

# Focusing sur ce que j'aime

**Marine de Fréminville**

Partage sur l'atelier de Joan Klagsbrun  
21<sup>ème</sup> Conférence internationale de Focusing, Japon, mai 2009.

Il arrive souvent que des participants à des ateliers ou à des rencontres de Focusing nous demandent: Est-ce qu'on peut faire du Focusing sur quelque chose d'agréable? La réponse est: oui, bien sûr, même si le plus souvent l'objet, le point de départ d'un moment de Focusing est un malaise, une préoccupation, une difficulté qui demande notre attention.

Depuis quelques années, je m'intéresse au ressourcement dans la vie professionnelle et personnelle : comment équilibrer l'énergie consacrée au travail et aux occupations multiples avec le ressourcement dans toutes les sphères de notre vie? C'est en réponse à cet intérêt que j'ai choisi l'atelier de Joan Klagsbrun intitulé : « Focusing sur ce que j'aime », parmi la multitude de présentations concomitantes qui figuraient au programme de la Conférence internationale de Focusing tenue au Japon en mai 2009 et qui rassemblait plus de 200 participants. Quelles ressources allais-je trouver là?

L'expérience que je vais rapporter ici ne signifie pas qu'il faille cesser d'aider la personne à traverser ce qui bloque son processus naturel d'épanouissement, mais qu'il peut être enrichissant d'alterner le travail d'exploration en profondeur avec l'attention accordée à ce qui peut être régénérateur implicitement en nous.

Joan nous a fait part de l'intérêt nouveau que suscite le bonheur dans le champ de la psychologie, et l'emphase nouvelle portée sur la psychologie de l'espoir, où l'on s'intéresse aux forces personnelles. Elle a mentionné des résultats de recherche révélant les effets intéressants que peuvent avoir sur notre vie les émotions dites « positives ». Celles-ci affectent notre métabolisme en régularisant notamment le rythme cardiaque et le rythme respiratoire; elles peuvent allonger l'espérance de vie de 10 ans et ont des conséquences favorables sur le plan des relations et de la prospérité.

## **Trois avenues vers le mieux-être**

Joan nous a présenté trois avenues pouvant conduire vers le mieux-être. Le premier chemin nous invite à porter attention au plaisir en devenant conscient des ressentis agréables. Le deuxième invite à relever ce qui capte notre attention; à reconnaître ce qui crée de la fluidité dans notre vie, comme lorsqu'on se sent pleinement engagé dans quelque chose et que cela coule harmonieusement comme le courant (« flow »). Enfin, le troisième invite à prendre conscience de ce qui fait du sens dans notre vie, à s'engager dans des activités significatives qui ont une portée plus grande que notre propre gratification personnelle.

Joan nous incite à trouver notre propre source de joie, à l'intérieur de nous-mêmes dans notre bagage d'expériences humaines, en lien avec des expériences heureuses ou significatives de notre vie. J'aimerais partager avec vous, ici, quelques exercices qu'elle nous a présentés en ce début de conférence et qui ont été une source d'énergie fort appréciable pour moi, tout au long de cette grande rencontre internationale.

## **Évocation d'un souvenir agréable du passé**

Exercice : Trouvez une activité, quelque chose que vous avez aimé faire dans le passé, en tant qu'enfant ou adulte. Quelque chose qui évoque des souvenirs agréables, qui suscite de la joie, un aspect ludique ou vivant.

Notez dans votre corps comment vous vous sentez d'évoquer ce souvenir maintenant. Trouvez les mots qui correspondent à ce ressenti. Saisissez ce qui rend cela si... (qualité agréable) pour vous.

Voyez s'il y a quelque chose en vous qui désire un peu plus de cela dans votre vie?

Accueillez les ressentis qui viennent : de la tristesse ou de la nostalgie montent peut-être en vous, mais remarquez si vous ressentez de la gratitude au fait d'évoquer ce temps-là, ce type d'activité...

Quand vous vous sentez prêt(e), revenez porter votre attention dans la pièce et partagez (ou écrivez) si vous le désirez ce qui était le plus significatif pour vous.

Voyez si vous pourriez accorder plus de place à ce type d'expérience ou d'activité dans votre vie actuelle.

## **Découvrir ce qui nous passionne dans la vie**

Exercice : Portez attention à l'intérieur de vous et trouvez quelque chose que vous vivez *maintenant* et que vous aimez faire. Identifiez quelque chose qui, quand vous le faites, vous donne l'impression que le temps s'arrête : travail, passion, passe-temps préféré; activité dans la nature, seule ou avec d'autres; quelque chose que vous aimez vraiment faire.

Qu'est-ce qui suscite mon intérêt, qui m'emporte comme le courant?

Prenez le temps de sentir ce qui vient dans votre corps quand vous vous voyez en train de faire cela. Restez avec le ressenti de cette expérience. Voyez si vous avez des mots, des images qui viennent naturellement quand vous êtes avec ce type d'expérience plaisant qui capte toute votre attention. Comment ce symbole, ce mot traduit votre sentiment de bien-être?

Quels mots viennent, vérifiez si le mot est juste, faites-le résonner, trouvez ce qui symbolise, décrit votre sens corporel avec justesse.

Sentez ce qui vient quand vous vous demandez ce qui rend cela si invitant.

Y a-t-il une façon pour vous de vivre plus souvent ce type d'expérience dans votre vie?

Sentez quelle qualité tout cela éveille en vous?

Quand vous êtes prêt(e), ramenez votre attention dans la salle. Notez ce qui est venu.

## **Rencontre avec une personne significative**

Exercice : Laissez venir, évoquez, trouvez une personne qui donne du sens à votre vie; quelqu'un avec qui vous êtes heureux(se) d'être en contact, parce que c'est bon et que ça vous rend heureux(se), quelqu'un de vivant aujourd'hui ou quelqu'un du passé envers qui vous êtes reconnaissant(e).

Imaginez que cette personne est assise en face de vous. Remarquez comment vous ressentez dans votre corps le fait d'être en face d'elle.

Voyez si vous pouvez trouver un mot, une image qui saisit, décrit ou nomme ce ressenti avec justesse, lorsque vous vous trouvez en face de cette personne.

Sentez ce qui est si agréable avec ou à propos de cette personne.

Sentez ce que vous aimeriez partager avec cette personne.

Peut-être pouvez-vous lui exprimer, lui envoyer l'expression de votre gratitude?

Vous pouvez lui dire au revoir pour l'instant et ramenez votre attention dans la pièce.

Au terme des ces exercices que vous pouvez pratiquer en groupe ou en partenariat ou même seul, vous pouvez si vous le désirez partager ou écrire sur l'ensemble de cette expérience. Prenez le temps de noter ce qui est monté, quels sentiments, quels sens corporels vous avez éprouvés. Quelle qualité a émergé? Peut-être quelques larmes sont-elles venues, il arrive que nous ayons des larmes lorsque nous sommes en présence de ce qui nous touche le plus.

Que retirez-vous de cette expérience?

C'est là un avant goût de la psychologie qui éveille à plus de mieux-être. En pratiquant ces exercices on peut ressentir plus de joie ou de force, en un mot se ressourcer.

Marine de Fréminville,  
Coordonnatrice pour la formation en Focusing  
[mdefreminville@hotmail.com](mailto:mdefreminville@hotmail.com)