

LE FOCUSING ET LES PROCESSUS DE GUERISON

Solange St-Pierre

**Présentation à la conférence de Focusing 2008
Bromont, Québec**

Le Focusing favorise le maintien de la santé ou la guérison par l'harmonisation de notre espace intérieur. Nous tentons ici de mieux comprendre ce qui distingue le Focusing d'autres approches de travail intérieur et la manière dont ces approches sont utiles et complémentaires au Focusing.

La maladie, qu'elle soit physique ou psychique, est un blocage, un arrêt ou un dérèglement des processus naturels de la vie. En permettant à notre organisme de retrouver sa direction de vie par la pratique du travail intérieur, la guérison devient possible. Plusieurs approches thérapeutiques modernes ou anciennes tentent de mettre en œuvre des processus qui vont dans ce sens et que nous allons explorer en lien avec le Focusing. Toutes les méthodes dont il est question dans cet article, y compris le Focusing, font référence à l'activation des processus de guérison par un accès à l'espace intérieur.

Le travail intérieur favorise la guérison

Il existe une caractéristique commune aux approches de travail intérieur. Elles favorisent toutes le passage du système nerveux autonome du mode sympathique (correspondant à la dépense d'énergie et à l'action) vers le mode parasympathique (correspondant au repos et à la récupération énergétique). Ce passage entraîne également un état de conscience intériorisée où les ondes cérébrales sont différentes de celles de l'état de veille, ce sont les ondes alpha.

Les activités de travail intérieur sont des situations de paix, de repos et d'harmonie favorisant le rétablissement lorsque des situations de STRESS ont contribué à mettre l'organisme en état d'alerte. Parce qu'il permet la détente musculaire, la régulation du rythme cardiaque, de la pression sanguine et de la respiration ainsi que la remise en œuvre des systèmes glandulaires, immunitaires et digestifs, il est possible d'affirmer que le travail intérieur est « organiquement » bon pour la santé.

Visualisation et symbolisation

La visualisation, qui permet d'obtenir une représentation interne d'un objet quelconque, est à la base d'une multitude d'approches de travail intérieur. Dans une forme dirigée, la visualisation consiste à écouter les consignes de la personne qui guide et à essayer de se représenter l'objet de la façon la plus précise possible.

La symbolisation est une création d'objet à partir de son propre espace intérieur. C'est-à-dire que les objets, plutôt que d'être suggérés de l'extérieur par celui qui guide, sont créés à partir du

répertoire interne de la personne. Nous voyons dans cet exercice qu'il y a une part de symbolisation dans toute visualisation.

1^{er} exercice : Visualisation et symbolisation

La consigne consiste à visualiser un objet tel que nommé par la personne qui guide (une chaise bleue). Quelques consignes sont alors ajoutées pour situer l'objet dans un environnement provenant de la symbolisation et pour y apporter une touche Focusing

En Focusing, la symbolisation par la création d'objet est utilisée, par exemple, lorsque l'on demande à la personne : «Est-ce que ça a une forme ou une couleur ? ». Ce genre de question permet la création d'un objet symbolique avec lequel il est possible d'entrer en interaction. La visualisation et la symbolisation par la création d'objet sont utiles en Focusing mais elles ne constituent pas le but du processus. Ce sont des habiletés qui font partie des étapes possibles dans la formation du sens corporel¹.

Plusieurs pratiques méditatives font également une large part à la visualisation. Dans les pratiques guidées, l'état méditatif est induit en portant attention à une représentation interne. La méditation comporte également d'autres processus tel celui de la concentration (ou attention vigilante), qui permet l'obtention d'un état d'esprit calme et stable lorsque le pratiquant se retrouve seul, et celui de la conscience témoin qui est une clé importante du travail intérieur.

Nous avons déjà nommé et répertorié ici quatre habiletés de travail intérieur : visualisation, symbolisation, concentration (ou attention vigilante) et conscience témoin.

Conscience corporelle et mouvement

Amener la conscience dans le corps ouvre des possibilités immenses au niveau de la guérison. Le domaine de la conscience corporelle, que l'on nomme aussi « éducation somatique », est considéré comme un important champ d'étude permettant de comprendre, par l'expérience consciente, le fondement de notre connaissance du monde environnant ainsi que la manière dont nous nous y relient à chaque instant. Le champ disciplinaire de l'éducation somatique regroupe des approches contemporaines (Méthode Feldenkrais, Méthode Alexander, Gymnastique Holistique etc.) aussi bien qu'anciennes (Tai Chi, Qi Cong, yoga etc.).

L'éducation somatique propose généralement l'observation de la posture, des tensions et des limitations au bien-être et à la capacité de mouvement, afin d'avoir le choix de faire autrement. Ce travail requiert une attention constante aux mouvements subtils et aux résistances internes (Il s'agit en fait de l'état témoin ou nous focalisons notre attention sur ce qui se produit d'instant en instant dans notre corps). Toutes les approches de travail corporel présupposent que notre histoire est engrammée dans notre corps, qui a enregistré et conservé des traces de tous les événements que nous avons vécus, même si notre mémoire consciente les a oubliés. Entrer en contact de cette manière avec son corps, c'est se donner accès à son être tout entier et, lorsque la parole et

¹ Voir à ce sujet l'article de Gendlin : Imagery is more Powerful with Focusing (traduction en français disponible lors de la présentation) http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2148.html

l'expression du ressenti complètent le travail, l'éducation somatique rejoint le processus de Focusing.

Le deuxième exercice choisi reflète les principes : du passage en ondes alpha (esprit calme), de l'observation de soi et de la concentration sur un objet (l'état témoin). On y ajoute la visualisation (représentation interne d'une partie du corps) la suggestion et l'induction (développement volontaire d'une sensation en un point ou une région précise en y concentrant notre attention). Toutes ces habiletés, une fois acquises, peuvent être utiles dans n'importe quelle forme de travail intérieur, y compris le Focusing. Gendlin va tout à fait dans ce sens lorsqu'il nous demande : « Votre corps sait-il qu'il peut s'exprimer ? »

2^{ème} exercice : Étude d'un phénomène corporel

Cet exercice en partenariat permet la pratique de l'écoute, de la résonance et de la présence. Il s'agit de soutenir le bras de la personne en processus afin de lui permettre d'étudier son expérience et de découvrir de nouvelles possibilités.

Avec l'acquisition des habiletés de suggestion et d'induction nous entrons dans une phase active du travail intérieur nous permettant de produire des résultats.

L'approche ÉCHO : pour de nouvelles avenues

L'accès à l'espace intérieur peut être fait consciemment ou induit par une technique quelconque. Lorsque l'accès est fait consciemment on dit alors que c'est la personne qui maîtrise et étudie son expérience (ce que le Dr. Crombez² nomme : le sujet en maîtrise). Le docteur Crombez croit que l'être humain possède en lui-même des ressources lui permettant de guérir ses maux. Il a effectué, depuis plus de 30 ans, à l'hôpital Notre-Dame à Montréal, des recherches sur des processus tel la méditation, l'autosuggestion, la relaxation, la visualisation, l'interprétation des songes, l'énergie du Qi (prononcer tchi), les états fluides et les thérapies énergétiques.

Il propose aux gens un apprentissage, l'approche ÉCHO, leur permettant d'appliquer et d'utiliser de façon autonome ce qu'il leur enseigne. Cette approche repositionne toutes les techniques (incluant celles issues de la conscience corporelle, de la visualisation, de la méditation et même de l'Art-thérapie) et permet de les utiliser avec plus d'efficacité.

L'idée de base de cette approche est de cultiver l'espace intérieur afin d'aider la personne à écouter, être en résonance à ce qui se passe en elle et s'ouvrir à la possibilité de nouvelles créations. En retrouvant son identité, sa place de sujet, la personne n'est plus réduite à son état malade. L'approche ÉCHO propose de travailler sur quatre dimensions ou aspects du processus intérieur. Ces quatre dimensions sont représentées par les lettres É-C-H-O car le nom est un acronyme de la méthode. La lettre E représente l'espace intérieur, la lettre C représente la circulation et le mouvement des objets intérieurs, la lettre H représente l'harmonisation des éléments et la lettre O représente l'œuvre ou la création. L'espace intérieur est présenté comme un

² La méthode en Écho : Une traversée vers l'implicite, Jean-Charles Crombez, Publications MNH

espace de jeu à partir duquel nous pouvons explorer sans contrainte. Dans cette approche la posture du sujet en maîtrise est une constante.

La spécificité du Focusing

Au milieu de toutes ces approches, le Focusing, qui peut s'intégrer et être associé à chaque méthode ou approche, constitue un espace essentiel se situant au cœur de la conscience. Par le développement du sens corporel et de ses multiples avenues, il permet l'accès à la zone d'émergence où chaque aspect de notre expérience trouve son sens. Le Focusing, qui est issu à la fois de la psychologie et de la philosophie, nous relie, par la présence, à ce qu'il y a d'humain et de mystérieux en nous, entre nous et autour de nous.

De plus, l'accompagnement unique et non intrusif qui se fait pas à pas dans l'espace intérieur offre à la personne en processus, un soutien que l'on ne retrouve pas dans d'autres approches et qui porte en lui toute la tradition de la psychologie humaniste. Nous pouvons bien sûr apprendre une méthode ou une multitude de méthodes et les intégrer pour devenir plus conscient, plus intégré et pour ressentir intérieurement fluidité et bien être. Cependant lorsque cette démarche d'intégration est soutenue par la présence d'un être humain qui est « juste là », une dimension s'ajoute, celle de la conscience bienveillante, que l'on nomme aussi amour et qui s'intègre ainsi en nous en tant qu'élément essentiel de guérison.