

LE PROCESSUS DE FOCUSING

Par Marine de Fréminville 20^{ième} Conférence Internationale de Focusing Montréal 2008

En Focusing, Gendlin auteur de cette approche, invite à **se mettre à l'écoute** de comment le corps porte l'expérience du moment ou un problème, un sujet qui retient l'attention.

On **accompagne un ressenti** (felt sense) **flou**, une vague sensation, une certaine tension, un "**quelque chose**" que l'on ressent globalement dans le corps en lien avec ce que l'on vit.

Il s'agit de **prendre le temps de le ressentir, d'y porter attention avec une présence bienveillante** et une "**douce curiosité**", de **lui donner le temps de se former**, de **décrire ce ressenti** corporel, de **le nommer** ou de le symboliser **en laissant venir le mot juste** ou une image, un geste, une posture qui sonne juste, qui traduit bien le ressenti ou sens corporel.

Puis on **vérifie si c'est le mot exact** qui traduit bien ou qui nomme avec justesse ce qui est ressenti.

Là, **il peut se produire un certain mouvement corporel** : un soulagement d'avoir pu nommer avec exactitude ce ressenti, une détente (un shift).

Si le mot est juste, s'il correspond bien au ressenti, il est important de prendre le temps de lui faire de la place pour **laisser ce sens corporel se déployer par lui-même**. On peut **éventuellement questionner le ressenti pour favoriser un mouvement en avant**, l'émergence de "**quelque chose de plus**", implicitement contenu dans ce qui est ressenti mais pas encore totalement émergé à la conscience.

Gendlin, invite à **accueillir** ce qui est venu, à faire de la place à l'intérieur de soi pour le **recevoir** et éventuellement y revenir.

Ce processus implique de rester avec quelque chose de flou, de vague, inconnu puis de le décrire de l'intérieur à travers mots, images, gestes, posture, sons et de le laisser se nommer, se symboliser adéquatement. Ceci peut créer un mouvement, une ouverture en soi, à ce qui est ressenti authentiquement. Ce qui était là globalement est nommé, reconnu comme existant, entendu dans sa vérité, telle qu'elle s'est présentée. Moment par moment, cette connaissance intérieure implicite se révèle. Une connexion interne s'établit, ancrée dans le corps : ce qui était ressenti révèle son sens graduellement. Il se produit un "mouvement en avant" (carrying forward) grâce à une écoute bienveillante, une présence respectueuse, un accompagnement patient et une "douce curiosité". Le sens global vague du départ livre ainsi son sens implicite. Porter attention au ressenti permet d'avoir accès à une "sagesse", une connaissance intérieure, à beaucoup plus ou "autre chose" que ce que nous pensions concernant un sujet donné. Le focusing permet de mettre des mots sur ce qui est ressenti vaguement ou de laisser venir des ressentis en lien avec des mots ou des pensées.

Un problème, une situation est là comme un iceberg qui flotte, en-dessous il y a plus à découvrir. Le ressenti peut affleurer à la surface de l'eau, mais si on l'accompagne délicatement, plus

profondément, grâce à une écoute intérieure, il peut nous mener vers ce qui, à première vue, ne se voyait pas : un vaste champ implicitement là, à découvrir graduellement.

Des attitudes favorisent le processus et déjouent ce qui peut bloquer :

Réceptivité à ce qui peut venir au lieu de vouloir résoudre, solutionner ou contrôler.

Ouverture : il y a plus à découvrir en écoutant le ressenti au lieu de : "je sais tout déjà à ce sujet".

Reconnaître, accepter : même si un ressenti est désagréable il peut contenir une sagesse implicite...

Patience : le mouvement s'effectue à un rythme propre versus 'ça ne va pas aussi vite que souhaité'.

Bienveillance et foi dans le processus au lieu de juger ou de critiquer

Douce curiosité pour ce qui peut émerger...