

Titre : **Trouver les bonnes solutions par le focusing**
Sous-titre : **A l'écoute du ressenti corporel**
Auteur : **Bernadette Lamboy**

EXTRAIT **Introduction**

« Je suis embrouillée dans ma tête et tourne en rond sans sortir de cette confusion, je suis mal dans mon corps et m'épuise, j'aspire tellement à trouver la paix intérieure. »

Ne passons-nous pas tous par des moments semblables ? Mais comment y voir clair ? Comment trouver des solutions aux situations que la vie nous présente ? Nous aspirons à mettre de l'ordre dans nos pensées, à nous sentir bien dans notre vie personnelle, relationnelle, professionnelle. Pour sortir des réponses connues qui nous laissent en souffrance nous cherchons des solutions différentes, novatrices. Mais comment nous y prendre ? Où trouver des repères capables de nous mettre sur la bonne voie ? Les principes qui autrefois nous dictaient nos conduites ont sautés. Faute de repères externes, nous sommes renvoyés à nous-mêmes. Existerait-il en nous des indices fiables pour nous guider ? Le focusing répond par l'affirmative : il nous montre comment nous orienter dans l'existence avec justesse, comment trouver des solutions nouvelles mieux adaptées, et en conséquence, accéder à un certain bien-être. Le moyen d'y parvenir passe par la voix du corps. C'est à partir de notre ressenti corporel que les solutions vont émerger.

« Dans une démarche de développement personnel, on prend conscience de choses mais la plupart du temps ça passe par la réflexion, l'analyse. Il manque souvent la dimension corporelle. Lorsqu'on découvre que le corps nous aide à trouver les bonnes réponses et la bonne direction, on ne peut plus en faire l'impasse. Il ouvre la voie vers l'harmonie, vers les retrouvailles complètes avec soi. »

Nous vivons les situations avec le corps. Ainsi, selon les circonstances, nous sentons-nous mal à l'aise, étriqués, ouverts ou fermés, avec un nœud sur l'estomac, un poids sur les épaules, légers, plein d'entrain, avec des ailes aux pieds, etc. Notre corps nous parle, il a des choses à nous dire. Nous pouvons apprendre à utiliser ce savoir corporel pour nous positionner de la bonne manière.

Une sorte de feeling nous indique en permanence où nous en sommes : « ça je le sens bien ou au contraire, ça je ne le sens pas ». Ce ressenti particulier que nous appelons « sens corporel » est perceptible corporellement. Il nous fournit des indications précises que nous pouvons apprendre à écouter. Par le focusing, nous allons tirer partie des informations fournies par le savoir corporel pour mieux nous ajuster aux situations.

« Je suis toujours scotchée quand je pratique le focusing. La réponse ne vient jamais là ou je l'attends. Mais c'est là tout l'intérêt. »

Recevoir une réponse bonne pour soi qui soit différente de ce que je connais déjà ou de ce que j'imagine, demande de se laisser surprendre. Par où la surprise peut-elle venir ? Certainement pas en restant sur les mêmes rails. Il nous faut briser les voies ordinaires des chemins trop fréquentés. Analyser, comprendre en raisonnant, monopoliser le mental ne donne pas souvent de bons résultats. Avec le focusing nous inversons la procédure habituelle car nous prenons appui sur une intelligence enracinée dans le corps, capable de nous aiguiller vers des solutions pertinentes. Nous avons ainsi accès à de nouvelles ressources et utilisons notre potentiel au mieux.

« Le focusing, je m'en sers tous les jours. Il est maintenant intégré dans ma vie, c'est devenu ma façon d'exister. »

La pratique du focusing nous introduit à un nouveau mode de vie. Il s'inscrit dans une démarche de vie plus riche et plus pleine. Dans ce sens le focusing n'est pas réservé à soulager notre mal-être. Il est une façon de nous donner accès à de nouvelles idées, il nous permet d'exister de manière plus créative. Il dynamise notre bien-être.

La vie nous interpelle en permanence, elle nous demande de prendre position, « je fais - je ne fais pas ; je dis - je ne dis pas ; j'y vais - je n'y vais pas, etc. ». Elle nous demande d'élargir nos représentations restrictives pour inventer de nouvelles réponses, trouver de nouvelles solutions. Le focusing va nous aider à faire des choix judicieux, prendre les décisions qui conviennent, mieux communiquer, mieux relationner, être dans une bonne dynamique, se sentir vivants et créateurs. Cette démarche, fondée sur l'intelligence du vivant est capable de nous guider vers ce qui est bon pour nous. Et comment savons-nous ce qui est bon pour nous ? Ce qui est juste de faire à tel moment ? N'y a-t-il pas une sensation particulière qui naît lorsque nous sommes au bon endroit dans la bonne posture ? Nous allons apprendre à nous fier et nous guider sur ce type de sensation pour avancer dans l'existence.

D'où nous vient le focusing ? Quelques mots sur son auteur.

Le focusing est directement inspiré des personnes dont la thérapie est un succès. En effet, Gendlin (1926-), philosophe d'origine, s'intéressait au lien entre le langage et l'expérience, plus particulièrement à la création du sens à partir de l'expérience vécue. Pour mieux examiner cette articulation langage-expérience, il se tourna vers la thérapie puisque les personnes y cherchent justement à comprendre ce qu'elles vivent, s'efforçant de mettre en forme (en mots) leur expérience et d'y trouver un sens. C'est ainsi que Gendlin rejoint, en 1952, à l'Université de Chicago, l'équipe du psychologue Carl Rogers (1902-1987) alors très féconde. Rogers est connu pour avoir participé à la naissance de la Psychologie Humaniste - la « troisième voie » entre psychanalyse et comportementalisme. Il a mis au point l'Approche Centrée sur la Personne.

La plus étonnante découverte de Gendlin, dont lui-même fut le premier surpris, fut la possibilité de prédire la portée positive (ou non) de la psychothérapie dès la 1^{ère} ou 2^{ème} séance. Il s'aperçut en particulier que le « succès » thérapeutique n'était pas dû à la méthode ni au thérapeute, mais à la manière dont le client (nom donné au patient) s'y prenait avec lui-même durant les séances. Qu'est-ce à dire ? Les personnes qui tirent profit de la thérapie ne font pas que réfléchir à ce qui les

animent, elles font silence, et pendant ce silence, consultent leur expérience vivante pour mieux percevoir que qui se passe en elles. En se mettant à l'écoute de ce qu'elles vivent, de nouvelles pensées se précisent, elles comprennent autrement leur situation et trouvent de nouvelles réponses dans leur existence. Leur expérience intérieure devient leur référence et leur guide. Une fois le processus repéré, Gendlin va mettre cette procédure à la portée de chacun. Ainsi naquit le Focusing dans les années 1970. Compte tenu de la fertilité de sa découverte, il voulut la faire connaître afin que tout un chacun puisse en bénéficier et qu'elle ne soit pas réservée à la thérapie.