing commence vraiment là. Il débute dans l'espace ordinaire de cette chaise, du corps qui est assis dans cette chaise et ici (geste) dans l'espace de l'estomac, de la poitrine et de la gorge. C'est vraiment là que ça se passe ... concrètement ... aucun mystère, pas d'état de conscience modifié, absolument rien d'étrange. Il n'y a que le très ordinaire: «Êtes-vous confortable ...dans votre corps?» Mais ne dites pas seulement: «Non, et je le sais» parce que c'est vraiment là. Vous devez vous rendre à cette place et y rester un certain temps.

11:00 Lorsque vous y serez, vous verrez alors... que le temps ralentit. Vous pourrez y rester une demi-heure qui vous paraîtra durer quelques secondes à peine. L'espace change ...il s'élargit, il y a de la place pour déposer des choses et plusieurs directions possibles. Et tout cela arrive spontanément Vous n'avez pas à le comprendre.

11:30 J'en parle seulement parce que vous pourriez entrer rapidement dans d'autres processus qui vous sont familiers. Vous pourrez vérifier par vous-même. Bien.

Mon introduction se termine ici. Maintenant, je pense que j'ai besoin d'un brave qui pourrait s'avancer et dire: «Je ne sais pas trop de quoi vous parlez, pouvez-vous me le montrer?».