

Mon appréciation du livre de Bernadette Lamboy

*Trouver les bonnes solutions par le Focusing,
A l'écoute du ressenti corporel¹*

Danielle Grégoire

Formatrice certifiée en Focusing

dangregoire53@hotmail.com

novembre 2009

J'ai rencontré Bernadette Lamboy en 2008 au cours de la Conférence internationale de Focusing tenue à Bromont. J'ai assisté à son atelier Focusing et configuration spatiale. Je me rappelle mon processus de décision devant le choix d'ateliers. Je me suis laissée habiter par leur résonance en moi. J'ai noté que le titre de l'atelier de Bernadette évoquait un point d'interrogation ? et une non attirance. J'ai également noté un désir de rencontrer la personne qui m'avait été présentée brièvement la veille ou l'avant-veille et qui m'avait laissé un goût de « revenez-y ». J'ai finalement opté pour la personne au lieu du thème de l'atelier (comportement inhabituel). Grand bien m'en fit de passer derrière l'émotion et d'accéder au sens corporel.



La Focusing attitude?

Je m'accorde de l'attention, me rends disponible et présent pour accueillir avec bienveillance ce que je vis.

Je deviens pour moi-même l'amî sur lequel je peux compter.

J'écoute ce que manifeste mon corps et fais de la place au vivant en moi (p. 125)

Lors de cette même semaine, je me suis procurée un livre de Bernadette, *Devenir qui je suis*, dans lequel elle explore le processus d'actualisation de soi à partir des travaux de Carl Rogers et de son approche centrée sur la personne. Devenir, aller dans le sens

de sa nature profonde. Ce volume est devenu un livre de référence pour mon collègue

¹Éditions Le Souffle d'Or, France, 2009, 313 p. (www.souffledor.fr)

Denis Archambault et moi. Toutefois, il s'agit d'un ouvrage qui peut rebuter certains lecteurs moins attirés par la théorie.

En 2008, Bernadette a publié un guide pratique dans la vie au quotidien sous le titre *Trouver les bonnes solutions par le Focusing, À l'écoute du ressenti corporel*. D'allure moderne, la couverture au fini glacé s'inspire de la légèreté du vert de la terre qui fait place au blanc des nuages et au bleu du ciel, vers lequel s'envolent de légers morceaux de puzzle qu'une main laisse aller un à un. L'auteur part du postulat que c'est à partir de notre ressenti corporel que les solutions à nos problèmes émergent. Dans la première partie, elle nous initie au Focusing et à l'attitude qui facilite cette démarche. Dans la deuxième, elle présente des applications du Focusing dans divers domaines : douleur physique, stress, émotions et malaises, prise de décision et action, relations avec l'entourage et Focusing avec les enfants. Le livre abonde en propositions d'exercices et en exemples. Son style est dense; son contenu est accessible, clair et concis.

*Les sensations physiques sont perçues
par les « sens »,
le sens corporel est un sens global plus
vague, significatif de votre manière
singulière de vivre telle ou telle réalité
situationnelle (p. 61).*

Pour Bernadette, la démarche du Focusing débute par une familiarisation à cette sensation particulière qu'est le sens corporel. Elle y consacre plusieurs pages avec exposés, exercices, schémas, exemples qui guident le lecteur à ressentir quelque chose de particulier. Elle dit : « Si je m'exerce à écouter, une perception et une conscience fine vont se développer et je pourrai de plus en plus repérer ce qui se passe en moi, corporellement (...) Il faut un peu d'entraînement pour mieux percevoir et sentir ce qui se tient de manière plus diffuse derrière la première réaction, qui est souvent émotionnelle et conditionnée. »

Elle parle du critique intérieur comme d'**un ennemi qui nous veut du « bien »**. Quoi faire avec ces voix qui commentent négativement ce que je fais : **les repousser du revers de la main** ou **les accueillir inconditionnellement?** Repousser ces voix sans les entendre souvent ne fonctionne pas. Elles risquent de revenir. Les accueillir de façon inconditionnelle, ça prend beaucoup de temps. Leur négativité nous fait perdre confiance. Le « bien » que le critique intérieur nous impose est le plus souvent fondé sur de la peur. Ce qu'il y a de nouveau pour moi dans l'approche de Bernadette est qu'elle nous invite et nous indique **comment exister face au critique**.

J'ai longtemps perçu un malaise comme quelque chose d'anormal à ressentir, d'intolérable. Je cherchais donc à m'en débarrasser le plus rapidement possible afin de pouvoir enfin respirer. Bernadette considère plutôt le malaise comme un «potentiel». Elle dit : « même si au départ le sens corporel est désagréable et inconfortable, son écoute va dans le sens d'un soulagement, d'une résolution de problème, d'un mieux-être. Le processus de Focusing se déroule toujours dans un sens constructif pour les personnes. »

Le chapitre sur l'intelligence du corps m'interpelle particulièrement à ce moment-ci. Pour notre enseignement du Focusing à des groupes, Denis et moi nous inspirons en grande partie de l'expérience et des travaux de Ann Weiser Cornell qui se consacre depuis près de trente ans à mettre le Focusing à la portée de tous. Or, voyez ce que Bernadette et Ann disent, de leur continent respectif, sur l'intelligence du corps :

Bernadette Lamboy (France) :

Laisser opérer le vivant en soi :

« Et le moyen le plus efficace proposé par le Focusing, consiste à laisser opérer le vivant en soi. Plutôt que de s'efforcer, il s'agit de créer les dispositions pour que ce vivant puisse agir et produire les changements nécessaires : voie de la « facilité » puisque je peux m'appuyer sur quelque chose de plus grand et plus sûr que moi, mais aussi voie de la rigueur car je dois me rendre disponible à ce vivant, ne pas vouloir le soumettre à « mes » intentions, « mes » désirs, « ma » volonté. Simplement veiller à le laisser opérer. »

Ann Weiser Cornell (États-Unis) :

« Le processus du Focusing opère d'une toute autre façon que celle à laquelle nous sommes habitués : nous n'avons besoin de rien faire pour que le changement s'opère. Faire confiance que dans chaque problème réside sa solution. Ça peut être difficile de croire que dans cet espace bloqué, dans ce comportement d'auto sabotage, dans cette émotion douloureuse vit une énergie positive qui connaît le chemin vers l'avant. Dire à l'espace qui a peur qu'elle n'a pas raison d'avoir peur, l'étiqueter de vieux patterns, de phobies, de croyances, réciter des affirmations positives, se critiquer et se juger de toujours avoir peur, tout ça empêche le processus de changer (...) La Présence crée en nous un climat de sécurité et de confiance qui rend le Focusing possible. »²

Bernadette Lamboy nous offre le fruit d'un travail-vie de près de 30 ans. Je le reçois comme un cadeau d'une valeur inestimable pour la communauté francophone du Focusing et plus encore, pour le développement de la personne. Je veux rendre hommage à Bernadette Lamboy et la remercier pour sa contribution magistrale. J'estime que son plus récent livre constitue l'œuvre d'une théoricienne-praticienne, qui a intégré l'approche autant par le corps que par la tête : la réconciliation du corps et de l'esprit. J'invite tous ceux et celles qui s'intéressent au Focusing à lire ce livre et à le relire.

² Traduction libre de Danielle Grégoire

Exercice – Petite météo personnelle

Quel temps fait-il aujourd'hui chez moi?

Donnez-vous un petit moment pour venir en contact avec vous.

Puis, invitez votre intérieur à vous indiquer la météo du jour :

Nuageux? Ensoleillé? Brouillard ou pluie? Gros nuage noir au-dessus de la tête?

Froid? Chaud? Sec? Humide? Venteux? Avis de tempête?

Laissez l'atmosphère se définir et décrivez-la avec précision...

L'écoute de notre état intérieur, ici par le biais d'une image météo, illustre immédiatement notre disposition générale. Elle indique ce qui est, mais aussi ce qui voudrait être. Vous avez à la fois le bilan actuel et la tendance future (p.108).

