

# L'usage du Focusing appliqué aux traumatismes complexes

**Marine de Fréminville**

Témoignage de la formation donnée par Shirley Turcotte à New York 2008-2009.

**Note liminaire :** *Cet article vise à donner un aperçu de la formation sur le Focusing et le stress post-traumatique que Shirley Turcotte a donné en 2008-2009 et qu'elle offre à nouveau de janvier à juillet 2010, à New-York, en anglais. Pour toute information voir [www.focusing.org/fptsd](http://www.focusing.org/fptsd) ou joindre Melinda Darer au (845) 362-5222 ou par courriel : [melinda@focusing.org](mailto:melinda@focusing.org) (il reste quelques places). Voir également le bulletin de l'Institut de Focusing, « Staying in Focus » de septembre 2009, entièrement consacré à ce sujet et dont nous saluons les contributions, par ordre de présentation dans le bulletin, de Robert Parker, Psychothérapeute expert en Traitement des traumatismes, ainsi que de Dennis Windego, Leslie Ellis, Jannet Penny-Cook, Lieneke Hewlet et Anne Poonwassie, tous formés par Shirley Turcotte.*

C'est un défi de taille de résumer ici ce programme totalisant 5 ateliers de 3 jours et donné par une pionnière dans le développement de programmes de formation et de traitement auprès de clientèles souffrant de stress post-traumatique suite aux abus de toutes sortes subis durant l'enfance et même à l'âge adulte, principalement au sein de communautés amérindiennes au Manitoba, en Ontario, en Colombie-Britannique. Shirley Turcotte, formatrice, thérapeute d'orientation Focusing oeuvrant dans le domaine des traumatismes complexes depuis plus de 20 ans, nous a livré avec générosité et passion les résultats de sa quête de guérison. Je dirais, à l'issue de cette formation partagée avec plus d'une quinzaine de thérapeutes de divers horizons, qu'en raison de sa conception originale et très innovatrice de l'approche de la psychothérapie d'orientation Focusing, *qu'être formée par Shirley fait de nous de meilleurs humains!*

Le Focusing permet d'avoir accès avec bienveillance à la compréhension implicite de ce que notre corps porte en lien avec des situations de la vie. Dans le cas de traumatismes, le corps essaie souvent de se libérer de quelque chose qui le bloque ou l'envahit, qui l'empêche d'aller de l'avant (carrying forward) dans son développement. Lorsque l'on a vécu dans un milieu traumatique ou lorsque l'on a été exposé à des traumas répétitifs, on parle de traumatismes complexes. Sous l'effet de stress ou d'événements déclencheurs, la personne vit des cauchemars, des reviviscences de scènes traumatiques partiellement ou totalement oubliées ou encore se sent envahie par des critiques intérieures dévastatrices qu'elle ne parvient pas à apaiser. En continuant de revivre d'anciennes situations, le corps semble tenter de compléter ce qui a été bloqué.

La contribution originale de Shirley Turcotte dans sa façon de travailler les traumatismes avec le Focusing repose sur l'art délicat et unique qu'elle a d'interagir avec la personne aux prises avec des impacts de stress post-traumatique, souvent installés depuis longtemps dans sa vie. (On peut se procurer quelques DVDs sur sa façon de travailler sur différents thèmes auprès de l'Institut de Focusing).

## **Créer un climat de sécurité**

Elle met l'accent sur l'importance de créer un climat de sécurité, en s'attachant à travailler avec un petit élément à la fois et en laissant le corps déterminer cet élément.

Elle prend soin de créer ou de renforcer chez le client un « solide observateur adulte » capable d'entrer en contact avec le souvenir traumatique et se soucie de ne pas laisser le client revivre le trauma comme enfant ou comme victime.

Elle nous invite à vérifier que le client garde une distance sécuritaire, surtout lorsqu'il est au cœur d'une séquence traumatique. Si le client se sent envahi ou perd contact avec l'observateur en lui, elle propose des questions simples qui vont permettre au client de faire de l'espace au sens corporel sans s'y perdre: « Est-ce que c'est possible d'être avec ce ressenti pour un moment? » ou « De quoi auriez-vous besoin pour rester avec ce qui est si désagréable? » Ou encore « Qu'est-ce que vous pourriez faire qui vous permettrait de vous placer à côté (sit beside) de cet aspect si pénible? »

Elle accorde une importance particulière à la façon d'aider un client à sortir adéquatement d'un souvenir sur lequel il a travaillé, à la façon de clore la session en vérifiant de quoi le client a besoin pour le faire et s'il y a encore quelque chose d'autre qui a besoin d'être accueilli avant de terminer. Finalement, elle insiste sur l'importance de bien vérifier si le client est à nouveau dans son moi d'adulte, dans un état d'enracinement solide avant de le laisser repartir.

## **À l'écoute des indices corporels de régression**

Elle invite le thérapeute à une écoute précise de ce qui est là, vécu dans le corps, au-delà des mots, en portant attention aux éventuels signes de régression que le client présente durant la session de thérapie; elle invite avec délicatesse le client à prendre conscience de l'âge qu'il a lorsqu'il manifeste des indices régressifs tels que les mouvements des yeux, des lèvres, les gestes des mains, l'altération de la voix, la posture, etc. Elle nous sensibilise à valoriser, lorsque cela se présente, l'ingéniosité dont le client a fait preuve, pour survivre en tant qu'enfant ou adulte dans un contexte parfois très difficile.

## **Une vision de grande envergure**

Ce qui allège immédiatement notre fardeau personnel durant cette formation intensive, c'est que Shirley place les traumatismes individuels et familiaux dans la dynamique de contextes sociohistoriques. De plus, elle repère, détecte avec une incroyable habileté dans le champ corporel du client, la présence de traumatismes intergénérationnels. Le trauma travaillé est ressenti par la personne qui vit le stress post-traumatique, mais peut être considéré et replacé par le thérapeute lui-même comme relevant d'un contexte plus large.

Elle nous fait comprendre, en tant qu'intervenants, le champ sociohistorique des traumatismes. Nous apprenons d'emblée à considérer qu'une expérience de traumatisme complexe s'inscrit implicitement dans un cadre plus vaste où chacun est respecté : la personne qui vit les symptômes

de stress post-traumatique et également tout l'ensemble de ceux qui constituent son bagage transgénérationnel ou multigénérationnel sociohistorique.

Shirley a l'art de dédramatiser des impacts événementiels lourds en nous invitant à explorer la part vicariante ou de 'traumatisation secondaire' qui est reliée aux symptômes traumatiques manifestés. Nous apprenons à considérer quelle part de ce que nous vivons et portons dans notre corps est absorbée de notre environnement social, familial, historique ou géographique. Cette prise de conscience peut alléger considérablement la charge traumatique.

De plus, Shirley répète souvent que les traumatismes font quasiment partie de la vie courante. Nous, les participants à cette formation, ne sommes plus alors un petit groupe d'anciennes victimes d'impacts traumatiques résiduels, mais plutôt des êtres humains adultes solidaires et conscients de la détresse humaine. Il n'y a plus ni étiquette, ni jugement, ni discrimination de nos origines aussi variées soient-elles, mais bien plus une réelle compréhension, des limites et des grandeurs de la nature humaine, génératrice de compassion.

Marine de Fréminville, psychologue

Coordonnatrice pour la formation en Focusing certifiée par l'Institut de Focusing

Pour me joindre : [mdefreminville@hotmail.com](mailto:mdefreminville@hotmail.com)