

Une expérience de Focusing.

«LigneSalutation»

Introduction

Début septembre, la demande de Pierre : "Je serais intéressé à plusieurs titres (personnel, pour le grex, pour expliciter éventuellement), si tu pouvais à l'occasion partager des informations sur ta pratique de supervision utilisant le focusing, c'est à dire sélectionner des choses dont tu peux faire état sans trahir ton intimité, mais qui donnerait des indications sur le plan de la pratique.

Je pense que le focusing devrait trouver sa place dans l'analyse de pratique et la supervision, c'est à dire dans mon esprit hors d'un contrat psychothérapeutique proprement dit, de façon à l'ouvrir aux situations d'apprentissage, aux cadres professionnels, et tu es la seule personne que je connaisse pour l'instant qui vit sa mise en application.

Il n'y a pas d'urgence, juste te mettre une idée en tête pour voir ce que tu pourrais en faire, soit que l'on prenne le temps d'en parler à deux lors d'un passage à Paris, soit que tu veuilles élargir ton témoignage par oral et/ou par écrit ?"

Une conversation téléphonique avec Pierre m'a apporté des compléments (ou des confirmations) que j'ai notés : hors du cadre thérapeutique, témoignage de quelqu'un qui l'a vécu, ce que je sentirais de faire facilement, apporter des commentaires, témoigner de mon étonnement de ce que j'ai vécu, l'intérêt que je verrais à développer ce versant, il ne s'agit pas d'analyser l'expertise, mais de mettre en valeur les contrastes avec l'explicitation. Nous convenons avec Pierre que j'écrirais un premier texte qu'il pourra questionner, pour m'encourager à aller plus loin dans certains aspects de mon témoignage.

J'étais d'accord pour témoigner de mon expérience pour Expliciter, mais pas pour le n° 76, faute de temps. Je me suis demandé si je retrouverais tout, pour décrire cette expérience. Et puis j'ai laissé tomber la question. "Viendra ce qui viendra". Deux choses étaient certaines : j'étais enthousiaste pour témoigner, car j'ai trouvé un accompagnement et une posture très riches pour moi, dans lesquels j'avais eu le sentiment de me "couler" très facilement, et j'étais prête à partager le processus et les commentaires. Je ne souhaitais pas, a priori, décrire tout ce que j'ai appris de moi, de mes valeurs, de ce qui guide et constitue ma vie, au plus intime de moi. J'ai bien conscience, cependant, de dévoiler une part de cela en écrivant ce témoignage, mais pas plus que ce qui me semble nécessaire pour faire comprendre aux lecteurs ce que j'ai vécu du focusing ; le "comment", plus que le "quoi".

6 octobre : me voici dans une chambre d'hôtel, avec plusieurs soirées, pour témoigner de mon expérience. J'ai reçu le numéro 76, j'ai vu qu'il s'y trouve des écrits sur le focusing. Je préfère écrire spontanément, sans regarder ce qui en est dit, pour être au plus proche de ma manière de décrire mon expérience. Je n'ai pas lu le livre de Bernadette Lamboy, ni aucun autre livre sur le focusing. J'ai juste lu quelques articles : celui de Pierre²⁷ et celui de Gendlin²⁸ dans le numéro 74 d'Expliciter, celui de Pierre²⁹, du numéro 75, qui faisait bien écho à mes premières expériences, et quelques articles de Bernadette Lamboy³⁰, trouvés sur internet. Je n'en ai donc pas une connaissance théorique très développée et je souhaite, dans un premier temps, décrire mon expérience, de mon point de vue très

²⁷ Pierre VERMERSCH, *Introduction à l'article de Gendlin*, Expliciter n° 74, mars 2008, pp 38-40

²⁸ E.T. GENDLIN, *La primauté du corps et non la primauté de la perception : comment le corps connaît la situation et la philosophie*, mars 2008, Expliciter n° 74, pp 41-47.

²⁹ Pierre VERMERSCH, *Activité réfléchissante et création de sens*, juin 2008, Expliciter n° 75, pp 31-50

³⁰ Bernadette LAMBOY, *Le focusing*, journal de l'AFPC, n° 4, 1998

Bernadette LAMBOY, *le fil de soi, entre force et fragilité*, retranscription d'une conférence à Bruxelles (?) non datée, trouvée sur internet.

subjectif.

Contexte général : j'ai souhaité être supervisée dans ma pratique de formatrice et d'animatrice de séances d'analyse de la pratique. Mon intention est d'apprendre de mon expérience. Je ne viens pas avec des attentes thérapeutiques, je ne viens pas parce que j'ai des difficultés dans mon métier. Au contraire, je suis contente de la manière dont mon activité professionnelle se déroule et dans laquelle j'ai l'impression de m'épanouir. Parce qu'on me l'a conseillé, je pense que la supervision va me permettre d'apprendre et de "m'ouvrir les yeux" sur des choses que j'ignore sur moi, sur ce qui me guide, ce qui me meut dans un contexte professionnel. Je sais que ce que je vais découvrir va me concerner globalement. C'est-à-dire que, même si la question que j'apporte lors d'une séance concerne mon activité professionnelle, elle aura un écho, une résonance avec la globalité de ma vie.

L'idée du sens corporel m'a intéressée, car il me semblait que c'était une approche qui pouvait m'enrichir, du fait que je la percevais comme très différente de l'explicitation bien que, en analyse de pratique ou en supervision, visant le même objectif : donner du sens à ce qu'on vit, comprendre le sens de ce qu'on fait. L'explicitation, me semblait prendre appui sur les mots et la description fine et détaillée de l'activité physique et mentale (au moins de certains moments) pour "donner de l'intelligibilité à sa propre action" alors que je percevais l'approche du focusing (pour ce que j'en avais lu) comme faisant l'économie du descriptif et du "verbe", pour accéder au sens par l'écoute de son ressenti corporel. Ma curiosité était donc vive et mon désir d'entrer en contact avec moi-même d'une autre manière me semblait source d'apprentissage. Il y aurait donc deux apprentissages : celui que peut apporter toute supervision et celui d'une autre approche de mon vécu, en court-circuitant un peu le "cérébral".

Bernadette Lamboy, résidant en Savoie où j'ai vécu pendant 25 ans, me faisait signe. J'ai pris contact avec elle et je suis allée vivre l'expérience du focusing, accompagnée par elle. La première fois "pour voir", les autres fois (4), pour continuer à apprendre par ce chemin corporel. Ce que je vais décrire est mon expérience et ma compréhension de la chose, ce n'est en aucune sorte un savoir théorique sur le focusing.

Les deux premières séances m'ont parues riches d'enseignements, c'est la raison pour laquelle j'ai sollicité de nouveaux rendez-vous. Dans la première séance, je voulais comprendre ce qui se jouait dans une relation professionnelle avec plusieurs personnes d'une même entreprise et savoir comment "jouer ma partition au plus juste", la seconde m'a permis de revisiter une émotion personnelle dans un contexte professionnel, qui m'avait parue trop vive pour ne pas être riche de sens. Mais ce sont les troisième et quatrième séances qui m'ont parues lumineuses, à la fois sur ce qu'est le focusing, car j'ai eu le sentiment de vivre les {...} de Gendlin (voir article paru dans le numéro 74 d'Expliciter), et sur ce que le sens corporel peut m'apprendre.

Premier niveau de description de mon vécu (*Il s'agit ici d'une auto-explicitation. Ceux qui connaissent cette pratique ne seront pas surpris que ce premier niveau de description reste superficiel. Il m'est plus facile de poursuivre cette description de manière plus fine, dans un paragraphe suivant, plutôt que de compléter celui-ci.*)

Mon vécu subjectif de la troisième séance (*Il ne s'agit pas de décrire ici ce qu'a fait Bernadette, mais de décrire ce que j'ai vécu, grâce à son accompagnement.*)

La troisième séance (mai, juin 2008), je viens avec l'envie d'aller explorer une situation professionnelle que j'ai vécue "avec bonheur et jubilation" en mars 2008, avec l'idée d'aller voir ce qu'elle peut m'apprendre. Je propose ce projet à Bernadette, qui l'accepte. Je me cale dans mon fauteuil les yeux fermés, et j'évoque, mentalement puis en quelques mots, cette situation.

Il me revient aujourd'hui que, le jour du focusing j'ai retrouvé en très peu de temps (1 minute, 2 maximum), grâce à l'accompagnement de Bernadette, un moment singulier de cette situation qui caractérise bien ce sentiment de "particulièrement plaisant, jubilatoire". Je décris en quelques mots le contexte de ce moment-là, ce que je fais à ce moment-là, ce que je dis, ce que je perçois de mon environnement, ce que je sens des personnes avec lesquelles je travaille, l'état interne dans lequel je suis. Au moment où, accompagnée par Bernadette, je décris cet état interne très positif et ce qu'il provoque chez moi maintenant (en séance de focusing), je découvre, "dans mon corps" à l'intérieur de mes côtes, à gauche, une image qui semble en totale contradiction avec mon état de ce moment-là (V1) : il s'agit d'une sorte de

souche d'arbre dont la couleur terne et la "consistance" friable et en décomposition, contraste fortement avec le côté lumineux et solide de mon V1. Cette image me surprend tellement que j'exprime ma surprise et mon envie de comprendre ce qu'elle vient faire là. Je me laisse intentionnellement surprendre par cette image, et je n'ai qu'à "écouter" ce qu'elle m'apprend. Ce que je veux dire ici par "me laisse intentionnellement surprendre", c'est que le contraste s'impose, mais il ne s'impose qu'à moi et j'aurais pu le laisser passer. Ici, je m'y arrête volontairement, sans sollicitation de Bernadette qui ne peut pas percevoir cette chose-là et je formule tout haut mon constat et mon interrogation : "c'est bizarre, en même temps que je décris ce moment-là, je perçois cela ! Qu'est-ce que ça veut dire ?"

Je comprendrai plus tard que je viens de rencontrer les {...} de Gendlin. Ce que je vais découvrir sur le sens de cette image aura, d'une part, une résonance émotionnelle très forte pour moi pendant cette séance, et "tricotera", d'autre part, les différents fils de ma vie d'aujourd'hui. C'est-à-dire qu'elle fera écho à ma vie professionnelle par cette situation qui m'avait comblée, à ma vie familiale dans son évolution (je vais être grand-mère), à une réaction émotionnelle que j'avais eue peu de temps auparavant et qui m'avait surprise, pour laquelle je m'étais demandé "quel sens cette émotion a-t-elle ?". J'ai l'impression à ce moment-là que mon cerveau fait des liens "tout seul" à une vitesse incroyable et que beaucoup de choses de ma vie "prennent du sens", juste à cause de cette image et l'intérêt que je lui ai porté : "qu'est-ce qu'elle me dit ?".

Ce que j'en ai compris ce jour-là, c'est la puissance de mon cerveau à comprendre avant moi, tout ce que je sais pour l'avoir vécu, pour l'avoir senti, mais sans l'avoir compris au sens d'avoir fait des liens. Je sors émerveillée de tout ce que j'ai appris sur moi et en particulier combien le professionnel et le "privé" sont fortement intriqués en moi et que je suis "une", sur les valeurs qui me portent ou que je porte (je ne sais pas dans quel ordre le dire), sur le sens que je donne au cours (comme le *cours* d'eau) de ma vie, aujourd'hui.

Au sortir de la séance, j'analyse tout haut (avec Bernadette) les liens et différences que je fais avec l'explicitation : l'ancrage à un moment singulier et un moment du moment a été pour moi le même que pour l'explicitation. Il s'agit de faire revenir des éléments contextuels qui vont permettre de se retrouver en position de parole incarnée à propos de ce moment-là. Mais la comparaison s'arrête là. Pour pratiquer l'explicitation, je serais entrée dans la description fine de mes prises d'information sur mon environnement du moment, celle de mon activité mentale, celle de mes intentions. Eventuellement, en utilisant d'autres outils que ceux de l'explicitation, j'aurais décrit mes valeurs, mes croyances du V1. Ici, rien de tel. Ici, grâce à la description succincte et rapide du contexte d'un moment singulier et de mon état interne de ce V1, en écoutant ce que cette évocation m'apprend, je découvre en V2, une "image dans mon corps", je me laisse surprendre et attirer par elle et j'écoute ce qu'elle m'apprend. Cette image n'a rien à voir avec mon V1. Ce n'est pas le côté végétal qui me surprend ni l'endroit où je "la vois", c'est le fait que cet élément végétal ne soit pas dans la "tonalité" générale de ce que je décris : terne et obscur au lieu d'être lumineux, "en décomposition, friable" au lieu d'être plein de vie.

Cette idée d'écouter ce que "cela" m'apprend me paraît très forte, dans mon expérience : il y a quelqu'un en moi qui comprend plus vite que moi. Mon corps ? Mon cerveau ? Si c'est mon cerveau, c'en est une partie à l'intelligence immédiate, qui explique à l'autre partie, plus intellectuelle *donc* plus lente, ce qu'elle doit comprendre.

7 octobre (*et beaucoup d'autres jours où j'ai complété cet écrit*) : j'ai fini la description hier soir. Je lis maintenant l'Expliciter 76 pour voir s'il y a des domaines de description que je n'aurais pas abordés et que l'article de Pierre ou celui de Maryse m'encourageraient à écrire. Et, bien entendu, je repère des catégories descriptives que je n'ai pas visitées.

Quelques remarques : un deuxième niveau de description :

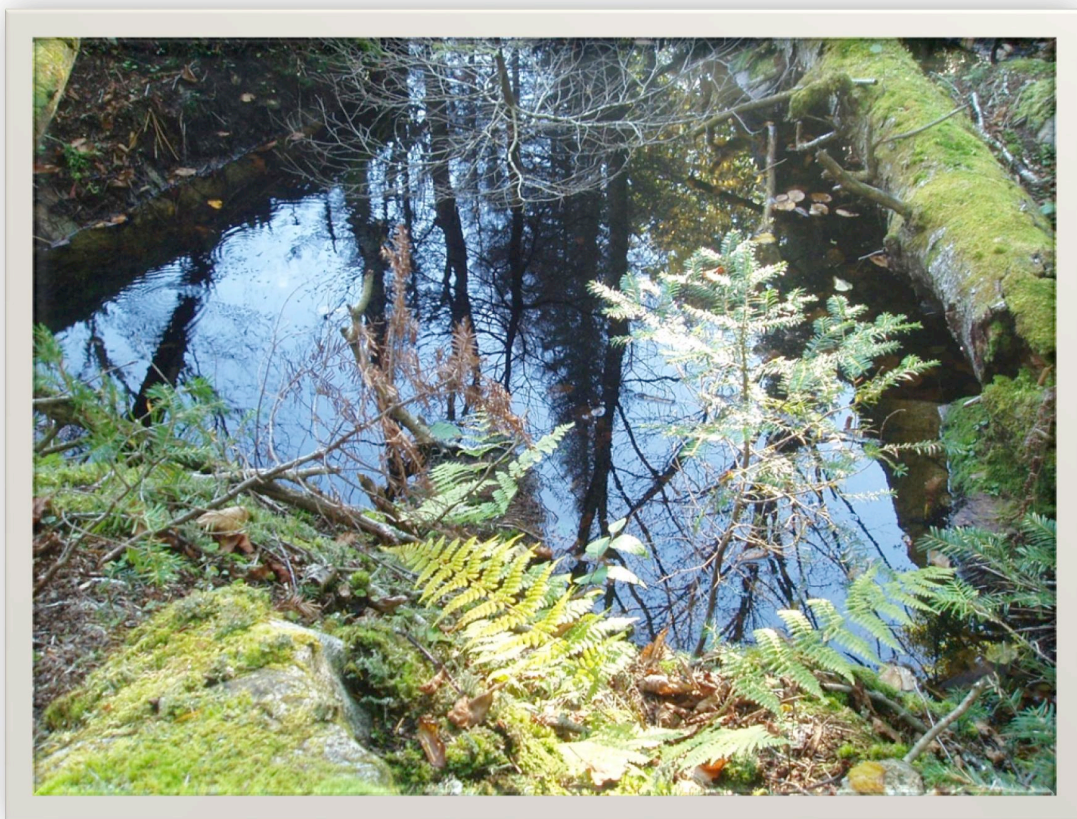
Pour la 3^{ème} séance, comme pour les autres, j'ai travaillé avec une intention, une visée : "que puis-je apprendre d'une situation professionnelle que j'ai vécue avec un grand plaisir ?". Je ne voyais pas de difficulté suffisamment saillante qui me motive dans mon expérience professionnelle, alors que cette conférence de mars m'habitait comme un espace lumineux et large.

Ma pratique de l'explicitation et celle de la mise en position de parole incarnée contribuent sans doute à me rendre la première étape de mise en contact avec mon expérience très "facile". Je suis rentrée très

vite dans cet état d'être présente à mon V1. Je ne sais pas exactement la question que Bernadette m'a posée ou ce qu'elle m'a dit, mais je tourne mon attention vers ce moment passé, elle me demande quel moment me revient et, en me posant la question à moi-même, je retrouve aussitôt mentalement, un moment singulier, bien délimité dans le temps. *Cet "exercice"-là, je le connais. Je sais le faire spontanément.* Je ne choisis pas un moment particulier, je laisse venir celui qui me vient quand je repense à cette journée. Je retrouve la salle du mois de mars, la lumière, mes paroles et mon état interne du moment (au tout début de la conférence) : de la stabilité sur mes pieds, du dynamisme dans le haut du corps, de la "suspension" au niveau du plexus.

*En revanche, le moment où je tourne mon attention sur le "sens corporel" est nouveau pour moi. C'est Bernadette qui l'initie : je ne suis pas certaine de la manière dont elle conduit ce moment-là, mais ce que je vis, à ce moment-là, c'est que j'arrête rapidement de décrire le V1 (quelques phrases) ; il suffit que je sois en PPI de ce moment, et sur sa sollicitation (je ne sais plus laquelle), je me tourne vers moi et mon corps du V2. Je me tourne, en cherchant ce qui vient. Il y a comme une suspension "comment l'évocation de ce moment en V1 résonne-t-elle dans mon corps en V2 ?". Petit détour par "en cherchant" : qu'est-ce que j'ai fait, et comment je l'ai fait ? (mon objectif ici est de décrire ce que j'ai fait, sans chercher à décrire comment Bernadette m'a accompagnée pour le faire, mais ça ne veut pas dire que j'aurais été capable de la faire seule) Tout d'abord, ce qui vient est venu très vite. J'ai le sentiment de n'avoir rien fait, sauf à observer en moi ce que je ressens en V2, quand je décris ces éléments du V1. J'"écoute" mon corps. Et quelque chose vient : une image végétale, sur mon côté gauche, qui n'existe qu'en V2. *Maintenant que j'écris, il me revient que j'étais en train de décrire des choses de mon corps en V2, qui étaient en cohérence avec mon vécu du V1, mais qu'à un moment cette chose-là, (terne, friable, en décomposition) m'a intriguée, et que j'ai eu envie de le dire à Bernadette, pour aller explorer ce que cela signifiait.**

*Le cycle de la vie : Un arbre en décomposition,
une jeune pousse et le reflet de la lumière de la vie.*



C'est donc cette "chose-là", visuelle, qui me fait dire spontanément à Bernadette "c'est bizarre, je perçois ici quelque chose qui me surprend". Elle m'encourage à décrire cette chose-là. Je focalise mon

attention sur cet "objet visuel et localisé dans mon corps" pour le décrire. La description de la couleur, m'amène à trouver à quoi correspond cette couleur, et les mots qui me viennent correspondent bien à ce que j'ai trouvé "c'est comme une souche ou un arbre en train de se décomposer, dans la forêt". Ce que j'ai fait à ce moment-là, c'est comme écarquiller mes yeux internes et me demander "c'est quoi, cette chose-là ?" Mais ce n'est pas encore "qu'est-ce que ça me dit ?". *Je me rends compte, maintenant en écrivant*, que l'image initiale est très peu précise au tout début, c'est la description de la couleur qui me conduit à faire la comparaison avec une souche d'arbre en décomposition. Mais en le disant je trouve que les mots disent exactement ce que je vois et le font exister avec plus de netteté.

Bernadette m'invite ensuite à formuler ce que m'apprend cette chose-là. Je ne sais pas comment elle m'a guidée, mais ce que je sais, c'est que je suis en train de me le demander intérieurement, avec des mots distincts "qu'est-ce que ça me dit ?" et de laisser venir en moi la réponse, c'est à dire les mots qui me viennent pour les formuler à haute voix, au fur et à mesure qu'ils me viennent.

A ce moment-là, qu'est-ce que je fais ? Je me dis, dans ma tête : "qu'est-ce que ça me dit ?", et je laisse se dire les mots qui me viennent, sans les guider, sans les censurer. Car des mots viennent, spontanément. Je laisse se dire les mots qui viennent à mon esprit. Je laisse se formuler ce qui vient et, quelquefois je fais des commentaires du genre "c'est drôle" ou "c'est incroyable ce qui se passe". Je laisse les liens se faire, sans les guider, sans les chercher, juste à écouter, à "lire" ce qui est là, ce que je réponds spontanément à cette question "qu'est-ce que ça me dit ?"

Comment m'est venu ce qui "se disait" ? Un mot s'impose, à l'image de la souche. Je le formule en disant "peut-être que c'est en lien avec la mort". Une émotion m'envahit, je la laisse venir, à ce moment-là, je sais (grâce à mon expérience en explicitation et surtout grâce aux formations de Nadine sur l'aide au changement) que je dois passer par cet état pour savoir ce qu'il y a derrière. Je sais que Bernadette m'accompagne, qu'elle est là, je suis sereine avec l'émotion qui vient et je sais qu'elle va m'apprendre quelque chose de moi. Je formule le premier lien, qui ne concerne pas la conférence, mais ma vie privée, familiale. Pour résumer, "j'apprends" dans cette première étape de verbalisation de sens, un sens qui relie la filiation, le "transmettre" dans la famille, une valeur qui me porte et que bientôt ma fille portera. Aussitôt après, car ça se bouscule dans ma tête et dans mes sentiments, me revient visuellement et sensoriellement, un moment d'une pause dans une formation que j'ai suivie, où une émotion m'avait envahie au moment où j'annonçait à une collègue que j'allais être grand-mère, et qui m'avait surprise. Cette émotion a le même goût que celle qui m'habite, maintenant dans la séance de focusing. J'en comprends le sens immédiatement et je formule tout haut : "ah, c'était donc ça !" Ensuite, mon cerveau continue à galoper et associe ce qui est d'ordre privé avec ce qui est professionnel, dans la conférence de mars, cette valeur commune de transmission et tout ce que je découvre de sens à ce mot : transmettre c'est aussi passer le relais, c'est disparaître après avoir transmis. *(Je ne sais pas si décrire le processus ainsi permet au lecteur de percevoir l'épaisseur de toutes les découvertes, de ce moment-là. Je tiens donc à en souligner l'épaisseur, la richesse, pour moi, dans ce travail de focusing et de construction de sens.)*

Par ces "prises de contact avec certains moments de ma vie" et la verbalisation du sens que je leur donne au fur et à mesure, j'ai compris successivement une réaction émotionnelle vive que j'avais pu percevoir dernièrement et à laquelle je n'avais pas su donner un sens sur le moment, et j'ai aussi compris un "Sens" de ce que je faisais lors de cette situation professionnelle réjouissante, et un "Sens" dans le cadre familial. *J'avais écrit "le Sens", il me semble plus juste de dire "un Sens", parce qu'il ne me semble pas unique et que ma vie ne se résume pas à ce seul Sens, car je comprends maintenant que ce que j'appelle "sens" ici n'est autre qu'une valeur forte qui me porte.* Ce sens se cristallise dans un mot que je formule tout haut : "transmettre" *(est-ce le guidage de Bernadette qui me fait le formuler en un mot ?)*.

A ce moment-là, j'ai dans la tête comme une perception globale de toutes ces choses de ma vie, comme un puzzle, dont je viens de mettre la dernière pièce, juste "en écoutant le sens corporel visuel" et qui fait que "tout prend sens". L'effet corporel de cette mise en mots et de ce "tout prend sens" est une sorte de plénitude intérieure. C'est plein, toutes les pièces du puzzle sont là, c'est lisible, c'est lumineux, c'est comme une dilatation dans tout mon corps.

Je reviens spontanément en contact avec le regard de Bernadette, que je n'ai pas regardée, ou très peu, pendant ce temps de travail (en tout 3/4 d'heure - 1 h). Je sens, à ce moment-là, peut-être par cette sensation de plénitude, que le chemin à parcourir aujourd'hui est achevé.

Commentaires complémentaires sur cette séance ... et les autres

L'aspect global de ce qui émerge :

Ce qui m'a surpris et me surprend encore c'est la compréhension simultanée de plusieurs éléments de ma vie, qui ne me paraissaient a priori pas liés, et qui, dans ce processus, se sont rattachés les uns les autres.

L'arrivée du sens corporel (*mais s'agit-il du sens corporel, quand ce qui vient est visuel et non proprioceptif ou kinesthésique ? la question est posée et j'espère que Bernadette pourra nous donner des éléments de réponse*) :

Chacun des sens corporels que j'ai vécu dans les différentes séances, est venu très vite. Je n'ai pas le sentiment de "faire quelque chose", comme quand je laisse venir un moment singulier, en explicitation : je "lance une attention éveillante", j'attends, je sais que "ça" va venir. Même la première fois, alors que je n'avais encore jamais vécu le focusing, je savais que quelque chose allait venir. Il me semble que, pour que "cela se fasse", il a fallu que j'ai confiance dans l'accompagnement de Bernadette et que j'adhère à son guidage et que j'ai confiance dans le fait que quelque chose allait venir. La pratique de l'explicitation me rendait les choses faciles, pour avoir beaucoup expérimenté ce "laisser venir".

Je me suis étonnée, auprès de Bernadette de ce "sens corporel" qui, chez moi, correspond plus souvent à des images (que je "trouve" à différents endroits de mon corps), qu'à une sensation physique. Même si, à certains moments, j'ai pu ressentir de manière proprioceptive ou kinesthésique quelque chose, la plupart du temps ce sont des images (qui ne sont pas des images de mon V1) et que je qualifierais de "métaphoriques" de ce que mon corps (ou mon cerveau à l'intelligence immédiate) comprend et utilise pour m'informer. Dans les autres séances, j'ai ainsi rencontré des paysages, des végétaux, mais j'ai aussi senti des bulles qui remontaient le long de ma colonne vertébrale, ... J'ai également trouvé, simultanément un oeuf en bois, type œuf à raccommode à la place de mon plexus (*et maintenant que je l'écris, le nom de l'objet prend tout son sens ...*) et une pomme, à 50 centimètres devant mes yeux. En cherchant ce qui pouvait caractériser ces localisations, je crois trouver des constantes (qui restent à vérifier) : les images internes à mon corps correspondent à moi, mon histoire, ce qui ne peut pas être changé, parce que je l'ai vécu, c'est passé ou c'est l'état actuel des choses : par exemple, mon "statut" de future grand-mère. Les objets externes sont les éléments que je peux changer : par exemple, un état interne, une relation avec quelqu'un.

Plus que le "sens corporel" kinesthésique ou proprioceptif, la nature et la spatialisation des éléments qui m'apparaissent me semblent riches d'enseignements. Qu'est-ce que cet objet me dit ? Où se trouve-t-il par rapport à moi ? Comment je peux le déplacer ? Qu'est-ce que je veux en faire ? Sont des questions qui peuvent accompagner la description de ce qui apparaît. Dans les autres séances (1^{ère}, 2^{ème}, 4^{ème}), surtout quand je souhaitais travailler sur des questions relationnelles, cette spatialisation m'a paru très importante, riche de sens par la manière dont elle apparaît, riche de sens dans la manière dont je "l'aménageais" pour aller vers ce que je sentais "juste". D'ailleurs, je crois qu'un chapitre du livre de Bernadette, qui va bientôt paraître, traite de cette question. Lors de la troisième séance, je n'ai pas eu besoin de "déplacer" cet objet. J'avais juste envie de comprendre ce que cette image me disait. Elle n'était pas un problème. Elle était une surprise, mais pas quelque chose que je voulais changer.

L'effet corporel à l'issue du focusing :

Je n'avais pas pris conscience, avant de la description de l'étape finale de la 3^{ème} séance de l'effet corporel de ce travail de focusing. Jusqu'à maintenant, j'avais déjà verbalisé des commentaires sur cette méthode et ses effets : par exemple, "C'est impressionnant de voir à quelle vitesse le cerveau travaille et comprend !" ou "Je suis scotchée, impressionnée, émerveillée". Mais l'effet corporel, je ne l'avais pas "perçu explicitement" avant de l'écrire en auto-explicitation. "Spatialisation harmonieuse" pour la première séance : c'est un triangle équilatéral, devant moi. "Lumière et douceur" pour la deuxième séance : c'est à la hauteur du plexus, c'est rond et lumineux. "Plénitude" pour la troisième : c'est dans tout mon corps, jusqu'aux extrémités de mes doigts. "Sérénité" pour la 4^{ème} : c'est à la hauteur de la poitrine et ça remplit une bonne partie de mon torse (et pour ces deux dernières séances, il s'agit bien de sensations corporelles, accompagnées d'une profonde émotion).

Après avoir écrit une bonne partie de cet article, j'ai eu l'occasion de travailler une 5^{ème} fois avec

Bernadette. J'ai été particulièrement sensible, ce jour-là, à l'effet de la séance de focusing sur mon corps : j'ai ressenti une forte sensation de "délassement", de corps très lourd, comme après une séance de yoga ou de relaxation. Et je me suis rendu compte qu'il en avait été ainsi, au moins pour les trois dernières séances.

Le caractère "frais", "nouveau" de ce nouveau sens, par rapport au "sens réflexif".

Dirais-je que ce que j'ai découvert est "frais" ? Ce n'est pas le mot qui me vient pour traduire ce que je ressens : bouleversant, nouveau, neuf, lumineux, autre. "Bouleversant", c'est-à-dire que les choses, mes croyances, mes émotions, mes relations avec mon environnement, ne sont plus à la même place et ce "changement de place" change la perspective que j'ai de moi, de ma vie, de mon environnement, de mes relations. "Bouleversant" aussi par le fait qu'il a fallu si peu de temps, si peu de mots, qu'il a suffi de me centrer sur cette image, de la décrire, d'écouter ce que cela m'apprenait. "Nouveau, neuf", parce que je n'avais vraiment pas perçu, dans ma jubilation de ce jour de mars, tout ce que cette séance de focusing m'apprend. Et pourtant tout ce que j'y apprend est tellement important, juste, complet, plus large que cette simple séance de travail en mars. "Lumineux", parce que c'est à la fois "évident" et "rayonnant". Cela m'éclaire, cela met à jour. "Autre", parce que ce que j'apprends, je ne me l'étais jamais demandé, jamais dit, ça ne m'avait jamais effleuré en ces termes, avec cette précision, avec cette justesse, en lien si direct avec moi/maintenant.

La question de la justesse que pose Pierre, dans le numéro 76 d'explicitation, m'intéresse.

Il y a eu pour moi ce sentiment de justesse, à la fois de la pertinence du choix du thème de travail, des images qui me viennent et des mots que je mets dessus pour les décrire et ceux que je mets pour donner du sens à ces images. Il y a comme une évidence.

Pour le choix du *thème*, je viens chaque fois en ayant cherché auparavant, souvent sur la route pour aller chez Bernadette : "qu'est-ce qui m'appelle ?". Ce sont des "petites choses", a priori. Sauf pour la 4^{ème} séance où je suis arrivée sans intention professionnelle particulière, mais quand je m'étais demandé dans la voiture : "pour quel événement, dans ta vie actuellement, tu te demandes *quel sens cela a ?*", j'avais trouvé quelque chose appartenant à ma sphère privée, où je savais "qu'il y avait du gros", derrière ce que j'envisageais d'aborder. La 5^{ème} séance, je souhaitais prendre une décision que je n'arrivais pas à prendre à l'aide d'un raisonnement, je me suis dit que le focusing pourrait m'aider. Et j'ai pu agir comme j'avais décidé, à la fin de la séance de focusing. Chaque fois, quand je propose le contenu à Bernadette, je sais qu'il y a quelque chose en moi qui est curieux d'aller voir. Pour la 3^{ème} séance, comment je sais ? Je suis habitée par le climat interne que cette situation professionnelle m'a procuré. C'est juste, pour moi, d'aborder cette question ("qu'est-ce que ça m'apprend de me tourner vers cette jubilation intérieure ?"), parce que c'est en écho avec ce que je ressens. Mon but (pré réfléchi, à ce moment-là) est de continuer ainsi, a priori, à être habitée par ce sentiment et à le goûter, plus pleinement. Mais, en le proposant dans un travail de supervision, j'ai aussi le but de m'enrichir d'une connaissance de moi. Je sais, qu'en me tournant vers mon expérience, je ne peux qu'en apprendre quelque chose, qu'elle soit positive ou négative. Je sais que l'état d'esprit qui m'habitait lors de cette séance n'est pas "anodin" (sic).

La justesse de *l'image* qui m'est venue (celle de la souche) : comment je sais qu'elle est juste ? J'ai envie de dire parce que je m'y attarde et que je la décris telle qu'elle m'apparaît. Je m'y attarde à la fois spontanément (sans sollicitation de Bernadette, qui, à ce moment-là ne peut pas connaître cette image) et volontairement (je suis suffisamment surprise par le contraste de tonalité pour avoir envie de comprendre ce que ça dit). Je décris d'abord ce qui me surprend : la tonalité différente de celle de ma jubilation. Comment je sais à ce moment-là que cette *description* est juste ? J'ai envie de dire qu'elle est juste, parce que les mots que je dis pour décrire, disent précisément ce que je "vois". C'est juste parce que je décris ce qui me surprend, ce qui est "saillant", différent, surprenant. Je sais que c'est visuel, parce que je ne trouve pas de kinesthésique ni de proprioceptif, mais que je trouve de la couleur, des formes, une taille d'image, une absence de contours ... comme pour une évocation visuelle.

La justesse de "*ce que ça me dit*" est du même ordre. Je disais, lors du séminaire d'octobre du GREX, que "c'est ça" ; comme quand on passe devant un miroir et qu'on se reconnaît, sans surprise : les mots viennent et ils disent ce que je ressens et ce que je "lis" de l'image : le "reflet" dans la glace ne surprend pas. (Et je me rends compte en l'écrivant que "le reflet" fait écho au "reflètement" nommé par Pierre Vermersch, dans le numéro 75.) Ce que je dis en écoutant "ce que ça me dit" n'est pas un commentaire sur la chose qui m'apparaît, c'est juste entendre et verbaliser ce que je comprends, ce qui prend sens. La plupart du temps, j'ai rapidement mis en mots et sans chercher la justesse des mots. Le "reflet" est juste. Une fois, (je ne me rappelle plus précisément quand, mais je crois me rappeler que c'était lors d'une des deux premières séances) j'ai dit à Bernadette "Je ne sais pas ce que je dois faire, avec ça, j'ai besoin que vous me guidiez".

Remarques et commentaires en conclusion provisoire

Me paraît-il envisageable d'utiliser une méthode de ce type-là, dans l'accompagnement d'analyse de pratique ? Il me semble qu'il m'a fallu connaître l'explicitation et les formations de Nadine (la PPI, la visée à vide, la reconnaissance et l'acceptation de la manifestation de mes émotions), pour pouvoir me laisser guider par Bernadette et accéder si vite à "du sens". Je suppose donc qu'il y a probablement un "apprentissage" à faire, pour être accompagné avec ces techniques, en dehors d'un cadre thérapeutique mais dans un cadre professionnel "classique" : apprendre à être un A qui accède à d'autres dimensions que la description de l'action.

Dans l'explicitation, nous utilisons le contrat d'alliance (d'attelage, selon Pierre Vermersch) et des contrats de communication et l'évocation d'un moment singulier pour mettre en place les conditions de l'explicitation. J'aimerais réfléchir, avec Bernadette et le GREX, aux conditions à mettre en place, pour que des personnes très loin des pratiques réflexives, adhèrent à la démarche d'être à l'écoute de leurs corps, de laisser leur tête pensante au repos pour laisser parler leur ressenti corporel. Par ailleurs, je connais l'accompagnement individuel par le focusing. Mais existe-t-il du focusing en groupe, comme il existe des séances d'analyse de pratique ?



Mon vécu de "A" en focusing me motive à me former pour apprendre à être "B", dans cette pratique. Et pour répondre à l'interrogation de Pierre, à l'heure actuelle j'ai le sentiment que le focusing pourrait être utilisé dans certains contextes professionnels qui sont les miens, notamment en analyse de pratique : les deux premières séances que j'ai vécues m'ont en effet aidée à trouver des réponses à des interrogations concrètes que je me posais à propos de ma pratique de formatrice. Mais je serais curieuse de savoir comment une pratique, qui contourne le rationnel et passe par le corps, serait reçue par des personnes qui n'auraient pas déjà pratiqué l'explicitation et la pratique réflexive.

Par ailleurs, il est sans doute possible d'introduire le focusing dans des situations de formation, mais cela suppose que l'apprentissage en question demande de travailler sur des savoir-être, du relationnel. En effet, le focusing fait accéder directement à des domaines (émotions, valeurs, croyances, ...) que certaines personnes ne sont pas prêtes à verbaliser, surtout en groupe. Pourtant, l'intérêt que je vois dans le focusing, c'est justement "la justesse" d'une réponse globale (qui prend en compte la globalité de la personne), c'est l'efficacité et la rapidité de l'émergence du sens.

On parle de "thérapies brèves", on pourrait parler, "d'aide à l'apprentissage bref" ou "d'aide au changement bref".

Bref et terriblement efficace.

Lyon, le 5 janvier 2008.