

# LA PREMIÈRE ÉTAPE DU FOCUSING OFFRE UNE MÉTHODE DE RÉDUCTION DU STRESS SUPÉRIEURE\*

Par Eugene Gendlin, Ph.D.

Quand on pratique la relaxation et la méditation, il reste dans le corps une tension physique résiduelle en dépit du fait que l'on soit profondément détendu. Parfois on remarque une sorte d'ambiance terne ou une atmosphère désagréable. Le plus souvent, on ne remarque rien, mais le corps continue à porter de la tension sans qu'on s'en rende compte.

Les personnes qui connaissent le Focusing utilisent rarement uniquement aux méthodes courantes de réduction de stress parce qu'elles connaissent une meilleure façon de faire face au stress, qu'elles pratiquent avant toute autre méthode connue. Après cela, il est alors possible d'aller vers un état profond de relaxation. La pratique, en elle-même, apporte également un niveau de détente mais différent du niveau usuel, en ce sens qu'il ne dépasse pas le niveau d'accès aux états altérés.

Nous accédons à une plus grande réduction du stress si on se fonde sur la détente corporelle que procure le premier mouvement de la démarche du Focusing. Le stress que la plupart des gens portent dans leur corps est presque toujours en lien avec plusieurs aspects ou problèmes de leur vie et n'est donc pas relié juste à un seul d'entre eux. Il est courant de constater que notre corps porte un ou deux stress majeurs, là depuis longtemps en plus de plusieurs stress mineurs reliés à des événements de la journée. Tous ces stress sont ce que nous appelons enchevêtrés (crossed) dans le corps. Plutôt que d'être là, l'un à côté de l'autre, chacun se mêle et ajoute du poids aux autres. Il en résulte un stress total d'un grand poids.

Les méthodes courantes de réduction du stress ne considèrent que ce stress très lourd pris dans sa globalité. Dans la première étape du Focusing, les éléments stressants sont « mis à jour » (sorted out). Selon notre procédure, un stress monte et se détache de la masse totale. Nous allons alors le « déposer » (le placer en dehors du corps). Ensuite nous avons une façon particulière de vérifier si en effet, ce stress particulier est vraiment sorti du corps, produisant une certaine détente corporelle. Dans le cas contraire, on peut recourir à d'autres façons de faire pour s'assurer de cet effet. Puis nous laissons un autre stress venir, unique et distinct. Il est alors « déposé » et nous continuons ainsi de suite jusqu'à ce qu'on ait déposé tous les stress qui étaient là, portés dans le corps. On peut atteindre et ressentir concrètement ainsi un degré de réduction du stress de beaucoup supérieur à celui atteint par les méthodes habituelles. Nous constatons que chaque stress est beaucoup plus léger quand il est dégagé de son enchevêtrement avec les autres. Même si travailler sur les stress est notre but plutôt que de les réduire, le fait de les « dégager » ou de les sortir les rendent beaucoup plus supportables qu'ils ne l'étaient auparavant. Ils n'ont plus le même degré de lourdeur qu'ils avaient avant d'être démêlés.

Le premier mouvement du Focusing peut être enseigné à toute personne qui ne connaît pas le Focusing dans son ensemble, même si, en fait, il serait naturel de continuer sur le mode du Focusing après ce premier mouvement. Pour certains, il est très facile d'appliquer cette procédure immédiatement après avoir reçu une série de consignes. D'autres doivent apprendre à sentir leur corps de l'intérieur, puis à développer une sorte d'attention corporelle intérieure, caractéristique du Focusing. Une formation peut prendre en moyenne quatre ou cinq sessions d'une heure chacune.

\* traduction par Marine de Fréminville d'un article paru en 1999, sous le titre : The First Step of Focusing provides a Superior stress-reduction method. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 18, 178