Porte ouverte sur

le Focusing

de BRETAGNE...

Table des matières

* Hommage à Janet KLEIN.
Marine de Fréminville.....2
* Sagesse équine et Focusing
Danielle Brabant.....9
* Focusing dans la globalité du corps
Marine de Fréminville et Philippe Hunaut.....13
* Focusing en Équateur
Marine de Fréminville.....19

... en ÉQUATEUR

HOMMAGE À JANET KLEIN : Un précieux héritage

Par Marine de Fréminville

Cet article veut rendre hommage à Janet Klein qui nous a quittés subitement en février 2010. Anciennement directrice de l'Institut de Focusing, à Chicago, durant plusieurs années, elle a enseigné avec Mary McGuire, notamment lors de la semaine annuelle de certification, organisée par le Focusing Institute de New York, divers aspects de son modèle qui s'est retrouvé appliqué à travers le monde aussi bien en Israël qu'au Japon.

C'était très touchant d'écouter Mako Hikasa, coordonnatrice de Focusing au Japon, transmettre les enseignements de Janet Klein à plus de 50 personnes, dans ce même contexte de la semaine de certification, en novembre dernier, à Garrison. En effet, Mako avait rencontré Janet Klein et découvert son modèle pour la 1ère fois lors de sa propre certification en 1996.

Janet Klein nous a transmis un modèle d'enseignement du Focusing, sous-tendu par son profond désir d'accéder à l'empathie et la compassion. (Voir le site web sur le Focusing interactif : www.interactivefocusing.com). Elle était convaincue que la « personne qui vit le Focusing », soit le « Focusseur », peut enseigner à celle qui l'écoute à l'écouter avec empathie (pp.39-41,1995). Elle pensait même qu'une personne qui découvre le Focusing et n'a jamais fait l'expérience d'être écouté avec empathie, peut dans ce contexte, enseigner cette attitude à celle qui l'écoute ! C'est encourageant mais comment s'y prend-elle?

I. Un enseignement qui repose sur le feedback ressenti

Janet commence par offrir un modèle simple, accessible à qui se lance dans la pratique de l'écoute. Dans son modèle intitulé « Le Focusseur en tant que professeur » (Focuser-as-a-Teacher), Janet offre un enseignement qui repose sur le « feedback » ressenti. La personne qui vit le Focusing fait résonner en elle la réponse donnée par la « personne qui l'écoute » pour vérifier si cela sonne juste. Puis elle va donner à la personne qui l'écoute son propre feedback pour que cette dernière puisse « ajuster » sa réponse en conséquence.

En résumé cela se déroule comme suit;

1) Le « Focusseur » parle de ce qu'il ressent en lien avec un aspect de sa vie.
2) La personne qui l'écoute, écoute à partir de son ressenti et lui offre un reflet.
3) Le « Focusseur » reçoit ce reflet et en vérifie l'adéquation avec son propre ressenti.
4) Le « Focusseur » donne un feedback à celui qui l'écoute en lui disant avec délicatesse : « Oui, c'est cela » ou « C'est cela mais ça vient de changer; maintenant c'est… ». C'est ce feedback qui aide la personne qui écoute à écouter avec justesse et permettre au rapport empathique de s'établir.
5) La « personne qui écoute » reçoit ce feedback et modifie son reflet en conséquence. Cela permet au Focusseur de sentir le soutien et la disposition de la personne qui l'écoute à écouter avec justesse et empathie.

Puis le processus se répète de 1 à 3.
Une fois le processus complété, les rôles sont inversés. Le Focusseur devient celui qui écoute.

- Ce modèle permet à la « personne qui écoute » d'apprendre à offrir une réponse adéquate au Focusseur qui, par son feedback, l'amène à ajuster et affiner la réponse donnée.
- Le Focusseur développe de l'assurance à demander ce qui lui convient plus exactement.
- Le Focusseur apprend à vérifier la justesse de la réponse reçue et accède plus profondément à son ressenti.

Il s'agit d'un apprentissage mutuel, au-delà de toute hiérarchie, où le Focusseur enseigne à celui qui l'écoute comment il lui convient d'être écouté. La « personne qui écoute » n'a pas besoin d'être un expert, elle peut être plus détendue dans sa pratique de l'écoute car elle sait que si sa réponse ne convient pas, le Focusseur lui signalera. Ce modèle simple à suivre s'applique bien à des personnes avec qui on pratique le Focusing pour la première fois et désireuses de devenir empathiques l'une envers l'autre.

II. L'art du discernement

Dans le but d'affiner notre compréhension à partir de ce que l'on ressent et de nous aider dans cet apprentissage à ressentir qu'est le Focusing, Janet **propose un exercice de discernement** entre des paires de mots proches par le sens mais toutefois distincts qu'elle trouve essentiels à l'apprentissage du Focusing en contribuant à nous aider à renforcer notre lien à la vie (Voir Janet Klein, 1995, pp. 17-19 ou 1999, pp. 44-46 et 187).

Pour Solange Saint-Pierre qui intègre cet exercice dans son programme de formation en Focusing, « cet exercice est important dans le processus d'apprentissage et d'intégration du Focusing parce qu'il nous permet d'entrer avec notre ressenti dans la subtilité des différences de ton que portent deux mots voisins ». Elle ajoute qu'une telle « pratique peut nous conduire à une prise de conscience et à un raffinement de notre perception ». (Extrait d'un document préparé par Solange St-Pierre à partir des notes de l'atelier de certification- Stony Point 2003- dernier atelier donné par Mary McGuire et Janet Klein).

Parmi les quelques paires de mots proposés par Janet : Se défendre/Se protéger, Non sécuritaire/ Inconfortable, Critique/Feedback ou encore Attente/ Espoir, vous pouvez par exemple faire l'exercice avec le duo « Critique/Feedback » en suivant les invitations suivantes:

1) Écoutez chaque mot à partir de votre ressenti.
2) Prenez quelques respirations, détendez-vous, dégagez notre espace intérieur et laissez descendre ces mots en vous.
3) Prenez le temps de ressentir le mot « critique », (peut-être vous souvenez-vous d'un moment où vous avez été critiqués). Notez comment votre corps ressent ce mot.
4) Laissez se former le ressenti qui vient avec le mot « feedback », (évoquez le temps où vous avez reçu un « feedback »).
5) Partagez ce que vous souhaitez partager de cette expérience avec chacun des mots.

Avec le mot « critique, qu'est-ce que vous avez ressenti? Qu'est-ce qui a créé ce ressenti en vous: la façon de parler, le contenu de ce qui a été dit? Qu'est-ce qui vous affecte le plus avec ce mot? Nommez votre ressenti.

Puis, avec le mot « feedback » évoquez ce que vous avez ressenti et voyez ce qui vous a fait sentir comme cela. Si l'expérience est constructive, restez avec. Avez-vous pu sentir une différence?

Janet insiste sur la valeur de partager cette expérience dans un groupe pour découvrir la diversité et la spécificité des ressentis de chacun.

Solange Saint-Pierre, dans son application très profonde de l'exercice de discernement, dont je ne cite ici que quelques extraits, souligne qu'« avec ces mots *feedback* et *critique* nous sommes plus sensibles à l'énergie éveillée en nous par ce genre de situations… En recevant le feedback ou la critique à partir de notre sens corporel, il devient plus facile d'agir dans le respect de ce que nous sommes. Lorsque nous entrons dans un espace non sécuritaire, c'est le ressenti qui nous le dit ». Elle ajoute : « Dans cette pratique, il nous est recommandé d'être principalement attentifs à ce qui arrête le flux d'énergie et à ce qui lui permet de couler plus librement… Nous sommes souvent aux prises avec des conditions externes qui viennent nous heurter. Avoir une prise sur le contenu vivant et sain et pouvoir discerner où se trouve l'énergie et où elle se perd, à partir de notre ressenti, nous permet de découvrir une voie pour évoluer vers le positif. Nous expérimentons alors la guérison à ce niveau très profond… ».

L'exploration des paires de mots voisins illustre bien la finesse et la subtilité du travail de Janet. Elle nous éveille à l'art du discernement en nous invitant à nous arrêter au ressenti suscité par chaque terme pour en découvrir, grâce à une écoute empathique et une attention bienveillante le potentiel de guérison.

III. Le Focusing interactif

Quelques mois avant de nous quitter Janet, avait envoyé par internet, à toute personne, connaissant le Focusing et intéressée par son approche, une série de sept séminaires. Elle réalisait son souhait de rendre accessible le modèle du « Focusing interactif » en le diffusant à travers le monde et prenait plaisir à recueillir, par la même occasion, nos réponses empathiques sur un mode interactif. En hommage à sa grande générosité, je suis heureuse de vous présenter ici quelques points saillants (pertinents??) de son modèle.

Le « Focusing interactif » repose sur le modèle de l'échange de Focusing entre deux partenaires, développé originellement par E. Gendlin, auquel elle ajoute trois aspects qui lui confèrent son originalité : a) le moment empathique et la réponse empathique réunis dans le « double moment empathique », b) la réponse interactive et c) la vérification de la relation. Voici comment se déroule le processus de Focusing interactif dans sa forme abrégée révisée par Janet Klein en 2009 :

MODÈLE DE FOCUSING INTERACTIF EN ABRÉGÉ

Par Mary Melady, révisé et corrigé par Janet Klein
2009, traduit par Marine de Fréminville
www.interactivefocusing.com

1ère partie : L'expérience du 'Focusseur'

A.

(Dans le texte F correspond à Focusseur et E représente la personne qui écoute)

F : Partage la partie essentielle de son expérience toujours en étant en contact avec son ressenti corporel.

E : Écoute à partir de son ressenti ou sens corporel et offre ses reflets tout au long du partage de l'expérience de la personne qu'elle écoute.

B.

F **:** Fait résonner en soi le reflet pour vérifier s'il est adéquat, pour voir si l'expérience intérieure se modifie, et si quelque chose d'autre émerge. Il donne un feedback à la personne qui l'écoute i.e. : « J'ai besoin de plus de temps avec cela », « J'aimerais l'entendre à nouveau », « Oui… », « Non, c'est plutôt comme… », « Il y a une autre partie que j'ai besoin d'écouter… ».

E **:** Reflète le feedback pour accueillir la correction et pour laisser le Focusseur entrer en résonnance avec, i.e. « C'est plutôt comme… », « Ce n'est pas… », « C'est… ».

C.

F : Vérifie si elle arrive à un moment où elle peut s'arrêter à ce stade de son expérience.

E : Vérifie également avec le Focusseur si cette partie semble complète.

2ième partie : Le double moment empathique : le « moment précieux » (Golden Moment)

D.

F : Invite la personne qui l'écoute à porter son attention au sens corporel pour laisser se former la réponse empathique : la personne qui écoute saisit comment c'est pour le Focusseur en tenant compte du cadre de référence interne du Focusseur. En même temps, le Focusseur vérifie intérieurement pour sentir où il en est avec son expérience ressentie dans une attitude de présence bienveillante, *empathique* envers elle-même et son ressenti.

E : Porte son attention à l'intérieur de soi : prend le temps de laisser un sens corporel se former. Ecoute intérieurement *comme si* elle était le Focusseur. Comment tout cela peut être ressenti par le Focusseur, la personne qui partage son expérience ?

E.

Note : *Normalement la personne qui écoute commence d'abord avec la réponse empathique.*

E : Offre la *réponse empathique :* La métaphore ou l'image qui a émergé. C'est souvent bref et poétique, traduisant l'essence de l'expérience ressentie exprimée par le Focusseur.

F : Le Focusseur fait résonner en soi la réponse empathique offerte par la personne qui l'écoute pour voir si ça correspond bien son expérience et donne un feedback si nécessaire, i.e. « C'est vraiment cela, ça traduit bien mon expérience » ou « C'est plutôt comme… pour moi ».

F.

F. Offre ce qui est venu quand elle est allée à l'intérieur pour saisir comment c'est pour elle *maintenant* dans ce moment nouveau.
E . Offre ses reflets.

G.

F : Vit un moment en silence pour apprécier, savourer le ressenti de partager et de se sentir entendu avec empathie.
E : Vit un moment en silence pour apprécier, savourer le ressenti d'écouter et de laisser descendre l'expérience de l'autre en soi, avec empathie.

3ième partie : La réponse interactive

Les partenaires changent de rôle

H.
Le Focusseur devient la personne qui écoute. Il demande ce qui a été éveillé, touché chez le 'nouveau' Focusseur suite au partage précédent de son expérience.

La personne qui écoute devient le Focusseur. Il vérifie intérieurement ce qui a été touché ou éveillé par l'expérience ressentie du 1er Focusseur.

Ils suivent A-G ci-dessus de sorte que la personne qui écoutait puisse à son tour partager son expérience et se sentir écouté avec empathie.

4ième Partie :

I.
Le Focusseur et la personne qui écoute vérifient chacune : Comment je me sens vis-à-vis de toi après avoir partagé tout cela ?

Focusseur et Ecoutant vérifient : Comment je me sens moi-même après avoir partagé tout cela avec toi ? Comment je me sens vis-à-vis de *nous.*

Mako Hikasa à Garrison transmettant l'enseignement de Janet

Pour simplifier en voici le résumé **: Le modèle interactif en abrégé pour processus en dyade**

1ère Partie : L'expérience du Focusseur

Le Focusseur partage son expérience en portant attention à son ressenti corporel.

La personne qui écoute donne ses reflets également à partir de son ressenti.

Le Focusseur fait résonner avec son ressenti et donne le feedback si nécessaire.

2ème Partie : Le double moment empathique

Réponse empathique vécue par les deux partenaires : le Focusseur et la personne qui écoute

3ième Partie : La réponse interactive

Changement de rôles et répétition des parties 1 et 2

4ième Partie : Clôture du Focusing interactif, vérification de la relation

Comment les deux partenaires se sentent *maintenant* l'un vis-à-vis de l'autre

Comment les deux partenaires se sentent *maintenant* chacun envers soi-même

LE DOUBLE MOMENT EMPATHIQUE (2ième partie) voix royale de l'empathie dans le modèle du Focusing Interactif

Le moment clé de ce processus repose sur ce fameux « double moment empathique » qui prend place lors de la deuxième partie du processus. Janet nous donne quelques indications pour s'y préparer :

Comment se préparer pour la réponse empathique:

Dans le rôle de « la personne qui écoute », elle aime dire, après que la personne ait presque complété son processus de Focusing) :

- **Peux-tu vérifier si c'est actuellement le bon moment pour faire une pause avant de procéder au double moment empathique ou vois si tu as besoin de continuer encore un peu ?** Si c'est approprié, elle poursuit en demandant :
- **Est-ce que ça te convient de prendre le double moment empathique?**
- **Pouvons-nous prendre ensemble maintenant un moment, pour ressentir dans toute sa fraîcheur ce qui vient juste d'arriver. Je veux saisir comment c'est pour toi, (**comme si la personne qui écoute se mettait dans les souliers de celle qu'elle écoute**). Je veux vraiment saisir comment tu portes tout cela, à l'intérieur de toi en ce moment. Peux-tu me donner le temps de le sentir ?**
- **Et es-tu prête à rester quelques instants dans une attitude empathique de présence bienveillante envers toi-même et ce qui est venu ?**
- **Pouvons-nous prendre quelques minutes là, maintenant, pour vivre le double moment empathique (toi avec toi-même et moi envers ton processus) ?**

Janet ajoute qu'il s'agit d'essayer de se concentrer pour sentir l'essence de l'histoire, du processus de la personne qu'on écoute. C'est une façon de se dégager de tout ce qui peut venir nous empêcher de ressentir réellement l'expérience de la personne qu'on écoute. En se concentrant, dans l'intention de saisir « empathiquement » comment c'est pour l'autre, cela permet de descendre à un niveau intérieur où l'on peut attendre et voir ce qui peut émerger de nouveau. Il ne s'agit pas de résumer ce que la personne vient de dire. On vise à offrir une réponse empathique *condensée*, *brève, puissante* (dénuée de tout jugement) en recourant à une image ou une métaphore en utilisant l'expression « comme si ». C'est une invitation à *laisser libre cours à notre imagination empathique* qui offre sa compréhension empathique sur un mode créatif et peut produire l'effet d'un « **cadeau** » enveloppé d'empathie et de compassion.

Quelques exemples de styles de réponses empathiques : images, métaphore…

Ce qui m'est venu, c'est l'image d'une ballerine qui cherche son équilibre…ou c'est *comme si* tu étais sur une estrade et que ta parole captivait l'auditoire…

Quand la réponse empathique ne semble pas «coller » ou correspondre à l'expérience

Même lorsqu'on a de l'expérience dans l'art d'offrir une réponse empathique, il arrive parfois que la personne qu'on écoute ne sente pas que cette réponse corresponde à son expérience. Il est possible de remarquer une hésitation chez la personne qui a reçu la réponse empathique. On peut alors lui demander : « **Peux-tu vérifier si j'ai bien saisi ton expérience ?** ». L'important est d'écouter attentivement la personne car elle peut nous aider à procéder à une sorte d' « **alignement empathique** ». Cette boucle rétroactive du 'Focusseur en tant professeur' nous donne une seconde chance. **L'essentiel, c'est d'être empathique et non pas d'avoir raison.** Ne laissons pas la critique l'emporter sur l'humilité. Ce peut-être un soulagement de savoir que nous pouvons ne pas avoir la réponse empathique adéquate mais que la personne que l'on écoute nous offrira généreusement son aide en précisant comment elle porte en elle l'expérience ressentie (Extrait de séminaire non publié, 2009-2010).

L'IMPORTANCE DE LA RÉPONSE INTERACTIVE POUR JANET KLEIN (3ième partie)

La réponse interactive repose sur le principe de « la vérité humaine profonde » : Quand nous écoutons quelqu'un partager sa vérité humaine profonde, chacun de nous est touché à l'intérieur de soi, là où résident nos propres vérités. Dans la « Réponse interactive », nous accueillons notre propre histoire ou expérience qui nous révèle notre propre vérité intérieure. C'est un chemin qui nous permet de développer notre humanité.

Janet souligne que **: nous avons accès à la « réponse interactive » en passant par la porte du « moment empathique ».** Le 'moment empathique' et son expression verbale dans la 'réponse empathique' représentent la voie d'accès à la 'Réponse Interactive'. Sans ce moment de bienveillance et d'empathie authentiques, ce qui vient peut n'être qu'une simple réaction surtout lors d'une situation de conflit. Janet souligne l'importance de **prendre le temps de vivre le 'moment empathique' avant d'aller plus loin dans le processus de Focusing interactif. Ce n'est qu'après avoir vécu le double moment empathique que l'on passe à la réponse interactive.(...)** En effet, sans le 'Moment Empathique' écrit-elle, les expériences partagées pourraient ne rester que deux échanges narcissiques exigeants, du genre : « J'ai écouté toute ton expérience maintenant tu peux écouter toute mon expérience à moi » (Extrait de séminaire non publié, 2009-2010).

LA VÉRIFICATION DE LA RELATION (4ième partie)

« *Chaque relation même si elle ne dure qu'une heure est comme une fenêtre qui ouvre sur notre âme* » JK

Pour Janet, cette vérification d'où en est la relation est une question souvent omise dans toutes les sortes de relations : amitié, amoureuse, personnelle, affaire ou partenariat.

Il semble que l'on oublie tacitement la question qui peut se formuler ainsi :

- **Où en sommes-nous dans notre relation en ce moment ?**
- **Comment je me sens vis-à-vis de toi après que tu m'aies partagé toute cette expérience te concernant ? Comment tu te sens envers moi après t'avoir partagé, révélé tout cela ?**
- **Où en suis-je à présent ? Comment est-ce que je me sens à l'intérieur de moi juste après avoir révélé, partagé tout cela avec toi et avec moi-même ?**

Cette étape du processus interactif vient de l'intérêt personnel de Janet qui a toujours désiré savoir ce que les gens pensaient d'elle mais se sentait trop timide ou trop polie ou encore trop effrayée pour risquer de leur demander. Avec la pratique du Focusing, elle s'est intéressée à savoir ce que les gens *ressentaient* envers elle. Un jour, elle a trouvé le courage de le demander. Depuis lors, cela fait partie du modèle de Focusing interactif. Elle trouve que **cela rend la relation beaucoup plus sécuritaire** quand elle sait comment elle est perçue par l'autre personne et que **cela renforce la confiance**. Depuis, elle a eu énormément de plaisir à vivre des sessions de Focusing interactif.

Pour Janet, un des avantages de cette étape de partage honnête de ce que l'on ressent dans la relation avec l'autre, c'est qu'elle mène à **découvrir plus de vérité de part et d'autre**. Souvent dans les couples, les partenaires ne savent pas ce que chacun pense de l'autre. Cela peut laisser place au déni et à l'illusion. Dans le contexte du modèle du Focusing interactif, la vérification de l'état de la relation vient juste après une révélation de soi authentique. Ce qui est le moment parfait pour vérifier où l'on en est vis-à-vis de l'autre car on a laissé tomber les barrières de nos façons d'être habituelles.

Pourquoi est-ce si important ? Pour Janet, les relations se fondent sur la qualité et non sur la quantité. Elle écrit: « *Chaque relation même si elle ne dure qu'une heure est comme une fenêtre qui ouvre sur notre âme* » (Extrait de séminaire non publié, 2009-2010). Cela nous aide à mûrir... C'est comme si nous développions un muscle relationnel qui se renforce avec la pratique. Partager nos expériences ressenties; être écouté avec empathie, cela crée des liens uniques. Et la vérification de l'état de la relation vient la cimenter.

CONCLUSION

Le modèle du Focusing interactif peut s'appliquer à de nombreux domaines. Que ce soit lors d'un échange ponctuel, dans le cadre d'une pratique de Focusing à deux, avec quelqu'un que l'on connaît plus ou moins ou avec un partenaire régulier, ou encore juste avec soi-même ou encore en groupe, il est possible d'adapter le modèle aux situations qui nous concernent. Si l'on est familiarisé avec le modèle, cela ne prend que quelques minutes pour demander et expliquer à un partenaire bienveillant de pratiquer le double moment empathique avec nous. L'effet peut s'avérer d'une richesse surprenante.

Dans son volumineux manuel de 270 pages: The Interactive Method (1999), Janet Klein offre des modules d'applications distincts permettant d'adapter le modèle interactif auprès de clientèles et populations variées. Il s'adresse tout aussi bien aux enfants, adolescents, couples, thérapeutes, guides spirituels, etc. Tout cela traduit concrètement sa conviction que la société a tout à gagner à développer l'empathie et la compassion dans toutes les sphères relationnelles. Toutefois si l'on veut appliquer le modèle à une résolution de conflit, il est essentiel de le faire en présence d'une tierce personne neutre, pour aider à gérer la situation qui souvent peut sortir du cadre de l'écoute empathique.

Le parcours de Janet, qui désirait tant accéder à l'empathie et à la compassion, illustre bien cette phrase de Gendlin : « *Chaque aspect négatif contient en lui-même le chemin vers une meilleure façon de vivre, si on lui accorde du temps et de l'espace, il trouve sa propre voie* ». La persévérance de Janet dans sa quête d'empathie l'a conduite à créer une méthode pour y arriver.

En son nom, vient d'être créé un fonds octroyant des bourses destinées à faciliter la participation à la semaine de certification. Pour en savoir plus voir : www.focusing.org/janetkleinfund

Marine de Fréminville, psychologue, coordonnatrice pour la formation en Focusing, certifiée par l'Institut de Focusing de New York peut être rejointe à
mdefreminville@hotmail.com

Références

Gendlin, E.T., (2006). *Focusing : au centre de soi*, Montréal : les éditions de l'homme. La phrase originale de Gendlin publiée dans son livre *Focusing* publié en 1978 est le suivante : "Every negative hang up has within it a right way of living, if we only give it *time* and *space* to find its rightness."

Klein, J. (1995). *Empathic felt sense listening and Focusing : A workbook for learning and teaching.* Chicago: Focusing Institute.

Klein, J. (1999). *The Interactive Method : The Path of Healing trough Empathy and Compassion, (Combined Edition, volume one : The Process, volume two : Applications and volume three : Out of Practice), published at* The Center for Compassionate Empathic Communication, revised edition August 1999.

Merci Janet.

SAGESSE ÉQUINE ET FOCUSING

par Danielle Brabant
Thérapeute psycho-spirituelle, professionnelle certifiée en Focusing
http://daniellebrabant.ca praxeodb@videotron.ca

Titre intriguant, n'est-ce pas! Comment peut-on attribuer une qualité telle que la sagesse au comportement et à l'attitude d'un cheval? Comment le cheval peut-il s'intégrer dans une démarche de Focusing? Pourquoi y inclure le cheval quand cette approche peut se vivre de façon individuelle? Qu'est-ce que cela apporte de plus dans la vie des pratiquants?

Je suis heureuse de vous présenter cette pratique. Comme je m'adresse principalement à des gens qui connaissent déjà le Focusing, j'aborderai le sujet en vous livrant quelques commentaires relatifs à l'histoire et à la vie des chevaux.

Saviez-vous que le cheval est un mammifère qui habite la terre depuis des millions d'années? L'être humain est arrivé bien après lui. Ce qui en fait un aîné respectable à mes yeux. De plus, à travers les siècles, sa morphologie a changé. Sa taille est plus imposante aujourd'hui: son ancêtre ne mesurait que deux à trois pieds de haut; ses jambes se sont allongées; ses pieds n'ont plus qu'un doigt que l'on appelle sabot. Alors, lui comme nous, avons connu de multiples transformations physiques pour nous adapter au milieu environnant. Intéressant n'est-ce pas?

Le rôle du cheval à travers le temps

Depuis l'Antiquité, l'être humain s'en est servi comme « cheval de bataille ». Il a été très serviable en devenant le porteur de soldats. L'histoire nous rappelle que les Grecs ont créé le subterfuge du cheval de Troie pour cacher leurs soldats! Plus près de nous, au Moyen-Âge, combien de preux chevaliers ont tenté de conquérir le cœur de leur princesse s'engageant dans un combat singulier; armures et cottes de mailles cliquetant au pas du cheval. L'un d'eux y laissait sa peau transpercée par la lance cruelle du vainqueur! Et dans ces nombreux jeux de guerre, il n'y avait pas que les soldats qui mettaient leur vie en jeu.

Dans la vie de tous les jours, le cheval a participé à l'avancement de l'agriculture : ce fier personnage aux capacités physiques énormes a mis à contribution sa force pour faciliter le travail humain et faire avancer les instruments de labour. D'autre part, le cheval a prêté ses qualités herculéennes pour tirer de l'eau ces immenses billots voués à de nombreuses transformations domestiques. C'est ce qu'on appelle la drave.

Le cheval a donc servi de moyen de transport, d'instrument de soutien à l'essor de l'agriculture. Il a ainsi permis à des millions de gens de se nourrir. Il a tiré de lourdes charges et a permis l'essor de la foresterie. C'était un compagnon aidant, c'est le moins que l'on puisse dire! L'homme l'a dressé pour répondre aux besoins pressants et immédiats de la dure réalité quotidienne. Donc, dans l'ensemble, le cheval a strictement été un outil, un instrument, un objet de service.

Le cheval a connu ses lettres de noblesse dans le monde de la compétition sportive par des épreuves de course et d'endurance. Étrangement une activité moyenâgeuse comme la chasse à courre demeure encore vivante en Europe. Le dressage classique a fait le tour du monde avec ce savoir-faire ascétique et l'équitation western, bien qu'existant depuis le temps des cowboys (rassembleurs de troupeaux), a fait de nombreux adeptes dans plusieurs pays. Ces diverses disciplines contemporaines exploitent le talent d'agilité et l'intelligence animale de façon fort différente. Néanmoins, tous semblent être à la recherche d'une certaine gloire en lien avec les résultats obtenus suite aux exercices pratiqués. La performance du cheval détermine ainsi le taux de satisfaction de l'entraîneur et la couleur de la médaille espérée. Ces pratiques laissent entrevoir que le cheval est au service de l'ego de l'être humain; comme un objet de pouvoir et de gloire.

À cette époque, on ne tenait pas compte du cheval comme animal et être vivant comme tel.

Étonnamment, la curiosité d'observer le comportement du cheval entre congénères et entre espèces animales, principalement les équidés dont les chevaux font partie, en terme de relation et de lien entre eux et avec l'être humain a trouvé son sens avec l'ÉTHOLOGIE. Ethos, provenant du grec signifiant mœurs et logos, signifiant étude, science. Cette appellation est apparue en 1854. En 1973, un prix Nobel de la médecine et de la psychologie a été décerné à l'Autrichien Konrad Lorenz et au Néerlandais Nikolaas Tinbergen pour leur apport dans l'étude comportementale des êtres humains et des relations homme-animal.[1] Depuis ce moment, de nombreux praticiens mettent en valeur les qualités du cheval pour ce qu'il peut apporter à l'être humain. Des chuchoteurs comme Pat Parelli, John Lyons et autres aux États-Unis ont contribué à démontrer que le jeu intelligent était possible avec le cheval. Élisabeth de Corbigny enseigne l'éthologie[2] ou l'équitation éthologique en France. Citons également, le spectacle « Cavalia » qui est aussi un bon exemple de cette relation unique et intense qui existe entre l'homme et l'animal. Frédéric Pignon et Magali Delgado démontrent très bien combien le lien étroit entre l'animal et l'être humain surpasse la technique et produit une relation quasi magique.[3]

Le Cheval - Intuition d'une relation signifiante avec l'être humain

D'autres personnes ont eu cette intuition ancrée que les chevaux peuvent être signifiants, autrement dans nos vies que par la technique ou la compétition. Par exemple, Linda Kohanov[4] croit que le cheval dans son compagnonnage, est un enseignant d'une grande valeur. Parce que le cheval est un animal dont la survie dépend de sa capacité de s'adapter à son milieu et à fuir ce qui est dangereux, il doit sans cesse vérifier l'intention de la personne ou de ce qui l'approche. Il possède donc un sens vital qui consiste à vérifier le vrai, le bon par opposition à mauvais ou dangereux. Ainsi, comme Maria Franchini[5] le pense, appuyée sans doute par plusieurs propriétaires de chevaux responsables, le cheval est fondamentalement bon.

La lecture du livre de Kohanov m'a fortement motivée à participer à un atelier. Je suis donc allée dans la région de Québec pour m'initier à cette nouvelle façon de fréquenter le cheval. Son approche s'appelle la « *méthode Epona* » et ses nombreux élèves à travers le monde continuent d'enseigner sa méthode.

[1] Encyclopédie WIKIPEDIA, Internet.
[2] Équitation Éthologique, Éducation en liberté, à pied et à cheval, Tome I, Éd. Vigot, 2005, 150 p.
[3] Cavalia, Un rêve de liberté, Textes de François Brousseau et Valérie Martin, photos de Jacques Nadeau, Éditions Fides, 2004, 155 p.

[4] The Tao of Equus, A woman's Journey of Healing & Transformation though the way of Horse, New World Library, California, 2001, 363 p.
[5] De l'intelligence des chevaux, Une exploration de leur vie mentale et émotionnelle, Maria Franchini, Éditions Zulma, 2009, 255 p.

Durant l'atelier, les exercices d'ancrage proposés m'ont instantanément branchée sur l'approche Focusing à laquelle je m'initiais déjà. Cette expérience a fait naître une intuition que je ne pouvais plus retenir. Il me fallait suivre ce que mon corps m'apprenait…Je me suis sentie engagée dans un processus de transformation personnelle et professionnelle. Ce fut comme une expérience initiatique qui m'a menée jusqu'à changer de vie pour m'installer sur une ferme auprès de mes chevaux et de mettre sur pieds des ateliers de Focusing permettant aux gens de s'initier aux principes de « *l'écoute profonde de soi et des autres* »[6] avec l'apport du cheval.

L'apprivoisement doit se faire progressivement, c'est pourquoi il est fort important d'observer le cheval et de reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de nous. Par le silence et la gestuelle du cheval nous parvenons à entrer dans le monde animal, qui selon Gendlin, est un élément constitutionnel de notre être. Donc, nous commençons à être présents à une ou plusieurs parties de nous à travers l'animal.

Cet ancrage prend de plus en plus son sens avec un autre exercice nous permettant de prendre conscience de notre corps comme élément spatio-physique. Toujours au rythme de chaque participant, nous nous approchons du cheval en respectant notre propre limite. Cet exercice favorise la prise de conscience de ce qui se passe en nous tout en étant présents au cheval. Cela fait ressortir la limite que chaque personne s'impose à elle-même et, suite à ce constat, elle peut ou non poursuivre l'activité. Le participant est toujours maître de la situation.

En allant plus loin, cet exercice peut ressembler à une danse harmonieuse où les deux partenaires s'apprivoisent dans un lien de confiance et de respect.

Finalement, l'exercice prenant de l'atelier consiste à confier au cheval nos situations actuelles. Il est présent en silence et nous lui faisons part de nos doléances personnelles. Une belle complicité se crée alors et une transformation est possible.

Pourquoi le cheval accompagne-t-il si bien une approche comme le Focusing?

La communication non verbale soutient la relation du Focusing entre le cheval et le focusseur. Pour que la relation se produise, le focusseur a besoin d'attirer l'attention du cheval comme il le ferait pour entrer en lien avec un ami et cela tout en silence. Un fait important : le cheval demeure attentif à ce qui se passe chez le focusseur. Le cheval demeure attentif à sa présence physique ancrée et c'est cela qui est le point crucial car si le focusseur n'est plus ancré à lui-même, le cheval le ressent et ne lui porte plus attention. Notre attitude physique traduit et informe le cheval de notre intention. Il est l'écoutant privilégié de ce qui se développe en nous.

Sa conformation physique imposante offre la possibilité d'accepter largement les situations difficiles que nous lui apportons. Tout se passe à l'intérieur de nous et le cheval peut être considéré comme le témoin privilégié du moment présent. Il est sans jugement et nous prend tel que l'on est. C'est sans doute ce qui favorise comme dit Ann Weiser Cornell « *l'acceptation de soi sans jugement et avec douceur* » dans son livre *The Radical Acceptance of Everything*.[7]

Le lien est important pour le cheval. Il aime faire confiance. Le lien confiant et respectueux ainsi établi, comme on le ferait pour quelqu'un d'étranger, s'approfondit et fait progresser la démarche de Focusing. Une expérience unique et intense. Vivre le moment présent lors d'une séance de Focusing accompagné du cheval est une expérience *d'écoute profonde* c'est comme être en lien avec un ami intime qui nous comprend. Le dialogue intérieur mis en place par le focusseur trouve dans le cheval, une sorte de témoin privilégié qui ressent ce qui se passe à l'intérieur par l'attitude même du focusseur. Cette relation intime permet de développer un dialogue ouvert et libérateur.

[6] Focusing, au centre de soi, E. Gendlin, Éditions de l'Homme, Québec, 2006, 169 p.

[7] The Radical Acceptance of Everything, Living a Focusing Life, Ann Weiser-Cornell, Calluna Press, USA, 2005, 268 p.

Que nous apportions nos émotions, nos situations de vie, nos projets, nos difficultés, lors d'une session « Sagesse équine et Focusing », le cheval a un effet de résonnance qui valide le focusseur dans sa démarche libératrice. Le cheval est un soutien sans pareil car il est un être vivant. Ses quatre jambes font de lui un animal bien plus ancré que nous, elles l'avantagent et nous avantagent dans cet exercice de présence à soi. L'exercice d'ancrage passe par le corps et ce, comme cela est proposé en Focusing. Puis, le dialogue intérieur s'installe mettant à profit le langage non verbal du cheval. Le focusseur est maintenant en lien avec sa propre profondeur, sa propre sagesse et reçoit l'écho de ce qu'il ressent par la présence du cheval qui réagit délicatement. Le cheval est maintenant avec le focusseur: tous deux sont en présence de ce qui est… tous deux sont dans le moment présent. Et le processus suit son cours. Puis arrivent un dénouement et un Wow! Il se produit quelque chose d'inattendu, une nouvelle piste, comme un pas en avant…

Pour vivre cette expérience, il n'est aucunement nécessaire de connaître le cheval. Vous avez simplement besoin d'être présent à vous-même et avoir l'intention de vivre un processus de Focusing unique. Je vous encourage à vivre une telle expérience pour toucher une partie de vous qui demande votre attention, maintenant.

En conclusion, c'est un privilège pour moi de vous parler du *Focusing avec la présence du cheval* car je crois à cette relation forte et apaisante de l'être humain-animal. Je peux m'appuyer à présent sur la brèche ouverte par l'éthologie, pour vous en parler. En plus de ses qualités physiques, le cheval peut aider les êtres humains sur le plan psychologique et contribuer à les faire grandir. La relation entre l'être humain et le cheval permet de toucher la profondeur de l'être.

Cet article montre que l'histoire a fait passer le cheval d'un statut d'objet à celui de sujet. Nous sommes témoins d'une conversion inouïe. Changer l'ordre hiérarchique (homme–cheval) d'un état archaïque à un état relationnel est rempli d'espoir. En ouvrant à plus grand que soi, cette relation favorise la guérison de soi[8]. Je vous invite donc à faire l'expérience de la rencontre des deux sagesses : ***Bon Focusing!***

[8] La médecine soigne, l'amour guérit. Comment la maladie nous révèle à nous-même, Christine Angelard, Editions Fides, Canada, 2010, 157 p.

Le Focusing dans la globalité du corps (Wholebody Focusing)

Article, en deux volets, rédigé successivement par Marine de Fréminville et Philippe Hunaut

Kevin McEvenue enseigne le Focusing dans la globalité du corps (Wholebody Focusing) depuis de nombreuses années au Canada, aux États Unis, au Japon, en Angleterre, et tout récemment en Bretagne et en Irlande - en collaboration avec Karen Whalen. Ils viennent d'élaborer un nouveau manuel offrant une intéressante conceptualisation de l'approche, appuyée sur de nombreux exercices pratiques. Venu nous initier à cette application du Focusing, dans le cadre des activités du centre bilingue de Montréal en 2006, il était de nouveau avec nous cet automne, à Montréal pour une 5ième année et prévoit revenir l'an prochain. Ceux et celles que le sujet intéresse pourront découvrir ou approfondir cette méthode que certains ont pu connaître durant la formation donnée par Kevin à l'école d'été de l'Institut de Focusing (FISS) tenue chaque année depuis 2006. En janvier 2010, un petit groupe de pratique mensuelle a vu le jour à l'initiative de Philippe Hunaut, formé en diverses approches corporelles et en Wholebody Focusing par Kevin McEvenue, voir son site web en français : www.artsomatic.com/accueil.html

Nous sommes heureux de vous présenter dans cet article deux points de vue sur cette approche.

Le Focusing dans la globalité du corps et la présence enracinée

par Marine de Fréminville

C'est en 1989 à l'Institut de Focusing de Chicago que j'ai assisté pour la 1ère fois aux démonstrations données par Kevin sur le Focusing dans la globalité du corps. Mais ce n'est que depuis 2006 que j'ai pu en ressentir davantage les bénéfices, en restant toutefois avec l'idée erronée qu'elle s'adressait plutôt à une clientèle plus concernée par les approches corporelles. Ayant connu le Focusing « classique » que nous vivions *assis,* je reconnaissais quelque chose d'intéressant dans cette combinaison de méthode Alexander et Focusing, en restant toutefois perplexe, un peu perdue par mes réponses corporelles qui se traduisaient par des mouvements spontanés des jambes, des bras, des mains qui venaient du corps sans que mon esprit ne les ai « commandés ». Je sentais que ça faisait du bien mais ne comprenais pas le sens, comme si mon intelligence voulait en tirer une signification particulière! Aujourd'hui, il en est tout autrement. J'aimerais partager avec vous en quoi le « Focusing dans la globalité du corps » enrichit la pratique du Focusing.

Comme en Focusing « traditionnel », on retrouve dans le WBF l'invitation à sentir dans le corps, à devenir conscient de comment se manifeste le ressenti, à noter les aspects de nous qui réclament une attention particulière, à voir comment le ressenti corporel va se symboliser par des mots, des gestes, des images, des sons et en quoi il est en lien avec un aspect de notre vie, tout ceci dans un contexte d'écoute et de présence bienveillante. Le processus peut se vivre seul ou avec un partenaire attentif, empathique, discret et offrant sa présence bienveillante. Toutefois le « Focusing dans la globalité du corps » (FGC) nous invite à pratiquer en plus de ce qui vient d'être nommé, un aspect bien particulier : « la présence enracinée » comme base essentielle à la libre expression de la sagesse du corps.

Avant d'aborder plus à fond cet aspect spécifique, j'aimerais vous présenter brièvement l'approche dans son déroulement général.

Lors des ateliers, Kevin nous enseigne quatre éléments de base de la pratique du Focusing dans la globalité du corps (Wholebody Focusing) :

- **Prendre le temps de bien sentir l'ancrage ou l'enracinement** (Grounding). L'accent est mis sur l'attention accordée au corps supporté par le sol ou la chaise à travers le contact avec les pieds; « trouvez vos pieds » comme dit Kevin, et les points de contact du corps avec la chaise; le corps est invité à sentir qu'il est soutenu par l'environnement : le sol, la chaise, la pièce dans laquelle on est, (ou même la voix de la personne qui guide l'exercice) et notre attention se porte sur ces ressentis. Il se crée un rapport rassurant, une sorte de sécurité ressentie dans cet enracinement.

- **Accorder une présence au corps dans sa globalité**, ressentir le corps des pieds à la tête en passant par les jambes, le bassin, l'abdomen, le dos, le thorax, les épaules, les bras, le cou. Ressentir l'ouverture, le mouvement fluide à mesure que le corps s'abandonne à la sensation de soutien et d'appui. Noter comment toutes les parties du corps se sentent lorsqu'elles ressentent le soutien du sol ou de la chaise. Accueillir un ressenti d'être présent au corps tout entier en ressentant le contact avec le sol ou la chaise. Laissez venir un mot, une image, un mouvement qui semble symboliser comment c'est de se sentir présent dans tout le corps, en ressentant en même temps le soutien du sol ou de la chaise. Se permettre de juste ÊTRE là maintenant.

- **Permettre l'émergence d'un ressenti** en maintenant l'attention au corps dans sa globalité. Observer si quelque chose en particulier attire l'attention et accueillir quoi que ce soit qui se présente, tel que ça vient (comme en Focusing traditionnel). Voir si c'est possible de l'accueillir, de lui donner la permission d'être là, de lui donner un espace pour respirer, y être encore plus présent. Prendre un peu de distance et voir si autre chose voudrait émerger. Voir si c'est possible de l'accueillir, de lui faire de la place et lui donner tout l'espace dont cela a besoin pour se déployer et se révéler plus.

- **Tenir deux éléments ensemble avec la même bienveillance.** Il s'agit de voir s'il est possible de porter attention à ce qui a attiré l'attention *et en même temps* au ressenti de la 'présence corporelle globale' enracinée, en leur permettant d'être ensemble. Dans cet espace interactif, le ressenti de la présence enracinée et l'aspect (sensation, difficulté) qui désire de l'attention reçoivent une attention égale, positive, bienveillante. La présence enracinée et le malaise, ou la tension ou le problème, sont portés ensemble par le corps qui est invité à exprimer librement à travers le mouvement sa façon de ressentir le tout.

En résumé, nous apprenons d'abord 1) à nous familiariser à sentir le corps dans son ancrage, dans la présence enracinée, à développer une relation sécuritaire avec un soutien, puis 2) nous apprenons à ressentir le corps dans sa globalité. Une fois ces ressentis établis, 3) nous portons attention à ce qui veut notre attention, à quelque chose qui se présente lors de cette écoute subtile du corps puis 4) nous vivons le processus en accordant une attention égale au ressenti de l'enracinement du corps dans sa globalité et à ce qui appelle notre attention, en laissant le corps exprimer librement sa sagesse à travers les mouvements qu'il manifeste.

Un tel déroulement du processus est **facilité par des attitudes** qui le favorisent. Tout d'abord, la personne peut *choisir* d'établir le contact avec son corps, de revenir à la présence enracinée. Elle peut vérifier si elle *donne son « consentement* à ce qui se passe. Elle est invitée à faire l'expérience *de l'acceptation du non savoir*, l'acceptation de l'inconnu. Cette sorte de lâcher prise du mental laisse le corps donner sa réponse à travers les mouvements, certains plus automatiques et d'autres correspondant à une symbolisation du ressenti de la situation abordée.

Tel qu'annoncé, j'aimerais revenir en particulier sur la première phase du processus du Focusing dans la globalité du corps pour en souligner certaines richesses.

L'expérience du Focusing dans la présence enracinée

Le Focusing dans la globalité du corps commence comme nous l'avons vu, par la pratique de la « présence enracinée ». En invitant le corps à s'ancrer à travers le contact des pieds avec le sol, il s'établit *graduellement* un *rapport rassurant* avec l'environnement. Enraciné, sécurisé par le simple contact des pieds avec le sol, le corps peut devenir comme une sorte de réceptacle prêt à laisser émerger ce qu'il a à révéler. Nous devenons comme un acteur-observateur curieux de *découvrir comment, dans la présence enracinée, « le corps vivant » (the living body) va se manifester*; par quels mouvements intérieurs et extérieurs, sa vitalité va s'exprimer dans cette présence à soi. Ce n'est pas un exercice à faire mais une invitation à être, à se familiariser à ressentir dans la globalité du corps.

La relation avec l'environnement peut représenter en soi une expérience profonde.

Quoi de plus simple que d'aller porter attention à ses pieds! Cependant la conscience accordée à la présence enracinée permet d'établir ou rétablir un rapport « sécuritaire » avec l'environnement en commençant par le sol, la pièce, puis le milieu environnant immédiat et élargi (le temps qu'il fait, la nature, les arbres qui nous entourent, etc.) Comme si le corps savait de lui-même trouver ce rapport sécurisant avec l'environnement. Toutefois, l'enracinement dans la globalité du corps, malgré son apparente simplicité, n'est pas « acquis », pas toujours conscientisé. Il se développe au fur et à mesure de la pratique, d'où l'avantage de pouvoir évoluer dans le cadre régulier et sécuritaire de rencontres mensuelles, comme c'est le cas cette année, à Montréal (voir calendrier site www.diffusion-focusing.org).

Un autre effet intéressant de la pratique de la présence enracinée se situe sur le plan émotionnel. Effectivement dans un moment de manifestation émotionnelle accompagnant un ressenti corporel issu des mouvements du corps, se mettre à sentir consciemment le contact avec le sol, **donner au corps temps et espace pour le laisser revenir à l'enracinement, permet de s'appuyer sur une base solide capable de tempérer, réguler la charge émotionnelle** qui diminue d'intensité dans le rappel du contact au sol et permet au corps de retrouver un état plus paisible. Comme dit Karen « le champ émotionnel agité aime vraiment sentir la présence enracinée ». Quand nous étions enfants, cela aurait pu faire une différence d'entendre une voix bienveillante nous inviter à aller chercher nos pieds!

La pratique du FGC est une approche précieuse également en ce qui regarde l'exploration de ressentis en lien avec des expériences d'ordre préverbal. Bon nombres d'expériences douloureuses ont pu être vécues à un âge précoce où la parole n'était pas développée. D'autre part, il est bien connu que les situations traumatiques laissent la personne qui les vit sans voix, comme paralysée. **L'invitation à laisser le corps exprimer librement ses ressentis à travers les mouvements, dans l'attention consciente qui lui est accordée permet de libérer et transformer ces expériences figées ou muettes**.

L'approche du Focusing dans la globalité du corps dans la vie quotidienne.

Kevin lors d'un atelier de 5 jours en octobre dernier, en Bretagne, nous a montré comment il appliquait au quotidien cette *attention consciente au corps vivant, dans la présence enracinée, en contact avec l'environnement*. Chaque matin, avant d'aborder les préoccupations courantes, pourquoi ne pas, à l'instar de Kevin, se mettre à l'écoute de son corps ressenti dans sa globalité, dans la présence enracinée.

Cette façon de mettre le corps en condition le rend apte à accueillir ce qui veut se présenter, dans un contexte sécurisé (voir DVD produit par Nada Lou, 2004, accessible à www.nadalou.com). Une personne à qui je parlais de la richesse de la pratique de la présence enracinée a voulu la pratiquer avant de se rendre au travail et d'affronter une situation particulièrement stressante; je l'ai invitée à sentir cet enracinement, les pieds légèrement écartés, à respirer tranquillement les yeux fermés. Au retour, j'ai su que l'expérience d'enracinement l'avait aidée à se sentir plus solide.

Finalement ce processus au départ un peu « déroutant » m'a amenée, à travers la pratique de la présence enracinée, à établir un rapport nouveau avec la terre ainsi qu'avec l'environnement devenu sécuritaire et plus vaste, pour aboutir à une expérience d'autonomie nouvelle et une façon différente d'aborder la vie.

Le Focusing dans la globalité du corps peut donner accès à un potentiel de transformation, de mieux-être et de vitalité retrouvée d'une grande richesse implicite. La contribution de Philippe Hunaut va vous permettre d'en découvrir davantage.

Lorsqu'une
partie de moi se sent aimée,
elle s'éveille à sa propre guérison
Kevin McEvenue

DES MAINS AUX MOTS

par Philippe Hunaut

« Tous les gestes sont bons quand ils sont naturels. Ceux qu'on apprend sont toujours faux. »

Sacha Guitry

Voici maintenant plus de quatre ans que j'ai rencontré Kevin McEvenue. Travaillant à l'époque comme ostéopathe, je venais de finir ma formation d'enseignant en technique Alexander. Je cherchais une réponse à la question si souvent posée par mes patients : « Et moi qu'est-ce que je peux faire dans ma vie pour aller mieux ? ». La technique Alexander m'avait donné une partie de la réponse, mais là encore à mon grand regret, l'application de cette méthode demandait l'intervention constante d'un professeur. L'élève accédait effectivement à une plus grande conscience corporelle à travers les directives de l'enseignant, mais se trouvait souvent démuni dans sa vie quotidienne. Et puis, j'ai lu un article de Kevin McEvenue dans une publication périodique destinée aux professeurs de la technique aux États-Unis. À la simple lecture de cet article, j'ai senti que Kevin possédait l'information que je recherchais depuis longtemps : l'être humain, s'il est placé dans les bonnes conditions, a la capacité de régler la majeure partie de ses problèmes. Grâce à Marine de Fréminville à Montréal et à Thérèse Fortier à Trois-Rivières, j'ai pu m'initier au Focusing et obtenir les coordonnées de Kevin. Je me suis empressé d'aller le rencontrer à Toronto.

La première sensation que j'ai eue lors de cette rencontre fut que Kevin était ce qu'il disait. Il me semblait que son corps vibrait à chacune de ses paroles et que cette énergie se propageait dans mon propre corps. Il n'en fallait pas moins pour me convaincre, surtout que mon anglais était assez rudimentaire !

Alors, que disait-il ?

La première chose qu'il m'a faite expérimenter était de ressentir la globalité de mon corps, supporté par mes appuis dans le sol. Mon corps a réagi immédiatement, renouant avec une aisance, comparable à celle d'un bambin faisant ses premiers pas. Nul besoin de paroles et de longs discours : le corps était stimulé très profondément de l'intérieur. Un processus a émergé naturellement et les mots sont venus pour décrire ce qui se passait. J'étais comblé par cette expérience. Enfin ! Quelqu'un m'avait montré concrètement que la puissance d'auto-guérison du corps était réelle. J'ai vécu par la suite quelques phénomènes de guérison spontanée lors de sessions avec Kevin, notamment pour une inflammation aigüe d'un œil (que les collyres n'arrivaient pas à arrêter) et pour un terrible lumbago.

Marine a décrit avec beaucoup de justesse dans son article tous les outils nécessaires pour expérimenter le Wholebody Focusing. Je voudrais simplement revenir sur l'importance de *vivre la globalité du corps par le ressenti.*

Ma formation d'ostéopathe m'avait déjà appris que le corps fonctionne comme un tout, dès la première cellule apparue à la conception jusqu'à sa mort physique. Malgré les différenciations cellulaires s'organisant lors de son développement, le corps garde le principe de fonctionnement d'une seule cellule, obéissant aux lois de l'équilibre interne et de la survie à chaque instant. Tout y est en action d'une manière si coordonnée que l'esprit humain est à notre époque incapable d'en comprendre toute la subtilité. Seule une palpation affinée nous permet en tant qu'ostéopathes d'accéder à ce mécanisme interne encore mystérieux pour l'esprit scientifique.

Comment cela se manifeste-t-il dans nos mains ?

Par une respiration.

Une respiration spontanée et simultanée de toutes les cellules, quelle que soit leur origine. Cela donne la perception d'un rythme respiratoire très lent, différent de celui de la respiration thoracique ou du flux sanguin. Le corps entier respire à travers ses cellules. Ce rythme peut être perçu chez tous les êtres vivants, végétaux y compris (et ils ne possèdent pas de système nerveux !). Quelle est l'origine de cette respiration ? Le précurseur de l'ostéopathie crânienne, le Dr W.G Sutherland, l'a nommée « Souffle de Vie » (Breath of Life). Un souffle qui entoure et anime toute forme de vie sur terre. L'organisme humain est lui aussi traversé par cette immense respiration et maintient à chaque instant l'équilibre le plus parfait possible entre ce qui se passe en lui et l'émanation de ce souffle. Ainsi malgré les maladies, lésions, handicaps, cette respiration est toujours là et travaille à la survie du corps. Nos mains d'ostéopathe ne servent qu'à l'aider à se manifester plus concrètement. Pour vous donner un meilleur aperçu, imaginez un tapis d'algues au fond la mer se balançant simultanément au rythme des mouvements océaniques. Toutes les cellules vivantes respirent de la même manière sous l'impulsion du Souffle de Vie. Seul l'être humain est capable, par la force de son mental, de se désynchroniser du rythme universel.

Nous avons donc du travail à faire !

C'est à ce stade que la pratique créée par Kevin intervient. À partir du moment où nous contactons l'unité qu'est le corps dans son fonctionnement intime par le ressenti, cette puissance respiratoire de vie se manifeste inévitablement. Toutes les fonctions vitales, y compris le mental, vont se synchroniser à nouveau pour retrouver le fonctionnement du Tout (the « Whole»).

Cette puissance va s'occuper de ce qui est le plus important dans le moment présent. *Ce n'est pas l'esprit humain qui décide de l'ordre du jour, c'est la sagesse organique présente dans chaque cellule*. Cela peut concerner n'importe quelle dimension de la personne en processus : psychoémotionnelle, physique, métabolique, historique, etc. Ainsi, *il est primordial pour notre capacité de survie d'apprendre non seulement à ressentir comment vit le corps en tant qu'unité, mais aussi à être conscient de son équilibre avec l'environnement du moment*. Vous serez au cœur du processus de guérison, en tout cas du mieux-être.

Pour terminer, il me semble essentiel de rappeler que ce processus est avant tout expérientiel. Les mots et les écrits sont évidemment importants pour découvrir les outils nécessaires. La charpente de mon apprentissage d'ostéopathe était l'éducation de la palpation. Nul besoin de livres ici. Ce savoir se transmettait à la manière des artisans : de professeurs expérimentés à élèves débutants, à travers nos mains. Le Wholebody Focusing se transmet de la même manière, par l'expérience vécue. C'est le but de la création de notre groupe d'échange à Montréal : donner la possibilité aux personnes de vivre de manière répétée la mise en place du processus permettant d'accéder à la sagesse du corps, de TOUT le corps.

Alors, entre lire des guides de voyage sur la Grèce et y voyager réellement, que préférez-vous ?

À Montréal

Groupe mensuel d'échange en Wholebody focusing

Focusing en Équateur

Par Marine de Fréminville

Depuis quelques années le Focusing est intégré dans différentes formes d'organisations sociales et implanté dans diverses communautés comme en Afghanistan, au Salvador, en Haïti et dernièrement en Équateur. Effectivement, en 2009, la lettre annuelle de l'Institut de Focusing mentionnait le projet mis en place par William Hernandez - Directeur exécutif d'une fondation équatorienne de coopération et de développement (FECD) sans but lucratif - et de son équipe de conseillers formés à l'écoute en Focusing. Leur mission vise à « accroître de manière significative les conditions de vie des populations les plus démunies d'Équateur ».

L'an dernier avait lieu la 1ère Conférence mondiale de Thérapie d'orientation Focusing (FOT) à Stony Point, N.Y. en novembre 2009, suivie de la semaine de certification où quelques personnes étaient invitées à présenter leurs projets. Participant à cette conférence, j'y ai retrouvé de nombreux collègues et l'un d'entre eux, Edgardo Riveros, Coordonnateur de Focusing au Chili m'a présenté William Hernandez venu exposer son projet. Après quelques mots échangés en espagnol, William m'a fait découvrir un vaste programme de développement durable, très bien structuré auquel il m'invitait à collaborer. C'est ainsi que j'ai eu l'honneur de pouvoir faire partie d'une équipe équatorienne de Focusing, engagée dans un projet d'envergure appuyé sur de riches valeurs humanitaires. (Vous pouvez visiter leur site web et lire notamment leurs valeurs à propos de l'écoute à : http://www.fecd.org.ec/fecdweb/template1.jsp).

Par la suite, j'ai pu rencontrer William à nouveau, dans le cadre d'un séminaire portant sur le « Mieux-être communautaire » (Community Wellness) au même endroit, en avril 2010. Cet événement organisé depuis deux ans, par l'Institut de Focusing vise à faire connaître et à favoriser les échanges et la mise en commun de projets sociaux intégrant le Focusing dans des programmes de développement communautaire. Parmi les pays où ils sont appliqués, figurent entre autres : Haïti, l'Afrique du Sud, l'Équateur. (Voir le numéro consacré à ces projets dans la revue de l'Institut de Focusing: http://www.focusing.org/newsletter-sep-2010). Au Québec, voir: http://www.diffusion-focusing.org/doc/st-pierre/focusing-relationnel/feuillet.pdf. Pour 2011, voir: www.focusing.org/bulletinboard/community-wellness-flyer-june-2011.pdf.

1ière Partie : Quito

Mon séjour de dix jours en août 2010, s'est déroulé tout d'abord dans la ville de Quito, à 1850 m (6069 pieds) d'altitude, non loin de la ligne de l'équateur. Le programme prévu comportait deux jours de formation avancée en Focusing, en espagnol, dispensée à un premier petit groupe de 7 personnes du FECD incluant William et un chef de communauté rurale. Ce dernier, doté d'une capacité naturelle à ressentir, avait déjà reçu une formation à l'écoute en Focusing. Puis le 3ième jour, 6 autres membres du FECD nous ont rejoints.

Dans le cadre de cette formation, dès le lendemain de mon arrivée, durant deux jours, j'ai donc invité William et les membres de son équipe à explorer la Toile de Fond ou « Background Feeling »[•]. Il leur a été également possible de découvrir plusieurs façons d'être avec ce qui bloque ou facilite le déroulement du processus de Focusing. Le samedi, le 2ième groupe a découvert à son tour la « toile de fond ». Avec le groupe au complet nous avons pu écouter ce que chacun ressentait « en vérifiant toujours avec le corps ». Tous ont pu vivre des expériences enrichissantes souvent illustrées par des dessins exprimant leurs ressentis. Ce fut un réel plaisir de partager ce que je connaissais en Focusing avec un groupe bien formé à l'écoute du ressenti corporel, capable de l'écouter et de partager avec authenticité ce qu'il vivait.

J'ai réalisé que William et son équipe utilisaient la « Pause » - la capacité de s'arrêter pour ressentir en soi ce qui se passe dans le moment présent - l'écoute envers soi et envers les autres, l'attention portée à leur ressenti corporel en toutes occasions, aussi bien au travail que dans leur vie personnelle. Cela crée entre eux une sorte d'unité, abolissant l'écart entre la vie personnelle et la vie professionnelle. « *Prendre le temps de vérifier avec le corps* » (chequeando con el cuerpo) devient le leitmotiv de leur démarche qui contient implicitement l'art de prendre une « pause » et d'écouter ce qui se passe, dans une attitude de présence bienveillante pour permettre l'émergence du sens corporel. Cette première expérience à Quito avec William, ses collègues et un chef de communauté, a été pour moi une bonne préparation à la visite en communauté rurale que nous allions effectuer dans le Nord du pays.

2ième partie : région d'Esmeraldas Focusing en communauté rurale

Le lundi suivant, après une heure de vol avec William et Antonio son fils aîné, nous sommes arrivés à Esmeraldas pour nous rendre à Atacames, à environ une demi-heure de là. Cette fois nous étions au niveau de la mer, par une température de 35°C, dans un hôtel près de la plage. L'après-midi, il s'agissait d'écouter individuellement en Focusing ceux et celles qui avaient été prévenus par leur chef de communauté qu'il y aurait un atelier le mercredi suivant. Ils pouvaient venir pour voir d'abord comment ils se sentaient d'être écoutés et décider par la suite, s'ils désiraient participer ou non à l'atelier annoncé « tout en vérifiant avec leur corps ».

Journée d'écoute à Atacames

Durant l'après-midi, William, Antonio et Patricio ont procédé à l'écoute individuelle en Focusing de 6 à 7 personnes venues parfois de très loin. Ils ont divisé une grande salle de conférence en 3 sections pour créer un environnement confidentiel propice au déroulement de sessions offertes à des gens très pauvres souvent peu scolarisés qui allaient vivre l'expérience d'être écoutés pour la première fois. Ils étaient conviés à explorer un thème ou un sujet et à vivre le processus de la façon suivante :

Prendre une pause ; vérifier avec le corps, porter attention à son corps de l'intérieur ; dégager ou créer un espace intérieur ; respirer dans cet espace, prendre conscience de ce qui est ressenti… lui dire

[•] Voir à ce sujet, http://www.diffusion-focusing.org/doc/freminville/toile-de-fond.pdf et l'article http://www.focusing.org/folio/Vol21No12008/02_TheImplicitTRIB.pdf.

prendre conscience de ce qui est ressenti… lui dire « bonjour» ; trouver la bonne distance face au ressenti ; s'en approcher ; lui donner une présence bienveillante et lui tenir compagnie délicatement ; l'écouter silencieusement ; lui permettre d'être, découvrir ce dont ça a besoin ; recevoir et protéger tout ce qui est venu.

William m'a invitée, dès le début, à être témoin de ses sessions d'écoute en vérifiant au préalable avec la personne que cela lui convenait. La première personne est arrivée, William a commencé par lui demander son nom, « en vérifiant avec son corps ». Puis, il lui a demandé quelle était sa motivation à venir, le jeune homme a répondu qu'*il avait été impressionné par la façon de communiquer des chefs de communauté entre eux et qu'il désirait apprendre à le faire avec sa compagne.*

William l'a invité à porter attention à son corps, à voir s'il avait un sujet ou un thème, en étant attentif à l'aider à choisir ce qui dans ce sujet ou le thème résonnait le plus en lui. Puis il l'a guidé en l'invitant à porter attention à chaque partie de son corps et à les ressentir de l'intérieur tout comme s'il visitait l'intérieur d'une maison. Il l'accompagnait à remarquer ce qui émergeait, toujours en vérifiant avec son corps. Un moment donné, il a ressenti une pression et William lui a indiqué qu'il pouvait mettre sa main à l'endroit où il la ressentait. Le jeune homme a gardé sa main sur le plexus solaire jusqu'au moment où il a ressenti un changement corporel important. Plus tard, il s'est trouvé bloqué comme par deux critiques intérieures et William l'a alors invité à vérifier dans son corps ce que cela voulait ressentir », un mouvement corporel s'est produit, la pression a disparu et le processus s'est terminé donnant accès à un sentiment de liberté, une sensation de calme et de tranquillité.

Le jeune homme souriait ; William l'a invité à voir comment il se sentait avec le thème initial, « de l'air frais » telle fut sa réponse. William l'a invité à respirer avec « cet air frais», à être bienveillant envers tout cela et à le protéger. Finalement, en vérifiant avec son corps le jeune homme voulait vraiment venir à l'atelier et y est venu.

Ce fut un processus de Focusing tout en délicatesse, sans nommer le Focusing comme tel, totalement en contact avec le corps, accompagné par William qui lui offrait une présence bienveillante, chaleureuse et respectueuse, qualités qu'il possède naturellement, créant de la sorte un climat de sécurité favorable à l'émergence de la sagesse ressentie. J'étais très touchée d'en être témoin. Le processus suivant s'est effectué avec une femme en profonde souffrance, luttant pour accepter la perte de quelqu'un ; désireuse de trouver la paix. William a commencé avec elle de la même façon que précédemment. Le processus s'est déroulé très silencieusement, accompagné par William attentif à laisser la jeune femme se libérer de la peine enfouie en elle et à l'aider à rencontrer une partie d'elle-même très jeune, abandonnée, en lui offrant une écoute pleine de délicatesse et de compassion. Après l'avoir invitée à se reposer, William lui a demandé de vérifier avec son corps si elle désirait venir à l'atelier et elle est également venue.

Ce jour-là, j'ai pu apprécier l'écoute bienveillante de William et de ses formateurs qu'ils offrent à chaque personne individuellement, en prenant le temps nécessaire pour s'assurer que chacun reparte en ayant vécu une authentique expérience significative. Leur but consiste à encourager les gens à être le moins dépendant possible et à les aider à devenir autonome pour s'écouter eux-mêmes, principalement parce qu'il est très difficile de les rencontrer à nouveau là où ils vivent. Si quelque chose de difficile survient, ils peuvent communiquer avec les chefs de Communauté qui ont reçu une formation à l'écoute.

Gualali, Communauté d'Esmeraldas

Le mardi, les sessions individuelles d'écoute en Focusing se sont poursuivies, mais cette fois en zone rurale éloignée. Pour nous y rendre, nous avons quitté l'hôtel à 7 heures et avons roulé durant une heure et demie vers le nord-est, non loin de la Colombie, jusqu'à Gualte, minuscule village où nous avons laissé la voiture et attendu que les chefs de Communauté nous rejoignent ; ils sont arrivés à moto conduite par Manuel, président local des Nations-unies. J'étais heureuse de retrouver Vicente qui avait participé à l'atelier de Quito. Nous avons marché, chaussés de haute bottes sur un chemin assez large mais sec et très boueux par endroits. Après ¾ heure de marche, nous sommes arrivés à Gualali, sur un terrain ouvert entouré d'arbres où nous pouvions voir 3 petites maisons de bois, vides et une école composée de 2 salles de classe

où nous avons placé 2 chaises pour les sessions d'écoute individuelle offertes à ceux et celles qui désiraient venir. La majorité d'entre eux devaient parcourir un long chemin avant de nous rencontrer.

En raison de l'absence de formateurs qui avaient dû rester à Quito, William m'a demandé si je serais d'accord de les aider pour les sessions d'écoute. Je me suis sentie très honorée et heureuse d'être invitée à les aider et de contribuer ainsi à cette mission humanitaire, consciente de la délicatesse de la tâche et du défi d'offrir de l'écoute en espagnol. Un peu avant 10 heures, chacun dans notre local, nous avons commencé à recevoir ceux et celles qui venaient pour de l'écoute individuelle, alors que l'institutrice donnait sa classe à de jeunes enfants dans la salle d'à côté.

J'ai écouté trois personnes : deux femmes et un homme et une quatrième avec William. Pour cette dernière, William voulait assister à la session que j'allais donner mais quelques minutes plus tard, la femme qui s'était présentée était si coupée de ce qu'elle ressentait que j'ai demandé à William de l'écouter avec moi. Nous avons découvert plus tard pourquoi il était si difficile pour cette femme de s'approcher de ses ressentis : un de ses enfants avait quitté la maison ; elle n'avait aucune idée de l'endroit où il se trouvait ; sa peine était profondément enfouie en elle. Elle a finalement ressenti un changement corporel quand elle a été conviée à ressentir ce qui était dans son cœur. Elle nous a quittés, légère et souriante et était présente à l'atelier le lendemain ! Une autre expérience touchante s'est produite quand j'ai écouté une femme, déjà grand-mère, qui ressentait de la douleur dans une jambe et dans le dos. Elle venait pour « apprendre ». Je l'ai accompagnée l'amenant délicatement à porter attention à son corps, toujours en vérifiant avec son corps, à écouter ce qu'elle ressentait et elle a pu découvrir clairement comment elle pourrait prendre soin de son corps ; elle a été très touchée d'être écoutée, soulignant que c'était la première fois que cela lui arrivait et reconnaissante de recevoir une telle attention. Elle s'est sentie valorisée et fière d'elle-même, d'être traitée comme un être humain indépendamment de sa pauvreté.

Tous ceux et celles qui sont venus ce jour-là ont voulu revenir à l'atelier du lendemain !

Nous sommes revenus à Gualte à cheval, au pas, par 35° C. Puis heureux de nous débarrasser de nos bottes, nous sommes repartis à Atacames où nous avons pu nous reposer et nous préparer pour l'atelier du lendemain.

Atelier à Gualali, Communauté d'Esmeraldas

Nous avons quitté l'hôtel de bonne heure, suivant la même route que la veille. Après avoir attendu que tout le monde soit arrivé, l'atelier a commencé à Gualali à 10 heures avec 26 personnes dans la salle par 35°C d'une chaleur humide. William a animé l'atelier en leur enseignant la « Pause », en leur montrant comment prendre le temps de s'arrêter au moins 5 secondes après avoir dit leur nom afin de prendre l'habitude de s'arrêter pour ressentir intérieurement ce qui se passe en soi. Après leur avoir recommandé de ressentir chaque partie du corps avec une curiosité d'enfant, il les a gentiment invités à préparer un espace intérieur pour recevoir quelque chose de très spécial et reconnaître et accueillir ce qui émerge. Il a donné l'occasion à chacun de partager ce qui est venu s'il le désirait ; sinon ils pouvaient dire : « je passe ». Il les a écoutés attentivement, leur demandant ensuite, en vérifiant avec leur corps, s'ils s'étaient sentis entendus. Il a mentionné que c'était un atelier d'écoute pour être capable de s'écouter soi-même afin de pouvoir écouter les autres.

Apprendre en dansant : William et Patricio ont invité tout le groupe à pratiquer l'écoute en dansant ! Deux partenaires tenaient une baguette de bois de leur index en dansant au rythme de la musique; tout d'abord les yeux ouverts, puis l'un gardant les yeux fermés, puis en changeant de rôle, l'autre ayant les yeux fermés et

finalement les deux partenaires ayant les yeux fermés ; prêts à accueillir à chaque étape que le bâtonnet puisse tomber, en le ramassant et en continuant. Les participants ont partagé des expériences très intéressantes. Par exemple, quelqu'un a dit qu'il ne sentait plus qui dirigeait la danse.

Puis il y a eu la pause pour le repas ; certains avaient préparé de la nourriture pour tout le monde : une sorte de semoule de riz farcie au poulet cuite dans une feuille de bananier suivie un peu plus tard d'une bonne portion de riz et de poisson servie dans un contenant. Tout le monde pouvait boire du jus frais de mandarines provenant du lieu même ainsi que du Coca et du jus d'orange.

L'atelier a repris avec un exercice très animé mettant en scène un autobus représenté par une chaise en avant pour le chauffeur et 2 rangées de 3 chaises pour les passagers. Il s'agissait d'enseigner la différence entre « je me sens » triste, heureux, effrayé, en colère ou aimant et « une partie de moi se sent »… Il suffisait par exemple qu'un passager en colère entre dans l'autobus pour que tous les passagers de l'autobus y compris le chauffeur deviennent en colère et ainsi de suite pour toutes les émotions décrites. Dès que le passager débarquait, tout l'autobus devenait calme. Par contre si le passager qui prenait place dans l'autobus disait « une partie de moi est triste », cela n'affectait pas le reste des passagers.

Sur un mode très dynamique, les participants ont appris ainsi à « se désidentifier » de l'émotion dominante, à en prendre de la distance, pour devenir conscients de « quelque chose » ou d'une partie d'eux–mêmes qui suscite l'attention. Après cet exercice divertissant, les participants ont pu prendre le temps de ressentir ce qu'ils vivaient et lors de leur partage, certains ont pu utiliser l'expression : « une partie de moi se sent …».

William a ensuite illustré la notion du sens corporel ressenti au milieu du corps en dessinant le corps humain au tableau : ici, je sens quelque chose… Toute façon d'illustrer le processus peut constituer une aide précieuse à ceux qui ne peuvent pas lire.

Puis il a inscrit sur ce même tableau 6 points à retenir 'tout en vérifiant avec le corps' :

1. Bonjour !
2. Je sais que tu es là.
3. Je t'écoute.
4. Je te tiens compagnie.
5. Je te dis que je vais revenir vers toi quand tu en auras besoin.
6. Je remercie mon corps, la vie, la nature, Dieu…

L'institutrice a écrit ces 6 points, pour en faire des copies à distribuer aux membres de la communauté.

Cet atelier, un parmi la dizaine du même genre déjà donnée à des groupes de 25-30 personnes, traduit bien la créativité dont fait preuve William lorsqu'il veut passer son message. Très reconnaissant envers les fondateurs de l'approche, William a conclu cette journée en la dédiant tout particulièrement, à « Mary Hendricks Gendlin qui a créé la « Pause » et à Gene Gendlin qui a créé le Focusing ». Tous les participants ont semblé très satisfaits de leur expérience.

Je suis revenue de ce voyage le cœur enrichi et heureuse de constater le magnifique travail accompli dans le domaine du Focusing par un groupe de personnes bienveillantes dans un pays situé au « Milieu du Monde ». Ce travail de coopération s'est conclu cet automne par la certification de William et de son équipe décernée par l'institut de Focusing de New York.