

## **Au corps de l'expérience par le focusing :**

### **vers l'accomplissement de l'être**

Bernadette Lamboy  
Athènes - mai 2007

#### **Introduction : le focusing ?**

Mon propos voudrait vous faire découvrir une démarche spécifique: le focusing. De quoi s'agit-il ? Ce terme évoque le "focus", c'est-à-dire, la "mise au point" : une mise au point sur un ressenti corporel particulier qui se donne au départ comme une impression plutôt vague appelée sens corporel (*felt sense*). Ce sens corporel se précise et se définit du fait de l'attention qu'on lui porte. L'écoute du sens corporel va permettre l'émergence de processus régulateurs qui vont se traduire en nouvelles informations et en réajustements.

Afin que vous compreniez tout de suite de quoi je parle, je vais vous donner l'exemple d'une situation que vous avez sans doute rencontrée : lorsque vous recherchez un lieu de vie, vous visitez des maisons et chaque fois, vous en avez une impression particulière qui déborde les explications et rationalisations, vous allez vous sentir bien dans un lieu ou au contraire mal à l'aise. Si vous interrogez cette impression elle va vous en dire davantage, vous révéler ce qui vous rend mal à l'aise ou au contraire vous fait vous sentir bien. C'est sur cette impression particulière que nous travaillons avec le focusing, c'est avec cette impression, ce feeling que nous avançons. Il ne s'agit pas forcément de la première réaction qui peut être liée à un aspect singulier mais plutôt d'une impression, vague, relative à l'ensemble, parfois immédiate ou plus longue à venir.

Le focusing se situe au corps de l'expérience. Comment faut-il entendre l'expression "corps de l'expérience" ? Principalement dans deux directions:

- "corps" comme "cœur", comme "centre" : au cœur et au "centre" de l'expérience, de notre expérience vivante.

- "corps", comme "matière", mais comme matière vivante et ressentie de l'intérieur, ce corps qui vit une expérience que nous éprouvons à travers notre sensibilité.

Ce corps est un corps sujet qui n'est pas pris en otage par la raison pour en faire un corps objet.

Nous irons donc au cœur de l'expérience en nous aidant de notre sensibilité corporelle. Cette connexion à l'expérience ouvre au changement, elle permet de mieux nous comprendre mais surtout de nous retrouver, de devenir plus vivant, en offrant au mouvement créatif de la vie la possibilité de s'exprimer.

Je vais tenter de vous montrer ce qui caractérise la démarche du focusing et, de la sorte, la distingue d'autres approches qui impliquent le corps.

Une telle démarche nous conduirait-elle à nous rapprocher de notre être essentiel ? Tendrait-elle à nous mettre sur la voie de notre accomplissement ? C'est ce que j'espère pouvoir vous montrer.

### **Le focusing : ses origines**

Le focusing a été initié par Eugene Gendlin (1926 - ).

Eugene Gendlin fut un proche collaborateur de Carl Rogers (1902-1987), psychologue américain qui donna naissance au courant humaniste comme troisième voie (entre la psychanalyse et le béhaviorisme).

Au départ, Gendlin était philosophe, de tradition phénoménologique. Il s'intéressait au langage et plus particulièrement à la naissance du sens : comment les mots qui sont des "signes abstraits" prennent-ils sens ? Comment le langage qui est constitué de "codes", nous parle-t-il ? Réponse : parce que le langage n'est pas uniquement abstraction, il est relié à notre expérience corporelle, et c'est cette expérience qui donne sens aux concepts. Pour mieux étudier cette question Gendlin se rapproche de la sphère de la psychothérapie, puisque là, les gens y parlent de leur expérience et de ce qu'ils vivent. En effet, les clients cherchent à traduire en mots ce qu'ils ressentent plus ou moins confusément pour trouver du sens à ce qu'ils vivent, pour mieux se comprendre et accéder à un changement bénéfique.

C'est ainsi qu'en 1952, Gendlin rejoint l'équipe de Rogers (université de Chicago), il y apprend la psychothérapie et continue ses recherches sur le rapport langage-

expérience-signification (*Experiencing and creation of meaning, 1962*) en étudiant ce qui se passe en psychothérapie.

A quoi le mènent justement ses recherches ? Il découvre, en écoutant les enregistrements de psychothérapies, qu'il peut prédire, dès la première ou seconde séance, la réussite ou non de la thérapie. En fonction de quoi précisément peut-il prédire cette réussite ? En fonction de la manière dont le client s'y prend avec lui-même.

En effet, si le client, au lieu de parler et d'alimenter son discours anecdotique, est capable de faire silence et de consulter ce qu'il ressent à l'intérieur de lui, il se rapproche de ce qui est important pour lui par le biais de l'expérience ressentie corporellement. Il ne fait donc pas que penser, analyser, réfléchir, il écoute, au-delà des mots et en résonance à ce qu'il dit, une impression floue mais significative qui ne s'est pas encore traduit en mots. De lui-même, le client « doué » va pouvoir explorer et exploiter cette impression pour trouver de nouvelles réponses et entrevoir de nouvelles solutions. Ainsi, il s'appuie sur des repères internes d'ordre corporel et expérientiel pour préciser sa pensée, détecter ce qui est important pour lui, écouter vers quoi il a envie d'aller et ajuster ses comportements : comme si quelque chose le guidait de l'intérieur vers ce qui est juste pour lui. Venir au corps de cette expérience floue mais significative permet au client d'avoir accès à un processus interne de régulation organismique en rapport avec le lieu d'évaluation interne et la tendance actualisante de Rogers.

Cette succession d'actes mentaux que le client exécute sans en avoir une réelle conscience, Gendlin va la mettre en évidence et l'explicitier. Il en tire une pratique précise qu'il appelle Focusing (1978) qu'il décline en étapes, comme autant de balises sur le chemin intérieur d'ajustement entre la pensée et l'expérience (congruence de Rogers). Ce repérage va permettre à chacun (thérapeute, client, ou tout autre personne) de mieux exploiter les ressources expérientielles.

## **La démarche du focusing**

### La procédure

Pour résumer la démarche, il s'agit, en rapport avec une situation, une question ou une problématique, de laisser dans un premier temps se former une impression vague et globale ressentie corporellement, que nous appelons le sens corporel (*felt sense*) de la situation et que nous pouvons attraper (symboliser) par sa "prise" (*handle*). A partir de

là, dans un deuxième temps, nous laissons émerger le message véhiculé implicitement par ce sens corporel - il est très important que ce soit un processus d'émergence et non d'analyse ou d'interprétation. Le message apparaît spontanément à la conscience. L'explicitation de ce message qui est un nouvel éclairage sur la situation, produit alors, dans un troisième temps, un mouvement corporel (*felt shift*) qui atteste du changement en modifiant le sens corporel initial. Le sens corporel se dissipe attestant la fin du processus (soulagement, dissipation des tensions, bien-être) ou laisse place à un nouveau cycle de focusing. Selon Gendlin, tout le monde peut apprendre cette procédure, en particulier les thérapeutes afin de s'en servir pour eux-mêmes et pour l'apprendre à leurs clients. Cette procédure est un processus naturel, spontané dont on s'est éloigné (pour se soumettre à des exigences extérieures qui nous ont conduit à nier ou falsifier notre expérience intérieure) mais que nous pouvons retrouver en conscience.

*Je me souviens de cette femme d'un âge mûr, venue à une journée d'initiation pour apprendre le focusing. Une semaine plus tard je la revoie. Elle tient à me partager son expérience, elle avait voulu s'exercer seule, en suivant les « consignes » et était tout à fait stupéfaite. Elle cherchait une réponse au fait qu'en conduisant, elle craignait ce qui était sur sa droite et avait à plusieurs reprises éclater son pneu avant droit. Après s'être confortablement installée, elle écoute comment le corps réponds à cette interrogation. Aussitôt elle ressent une très forte douleur qui l'opresse sur la poitrine (sens corporel). Elle eu à peine le temps d'écouter le sens corporel, qu'un message lui vient : le décès de son frère dans un accident de la route, il était tombé dans un fossé sur la droite. Une grande douleur lui transperça alors la poitrine suivie d'un grand soulagement (mouvement corporel). Six mois plus tard, elle me confirma n'avoir plus de problème de conduite.*

### Ecouter parler le corps

Pratiquer le focusing, c'est écouter comment le corps nous parle des situations que nous rencontrons ou évoquons. En effet, nous vivons les situations avec notre corps. Nous sommes engagés corporellement dans l'existence et faisons l'expérience de cet engagement (interaction, participation) par et dans le corps, à tout moment. Nous pouvons nous sentir légers, avec des ailes aux pieds, ou au contraire écrasés par les circonstances, pris dans un étau, avec un boulet au pied, un poids sur les épaules. Vivre les situations avec le corps conduit souvent à les porter douloureusement. D'où l'importance de laisser se libérer ce qui est contenu et retenu. S'exprimer à partir du corps remet en mouvement ce qui y était bloqué, enfoui, figé. Une nouvelle fluidité peut naître et de nouvelles perspectives se présenter.

### L'experiencing à la base du focusing.

Avec le focusing, nous redonnons fluidité aux expériences corporelles qui se sont figées, en renouant avec la dimension vivante de l'*experiencing*.

La notion d'*experiencing* est fondamentale dans la démarche du focusing. L'*experiencing* se distingue de la notion d'*expérience* qui est davantage fragmentaire, ponctuelle, spécifique. Le suffixe « *ing* » apporte le mouvement du vivant en train de se vivre.

Pour mieux cerner cette notion d'*experiencing*, en voici quelques caractéristiques :

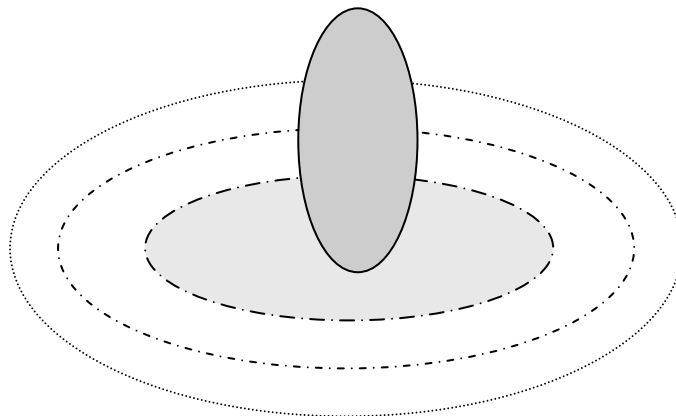
- Elle renvoie à l'ensemble de notre expérience organismique (*organismic experiencing*). Elle se tient en deçà de la coupure corps/esprit.
- Toujours présente et toujours au présent, elle est renouvelée et réactualisée d'instant en instant.
- Elle fait appel au paradigme du processus (flux expérientiel en transformation incessante ; contrairement à "expérience", *experiencing* ne peut s'employer au pluriel car elle ne peut être chosifiée).
- Elle est en rapport avec une dimension globale de la personne en tant que résultante de l'ensemble des informations intriquées et impliquées dans la situation en lien avec les personnes et l'environnement
- En renvoie à une dimension implicite, en deçà -ou au-delà- du langage et des contenus.
- Nous en avons une impression floue et vague
- Elle est significative de la manière dont nous vivons telle ou telle situation. Le sens reste implicite tant qu'il n'a pas été déplié.
- Elle est repérable par le **sens corporel** qui demande à être dépliée.

Etre en contact avec l'*experiencing* revient à écouter le sens corporel. A partir de ce sens corporel, les significations nécessaires à la compréhension de notre situation existentielle vont pouvoir émerger.

#### "Experiencing" et "sens corporel"

L'*experiencing* correspond à notre résonance globale, corps/esprit, à l'environnement en général, à une situation en particulier. Elle comprend de ce fait de nombreuses données intriquées implicitement dont peu sont conscientes. Une dimension importante de l'*experiencing* se déroule et se développe hors conscience, laissant un vague sentiment d'arrière-fond (Damasio, 1999).

Le sens corporel se donne comme la résultante organique de l'*experiencing* et prend racine dans ce sentiment d'arrière-fond. Il se détache du fond et donne forme à l'*experiencing*. Il est ce par quoi l'*experiencing* se fait connaître. Le sens corporel reste flou mais tend à se préciser du fait de l'attention qu'on lui porte.



L'*experiencing* (cercles horizontaux) comme résonance corps/esprit à une situation  
 Le sens corporel (gris foncé) comme résultante organique, émergeant de l'*experiencing*.  
 Il est ce par quoi l'*experiencing* se fait connaître.

L'*experiencing* est plus vaste que le sens corporel. Celui-ci se rapporte plus précisément à une situation particulière.

*Si vous le permettez, je peux vous faire part du premier sens corporel que j'éprouvai consciemment. J'apprenais à écrire mon prénom « bernadette » et avait du mal avec les lettres du milieu « rnad » que je mélangeais allègrement jusqu'au jour où j'ai pu les écrire dans l'ordre juste, je me souviens alors de la sensation très particulière mon sens corporel me signifia que cette fois j'y étais (ce qui me fut confirmé par l'adulte à mes côtés). Comme Mr Jourdain je faisais déjà du focusing sans le savoir !*

**Avant d'aller plus loin, je vous propose un exercice pour vous permettre de mieux distinguer trois termes : expérience, experiencing et sens corporel (avec sa « prise ».**

**Expérience :** Prenez le temps de ressentir les sensations particulières relatives à votre position et situation présentes (sensations de votre assise avec vos appuis - dos, fesses, pieds -; sensation de votre respiration; sensations de vos mains qui tiennent le livre, de vos éventuelles tensions ou de la détente.

**Experiencing :** Essayez maintenant de venir à une sensation plus globale : comment vous ressentez-vous, là, assis dans ce fauteuil. Ne vous attardez pas à une sensation particulière mais, ressentez globalement, dans tout votre être, goûtez l'impression globale qui se dégage de vous dans la situation présente (le

fait d'être là où vous êtes, en train de lire...). Pour le moment, ne cherchez pas à nommer ou définir, ressentez, simplement.

Sens corporel avec sa "prise" : Restez avec cette sensation globale et respirez-la. Puis maintenant essayez de percevoir plus précisément cette impression

1. en la localisant dans votre corps, par votre corps (Où ça se passe ? Où la ressentez-vous le plus vivement ?) (Dans la poitrine ? le ventre ? sur le visage ? devant vous, tout autour ?...)
2. en la décrivant (Comment cette impression fait-elle exactement ?) (Ça appuie ? ça reste en travers ? ça apporte de la douceur, de la lumière ?....

Puis, laissez venir un mot, une expression, une image, un geste qui pourrait qualifier, rendre compte de cette impression, et la transcrire : "je me sens....", ou "je me sens comme..." Vous avez alors la "prise" par laquelle vous pouvez « attraper » (symboliser) le sens corporel.

### Cerner et définir le sens corporel

Comme vous l'avez vu dans l'exercice précédent, cerner et définir le sens corporel se fait par deux questions précises :

- **Où ?** Où se manifeste le sens corporel dans le corps ? Par où le corps peut-il attraper l'impression floue qu'il ressent ?
- **Comment ?** Comment le sens corporel se signale-t-il corporellement ? Quelles sont les sensations particulières qui peuvent le décrire ?

Ce sens corporel va se traduire par un mot, une image, une expression, un geste : par exemple, « je me sens coincé », « je ressens un élan, une ouverture vers l'avant », « j'ai un nœud à l'estomac » « je ressens comme un soleil qui rayonne à partir du cœur et pétille dans toutes mes cellules », « j'ai l'impression d'avoir un mur devant moi », etc... . Cette manière de qualifier le sens corporel est appelé "prise" ("*handle*") : ce par quoi je peux « attraper » (symboliser) l'impression particulière du sens corporel. A partir du moment où je peux attraper le sens corporel avec la « prise », je peux la cerner, la décrire et mieux la définir. Ainsi, " j'ai l'estomac noué" peut devenir : " c'est comme un gros nœud, une sorte de pelote tout enchevêtrée avec des brins de toutes les couleurs ;...c'est bien serré, presque compact, mais j'aperçois un bout...". Décrire la « prise » permet de pénétrer au corps du sens corporel, de le goûter de l'intérieur et de le laisser résonner. En demeurant ainsi, va s'ouvrir la voie au processus organique de changement. En effet, ce qui est au cœur du sens corporel va commencer à se délier, à se mettre en mouvement et s'engager dans un processus approprié de changement.

Le sens signifiant porté par le sens corporel se dessine et prend forme. Il devient signification et direction de changement.

### Du sens corporel à la signification

Le sens corporel est porteur de sens (signification et direction) pour l'organisme. Ce sens implicitement ressenti, se déploie lorsque nous interrogeons le sens corporel. Il s'agit d'interroger le sens corporel en laissant la réponse émerger à partir du sens corporel, en évitant de superposer ce qu'on connaît sur le sens corporel. Ainsi le corps est-il capable de nous dire de quoi il en retourne pour nous, il est capable de nous éclairer de l'intérieur. L'information se niche au cœur du sens corporel, pour l'entendre, il nous faut l'écouter. A partir de là, se précise la voie la plus judicieuse pour nous.

Le sens corporel procède d'un processus d'évaluation organismique (*organismic valuing process*) toujours réactualisé qui rassemble un grand nombre de données intriquées. Il s'inscrit dans un processus directionnel qui s'appuie sur la tendance actualisante de l'organisme ("*actualizing tendency*" de Rogers) ou, selon Gendlin, sur un mouvement du vivant qui porte le processus plus avant ("*carrying forward*"), selon une direction satisfaisante exploitant au mieux le potentiel de situation (« logique du processus émergent », Lamboy).

Ainsi le sens corporel devient un lieu de référence avec des repères corporels précis que nous pouvons interroger et écouter. Un contact direct avec le sens corporel d'une situation (*direct reference*) - que ce soit la situation présente ou une situation évoquée – nous donne des repères significatifs pour nous guider, le sens corporel devient une sorte de boussole intérieure. Interroger le sens corporel permet :

- d'avoir un nouvel éclairage sur la situation (nouvelle compréhension, recadrage)
- de trouver des réponses existentielles plus performantes, plus ajustées, moins douloureuses (nouveaux comportements).

Le sens corporel nous relie au vivant qui, au-dedans de nous, « pousse » vers notre accomplissement.

### Originalité et spécificité de la démarche du focusing

Gendlin, en s'intéressant au rapport du client avec cette dimension difficilement appréhendable de l'*experiencing*, a fait une double découverte :

- Il perçoit que nous pouvons cerner, décrire et définir l'*experiencing* en l'abordant par le biais du « sens corporel », dans ce passage du fond vague et imprécis à une forme précise définie par la « prise » du sens corporel.



- Il comprend que le sens corporel relatif à une situation peut nous apporter de nouvelles informations, utiles pour nous guider dans l'existence. Ces informations émergent à l'écoute du sens corporel, elles vont dans le sens du changement escompté - sans que nous en connaissions à l'avance les modalités.

A l'écoute du sens corporel, notre organisme cherche à se réaccorder et retrouver une harmonie perdue.

Quel pourrait être la spécificité du focusing par rapport à d'autres approches impliquant le corps sensible, le corps conscient et vivant ? Que pourraient-elles avoir en commun et en même temps qu'est-ce qui différencierait le focusing ?

Toutes ces approches impliquent le corps dans une démarche de conscience sensorielle (*sensory awareness*) et expérientielle. Elles s'appuient sur une conscience en éveil, une "pleine conscience" (*mindfulness*), avec une attention au moment présent et une référence directe à ce qui se vit dans l'instant.

Une première différence est en rapport avec l'"objet" de la conscience, ce vers quoi se tourne l'attention : avec le focusing nous nous déplaçons des sensations spécifiques et particulières vers une sensation globale et floue ? Le focusing tente de "saisir", par le sens corporel, le sens global de la situation. Toute situation de vie donne lieu à des expériences sensorielles et à un sens corporel spécifique. Nous pouvons les distinguer les uns des autres :

- Toute expérience sensorielle peut donner lieu à une résonance corporelle dont le sens corporel est le vecteur : ce n'est pas la même chose par exemple de porter un poids réel sur ses épaules et d'en percevoir les sensations corporelles que de sentir le sens corporel lié au fait de porter ce poids (qui peut être joyeux, accablé, etc...).
- Toute situation peut donner naissance à un sens corporel. Il est ainsi possible de vivre une situation comme si on avait un poids sur les épaules.

Le sens corporel nous renvoie vraiment à la manière de vivre telle ou telle situation et il nous en informe.

Une autre différence d'avec la majorité des approches corporelles : le focusing, à travers le sens corporel, nous permet d'accéder au sens de notre expérience

corporelle. Il n'y a pas seulement ressenti, il y a ressenti signifiant. L'écoute du sens corporel nous conduit à une émergence de conscience : ce qui est contenu implicitement se manifeste et réorganise notre perception de la réalité.

Se référer au corps revient à solliciter le processus du vivant qui est directement mobilisable.

### **Vers l'accomplissement de l'être.**

L'accomplissement de l'être ? Que voilà un beau concept, une belle perspective ! Mais à quoi cette expression nous renvoie-t-elle vraiment ? A une idée ? Une croyance ? Une espérance ? Ou encore à une recherche, une démarche inspirée qui nous pousse à aller toujours plus loin sur la voie de l'intériorité et d'un accordage subtil avec qui nous sommes vraiment ?

J'avancerais volontiers trois points qui me semblent caractériser cette démarche vers l'accomplissement de l'être :

#### 1. Sur la voie de l'intériorité

L'exploration patiente et assidue de l'être semble passer par un cheminement intérieur, par un éveil de la conscience qui va se révéler au corps de notre expérience intime. Cette démarche d'intériorité va nous rapprocher de notre conscience d'être. La conscience d'être ? Par quoi cette conscience d'être nous est-elle donnée ? Par une sensation ? Un sentiment ? Une impression ? Une impulsion, un mouvement ? Un espace sans limite ? Il semblerait que, de toute manière, ce soit dans un contact intime avec cette pulsation de vie qui nous habite et résonne aux situations que l'expérience d'être nous est donnée. L'expérience du vivant en nous.

#### 2. L'expérience d'être, d'être vivant

En effet, il est vain et négligeable de regarder un beau paysage, si nous ne faisons pas l'expérience de la beauté, si toutes nos cellules ne vibrent pas à cette beauté. C'est une chose d'avoir une idée de la beauté et de se dire "comme c'est magnifique, grandiose, éblouissant"; c'est tout à fait autre chose de résonner à cette beauté, de se sentir touché et participant. Là, notre être vibre et se sent vivant. Sinon nous sommes desséchés et « morts ». C'est dans notre chair, dans notre corps vivant que l'être se fait

connaître. Il en est de même lorsque vous écoutez une musique, que vous lisez un poème, que vous mettez en œuvre ce qui vous plaît, lorsque vous rencontrez une personne, que vous la touchez par l'intérieur et que vous vous laissez toucher par elle - on rejoint par là l'empathie.

Quid de l'expérience du mal-être ?

D'accord, me direz-vous, mais ce n'est pas toujours aussi beau, aussi fort, aussi "positif". J'en conviens. Or c'est justement là qu'intervient la démarche du focusing. Lorsqu'une situation est difficile, nous le ressentons dans le corps. Il y a quelque chose qui coince, quelque chose qui est lourd, qui oppresse, qui retient, qui est figé, justement parce que le mouvement de vie est retenu ou carrément stoppé.

L'expérience du mal-être est une invitation à nous mettre en mouvement, pour renouer avec le mouvement du vivant en nous.

### 3. Une invitation à devenir pleinement soi

Il semble qu'il y ait inscrit au plus profond de nous, une tendance vers l'accomplissement (Rogers). Et cette tendance passe par un accordage intime avec soi, un accordage qui va nous conduire à devenir plus pleinement soi. Or devenir pleinement soi n'est pas seulement être centré sur soi, mais être ouvert sur une dimension qui nous dépasse, nous inspire et nous porte. Cette dimension inclut le monde et les autres dans une partition qui nous donne notre place tout en accordant la place à chaque autre. Dans cette œuvre que nous créons, chacun mais tous ensemble, émergent en permanence de nouveaux possibles, de nouvelles mélodies. La notion d'accomplissement n'a pas de fin.

Que peut nous apporter le focusing dans cette démarche d'accomplissement ? Reprenons chacune des directions.

#### 1. Sur la voie de l'intériorité

Le focusing est une invitation permanente à une perception subtile, fine, à fleur de conscience, au corps de l'expérience vivante. Il nous conduit à rentrer dans le vivant de la chair émue par les expériences que la vie nous offre.

#### 2. L'expérience d'être, d'être vivant

Par l'écoute de l'expérience vivante et vibrante qui nous anime en permanence, le focusing nous place au cœur du vivant. Par le sens corporel nous sommes dans l'éveil

du corps sensible nourri de chaque situation : saveur du moment, douce ou amère. Pouvons-nous cultiver un regard bienveillant et amical envers soi et accueillir ce qu'il nous est donné de vivre – selon le regard positif inconditionnel de Rogers.

Le focusing nous aide à nous accompagner dans les moments difficiles : un sens corporel douloureux est signe d'inachèvement, il attend de se délier. Lorsque notre être souffre, nous le savons par notre corps : nous faisons l'expérience du "mal-être", à des degrés divers, sous une forme ou sous une autre. Si nous parvenons à rester un moment avec cette sensation blessante, nous pouvons l'apprivoiser au lieu de la fuir, aller à sa rencontre au lieu de la juger, puis l'écouter et apprendre d'elle.

Ce que nous vivons dans ces moments douloureux est aussi une expérience vivante, mais cette expérience bloquée, enkystée, retenue attend quelque chose pour aller vers son accomplissement. L'écoute du sens corporel va nous mettre sur la voie du changement bénéfique et bienfaisant. Un nouveau potentiel va naître. Aussi, lorsque nous vivons une expérience "négative", c'est, d'un certain point de vue, une occasion inespérée de changement, une opportunité de transformation. En contactant ce qui, en nous, est entravé, limité et en souffrance - via le sens corporel de l'*experiencing* -, nous pouvons permettre sa libération et autoriser notre être à se développer et s'accomplir. Le vivant va reprendre le dessus sur le mortifère, le rigide, le figé. Une nouvelle fluidité va naître, une nouvelle souplesse va s'introduire dans ce qui se tend et résiste aux changements que demande le vivant.

### 3. Une invitation à devenir pleinement soi

Le processus de focusing va faciliter l'émergence de réponses nouvelles, inattendues mais reconnues comme évidence, « Eurêka »! Il accomplit ce qui était figé, raidi, retenu. Dans ce sens, nous devons rendre le pouvoir au vivant, en l'invitant à libérer ce dont il est porteur. Ce qui était tenu prisonnier dans les limites de nos expériences, de nos croyances et schémas mentaux inscrits jusque dans notre corps, va nous montrer "autre chose", un "autre chose" qui viendra nous éclairer de l'intérieur. Le nouveau doit pouvoir surgir : un nouveau qui ne s'est encore jamais manifesté mais qui se signalait par un malaise, et qui « poussait » pour se faire entendre. Alors nous devenons de plus en plus sensible, de plus en plus vivant. Nous nous accordons à ce qui frémit au fond de nous et entendons les messages subtils de la vie. En nous reliant à notre *experiencing* via le sens corporel, nous nous laissons guider et allons vers le choix de vie le plus judicieux. Nous apprenons quel pas poser et comment le poser. Nous avons

alors le sentiment curieux de devenir de plus en plus nous-mêmes tout en étant de plus en plus reliés aux autres et à la vie autour de nous – nous retrouvons là, la congruence de Rogers. Dans cette accordage nous pouvons de mieux en mieux nous laisser inspirer par le vivant. Il se crée alors une écologie véritable, une écologie globale de l'être, esprit/corps/nature. C'est dans l'alchimie de notre corps, au corps de notre expérience, et dans la conscience vibrante qui se laisse connaître, que notre être se dévoile et s'accomplit, notre être personnel et universel.

#### Bibliographie :

- Damasio Antonio, *Le Sentiment même de soi*, Paris, Odile Jacob, 1999
- Gendlin Eugene, *Focusing : au centre de soi*, Montréal, Le Jour (1984, 2006) (*Focusing*, 1978)
- Gendlin Eugene, *Experiencing and creation of meaning*, New York, Free Press, 1962
- Lamboy Bernadette, *Devenir qui je suis*, Paris, DDB, 2003
- Rogers Carl, *Le développement de la personne*, Paris, Dunod, (1966, 2002)