

Le Focusing ou le rôle de l'implicite dans le cheminement thérapeutique

Bernadette Lamboy

Docteur en psychologie
Coordinateur certifié de l'Institut de Focusing de New York
Directrice de l'institut de focusing d'Europe Francophone
www.ifef.org

Les origines

Il faut remonter aux années 60 pour trouver les premiers travaux qui allaient conduire au focusing. Ces travaux ont été menés aux Etats-Unis par Eugene Gendlin (Ph. D), psychologue, philosophe et chercheur à l'université de Chicago. Dès 1952, Gendlin avait rejoint Carl Rogers et son équipe pour s'y former à la psychothérapie. Mais il cherchait plus précisément à étudier l'articulation concept/expérience, à savoir, « comment fonctionne notre expérience vivante (*experiencing*) dans nos activités cognitives et sociales »¹. Il pensa donc que la psychothérapie était un domaine tout indiqué pour se livrer à ce genre de recherches. En étudiant des centaines d'heures de thérapies, il fit une découverte surprenante : il mit en évidence que le succès de la thérapie corrélait peu avec la technique du thérapeute, ou avec le *contenu* de ce qu'exprimait le client. Le succès appartenait en premier lieu au client. Il pu ainsi bientôt prédire le succès (ou non) de la thérapie dès le premier ou second entretien en repérant comment le patient s'y prenait avec lui-même, ce qui a été confirmé par de nombreuses études (Gendlin en mentionne plus de 60²). Si le succès appartient en premier lieu au client, une question surgit aussitôt : « que font de particulier ces personnes qui réussissent en thérapie ? » C'est à cette question que Gendlin a tenté de répondre. S'il est possible de repérer le procédé qui facilite le processus thérapeutique, il devient envisageable de l'apprendre et de l'enseigner au client qui ne le fait pas spontanément afin d'optimiser son parcours thérapeutique. C'est ce à quoi répond le focusing.

Que fait donc de particulier le client qui progresse en thérapie ? Durant la séance, le client « prédisposé » s'interrompt de parler à certains moments, comme absorbé par quelque chose qui se déroule à l'intérieur de lui-même, avant de reprendre la parole. Mais il ne se contente pas de réfléchir à ce qu'il vient de dire ou de laisser son esprit associer librement. Il semble alors qu'il tente de saisir quelque chose en amont du discours porteur d'un sens à venir. En regardant de plus près, il essaie de donner forme à une impression encore vague, difficilement saisissable mais concrètement ressenti dans l'expérience immédiate. Au lieu d'en faire l'analyse, de l'interpréter ou de l'ignorer, il explore ce « feeling » vague, dont le sens implicite n'est pas encore élaboré. Cette impression qui incarne ce qu'il vit, lui sert de référent pour asseoir son discours. Il progresse à partir de là, cherchant à tirer de nouvelles informations de ce qu'il éprouve indistinctement.

Gendlin ne se contenta pas de décrire ce processus qu'il observait en thérapie. Une fois ce processus repéré, Il développa une méthode claire et subtile pour enseigner ce procédé naturel doté d'un pouvoir de changement et de transformation étonnant. Il l'appela « Focusing »³.

¹ Gendlin, E.T. (1997) *Experiencing and the Creation of Meaning*, Evanston, Northwestern University Press

² Gendlin, E.T. (1999) *A new model*, in "Journal of Consciousness Studies" Vol.6, 2/3

³ Gendlin, E.T. (1981) *Focusing*, New York, Bantam books)

Le cadre relationnel dans lequel se déroule l'entretien d'une thérapie d'orientation focusing s'appuie sur les attitudes développées par C. Rogers (Approche Centrée sur la Personne) : succinctement, il s'agit de mettre en place les attitudes d'écoute empathique, de non-jugement vis-à-vis de la pensée et de l'expérience vécue du client (regard positif inconditionnel), de congruence (le thérapeute de son côté et par rapport à lui-même pratique cette écoute et ce non-jugement afin d'être au plus juste dans sa relation au client). Ces attitudes permettent au client un contact plus direct avec ce qui se déroule en lui. Elles ouvrent le champ au processus de focusing qui consiste succinctement à garder un contact direct avec l'expérience immédiate (*experiencing*) pour en tirer de nouvelles perceptions, de nouvelles pensées, de nouveaux modes de représentation et d'appréhension de la réalité. Il revient au thérapeute d'aider son client à rester proche de cette dimension expérientielle, encore peu définie mais porteuse de sens. En se référant à ce « feeling » de base (« référence directe » de Gendlin) pour former son discours, le client va dans le sens d'un (ré)accordage interne et trouve à se positionner de manière plus pertinente.

Le rapport implicite/explicite

Avec le focusing, il s'agit d'avoir accès à une connaissance au-delà - ou en deçà - des représentations, concepts et modèles définis. L'accès à une telle connaissance (qui, au départ, se situe dans une dimension implicite) est susceptible de remodeler et réorganiser le champ perceptuel et représentationnel dès lors qu'elle devient explicite. En effet ce sont la plupart du temps des représentations limitantes et des systèmes de penser figés qui donnent lieu à des fonctionnements et comportements inadéquats souvent douloureux. Dans toute démarche thérapeutique, il s'agit de leur permettre de changer. Le changement passe ici par la référence interne à une dimension implicite et significative de l'expérience vécue. Le contact direct avec cette dimension va permettre l'émergence de nouvelles significations. Cette action réflexive porte sur l'expérience non encore définie pour en écouter une nouvelle résonance. Le processus de focusing progresse ainsi, allant de ce qui est déjà élaboré (je que je crois savoir et ne cesse de me dire à propos de...) à une dimension implicite plus vague mais plus vaste (ce que je sens vaguement à ce sujet), pour laisser venir, à partir de l'implicite, une nouvelle élaboration, porteuse d'une cohérence nouvelle (comment, tout à coup, je perçois les choses autrement).

Ici, la voie royale vers l'implicite (dans lequel s'enracine la conscience avec ses concepts et modélisations explicites) est le « corps », le corps de l'expérience – non le corps purement physique, mais le corps d'avant la séparation corps-psychisme. Le focusing, apprend à se mettre à l'écoute d'une dimension ressentie corporellement à travers ce que Gendlin a dénommé « *bodily felt sense* » (traduit par « sens corporel »). Le sens corporel est ce que nous ressentons à propos d'une situation. Il s'inscrit dans la dimension implicite de l'organisme et de l'*experiencing* (l'expérience immédiate en train de se dérouler). Il est signifiant, c'est-à-dire qu'il détient des significations qui, dès lors qu'elles passent à l'évidence (l'explicite), réorganisent le champ perceptuel et modifient le rapport aux êtres et aux choses.

Ce « sens corporel » se donne initialement comme une impression floue, vague, difficilement saisissable car teinté du non encore défini. Cette impression vient à se préciser du fait même de l'attention qu'on lui porte. Cette même attention sans tension, tournée vers le sens corporel, va permettre le passage à l'explicite en laissant venir l'information nouvelle sans qu'interfèrent les processus mentaux habituels. Il n'est donc pas question de faire des commentaires sur ce qui est ressenti dans l'expérience, de l'analyser, de l'interpréter mais au contraire de laisser se déplier ce qui est impliqué dans ce flou de départ. Une telle attitude est loin d'être conforme à ce que nous pratiquons habituellement, enclins que nous sommes à nous emparer de ce qui se présente pour lui appliquer nos grilles d'analyse et nos références apprises. Au cours du focusing, il s'agit au contraire de nous dépouiller de nos connaissances a priori pour nous ouvrir à quelque chose de neuf, enfoui dans un savoir plus primordial au

sein duquel sont intriquées une multitude de données issues de nos expériences *in situ*. Si le sens corporel est toujours donné au présent – nous vivons les situations et les relations dans notre corps, présentement – il détient, de manière imbriquée, aussi bien ce qui vient du passé (nos mémoires ancestrales, archaïques, nos blessures, nos peurs, nos schémas de fonctionnements et de penser) que l'implication qui en découle – le développement ultérieur d'une nouvelle organisation.

Le passage de l'implicite à l'explicite, sous-tendu par l'implication contenue dans l'implicite, se fait par l'émergence d'informations « impliées » (impliquées et repliées) dans le sens corporel. Par exemple, si, à l'évocation d'une situation, mon sens corporel est d'être oppressé (compte tenu de différents paramètres pas forcément repérables a priori), l'implication qui en découle va probablement être de me dégager et de me libérer – or il se trouve que cette sensation d'oppression (sens corporel) contient des indications susceptibles d'aller dans le sens de cette libération en me montrant comment m'y prendre pour y parvenir. Ainsi, le sens corporel renvoie à la sensation globale en partie implicite, à une signification encore implicite et à la directionnalité à l'origine de l'orientation nouvelle. Comme le disait une cliente : « ça me fait avancer à cette idée », ce qui traduit l'aspect directionnel ouvert sur de nouvelles cognitions. Selon Gendlin, le sens corporel supporte le processus de changement en permettant que se révèle ce qui est implicitement signifiant pour la personne. Le processus d'émergence réorganise les données dans le sens d'une plus grande harmonisation et d'un meilleur relationnel⁴.

Le focusing s'appuie sur une philosophie qui rend compte de la « réalité » à partir d'un modèle processuel que Gendlin situe « au-delà du post modernisme »⁵, avec de nouvelles définitions concernant le corps, les situations, le langage, le temps, etc. L'idée directrice est que le focusing permet l'accès à une globalité (donnée par le sens corporel et/ou représenté par l'image métaphorique) plutôt qu'à des éléments disjoints que l'on tente de faire coïncider ensemble. Cette globalité, au niveau de la personne, se présente comme un flux en réorganisation permanente à partir de modifications incessantes, inhérentes à l'évolution des situations - externe et interne confondus. Par l'accès à l'unité sous-jacente, le focusing présente l'avantage de sortir d'une vision conflictuelle, basée sur une lutte d'antagonismes. L'unité porte en elle-même une implication (tous les éléments intriqués dans cette complexité) qui a sa propre direction et, de la sorte, fait progresser et se développer le processus de changement (« *carrying forward* »).

Les étapes du focusing (*step by step*)

Gendlin a décrit ce procédé en 6 étapes ce qui en facilite la pédagogie. Elles permettent de baliser le déroulement du processus pour mieux le cerner.

- Dégager son espace : c'est une étape préalable pour créer les conditions propices à l'exploration.
- Laisser venir le sens corporel à propos de la situation évoquée : quand le client évoque telle situation ou lorsque le thérapeute lui renvoie telle chose, quelle est l'impression globale qui se dégage en lui ?
- Définir le sens corporel par la « prise ». Il s'agit de donner des contours plus précis à quelque chose qui, au départ, est vague. Par exemple, si le sens corporel est un « certain malaise » (sentiment vague s'il en est), la « prise » peut être un sentiment d'étouffement, un nœud très serré sur la gauche de l'estomac, ce que le client ressentait chaque fois qu'il rencontrait une certaine personne, l'impression de buter devant un mur, etc. La « prise » du sens corporel se donne souvent sous forme d'image ou de métaphore.

⁴ Le processus d'émergence s'inscrit dans une logique du vivant, de l'autopoïèse, de l'auto/éco/actualisation. Cf Lamboy B. *Devenir qui je suis*, 2003, Paris, DDB

⁵ Gendlin E.T. *Process model*, 1997, Université de Chicago

- Laisser résonner le sens corporel : il s'agit de rester en contact avec le sens corporel en écoutant sa résonance. C'est une manière de s'approcher encore et d'accueillir ce qu'il véhicule. Si l'on reprend le sentiment d'étouffement, il peut devenir un poids, et le poids, une sorte de ventouse qui colle à la peau et dont on voudrait se dégager. A ce stade il faut éviter d'appliquer une grille d'analyse ou une procédure préexistante, mais plutôt suivre la logique interne qui conduira au dénouement.
- Interroger le sens corporel : cette impression du départ (sens corporel) maintenant mieux définie (la prise) est à même de révéler des significations contenues implicitement. Avec l'exemple précédent, la personne peut s'interroger sur cette ventouse : qu'est-ce qu'elle a affaire avec la situation évoquée ? Il est important de laisser venir toute idée qui se présente afin de l'examiner en référence au sens corporel. La réponse est à écouter à partir du sens corporel en évitant d'interpréter. Le retentissement sur le sens corporel est significatif du changement qui s'opère. La suite pourrait être : « Je me sens comme happé et là, je repense à telle personne qui me mettait toujours la pression attendant que je réponde à son appel.... Il faut vraiment que je m'éloigne de cette personne, que je prenne du recul, que je me dégage de son emprise. » La plupart du temps un changement corporel se produit qui va dans le sens d'un relâchement des tensions : ce mouvement corporel (*bodily felt shift*) est significatif d'un repositionnement par rapport à la situation évoquée. Par cette incidence corporelle, la nouvelle perception est ainsi confirmée.
- Prendre le temps d'accueillir le nouveau et d'en développer les prolongements dans le concret de l'existence (nouvelles perceptions, recadrage, comportements à réajuster, etc.). La mise en application dans le concret de l'existence, est facilitée du fait de la connexion de la représentation nouvelle à l'expérience corporelle – à la différence d'une simple idée « je savais bien qu'il fallait que je prenne du recul », insuffisante à provoquer le changement. Ici l'unité corps/esprit est rétablie.

Le procédé décrit par Gendlin se complexifie souvent dans l'application, mais il sert de repérage : l'axe directeur étant de se référer au « sens corporel » pour ajuster toute élaboration et réciproquement de soumettre toute représentation à l'évaluation sensible du sens corporel.

Une vignette pourra servir d'illustration :

Evoquant un problème de couple et les échanges tendus avec son mari, une cliente voit grandir en elle une tension (amorce du *sens corporel*). Elle va utiliser son « sens corporel » comme référent pour envisager différentes solutions jusqu'à trouver celle qui lui convient.

- T. Pourriez-vous préciser ce que vous ressentez
- C. Je sens mon bras se « paralyser » et mon poing se refermer (« prise » du *sens corporel*). On dirait que cette main et ce bras ont « choisi » de se retrancher en ne vivant plus.
- T. Votre main et votre bras renoncent à vivre... Est-ce que vous voulez dire que vous aussi vous renoncez ?
- C. Des fois c'est ce que j'ai envie de faire. Mais je sais qu'il faut que je trouve une solution
- T. Prenez le temps de demeurer avec ce qui se passe dans votre bras (*importance de ramener le client à la dimension expérientielle*) ?
- C. Il me vient l'idée de partir. Partir ? Mais je ne le ferai pas, c'est inconcevable pour moi. D'ailleurs ma main ne réagit pas à cette idée. Au contraire, elle est encore plus serrée.
- T. Vous ne prendrez jamais la décision de partir et, pour ainsi dire, votre main le confirme.
- C. Je ne sais pas ce que l'avenir me réserve, mais... Oh ! ça devient très inconfortable dans mon bras, je ne peux pas rester ainsi. La circulation est complètement comprimée (*sens corporel plus intense*).
- T. Il faut que vous trouviez comment améliorer la situation. A l'écoute de votre bras qu'est-ce qui vous viendrait à l'esprit ?

- C. Je ne sais pas... Il y a moi aussi. Tout à coup j'ai l'idée que... c'est à moi aussi de changer. Au lieu de vouloir le changer, il faut que je change moi. (Aussitôt sa main s'ouvre) C'est étonnant. Mais c'est bien ça, il faut que je travaille sur moi, sur mon agressivité...il faut que je change ma manière de lui répondre. Je l'aime, j'ai beaucoup de sentiments pour lui au fond.

Il est possible de repérer dans ce passage combien la personne se sert du sens corporel comme « médiateur », comme lieu de référence à partir duquel elle « teste » les pistes qui s'offrent à elle.

Quelle place réserver au focusing ?

Le focusing doit-il être réservé à quelques initiés, à ceux qui spontanément le pratiquent comme le font les créateurs, les génies (qui suivent ce qu'on appelle leur intuition), à ceux qui ont du « flair » et aux personnes prédisposées à suspendre leur réflexion pour écouter cette dimension ressentie, repérable corporellement, mais encore peu définie ?

La démarche du focusing s'inscrit au départ dans la perspective humaniste, plus précisément dans l'approche humaniste expérientielle/existentielle développée par la tradition Centrée sur la Personne de Carl Rogers. Carl Rogers a insisté sur les potentialités des personnes et leurs capacités à trouver, dans le cadre d'attitudes favorables, les réponses qui vont dans le sens de leur croissance et d'un meilleur relationnel. Avec le focusing, les compétences des personnes sont directement et concrètement sollicitées. C'est comme si l'on faisait appel à ce qui est tout de suite actualisable – car déjà implicitement présent dans l'expérience immédiate. En effet, l'étayage expérientiel, parce qu'il s'agit d'un fondement organique global et fédérateur des différents états internes en jeu, donne une base fiable (autoconsistante – référentielle – directionnelle) aux processus d'élaboration (*felt meaning*). Les personnes se reconnectent à la fois à elles-mêmes et à leur ressources ouvrant la voie au changement.

Toute démarche thérapeutique qui viserait à développer le lieu d'évaluation interne des clients - autonomisation et responsabilisation de la personne-, devrait pouvoir s'inspirer et bénéficier du focusing. Permettre aux clients d'avoir accès à leurs repères internes, en apprenant à percevoir et écouter ce qui émerge à travers des indices corporels deviendrait une priorité. Ce que le petit enfant fait instinctivement en se fiant à ce qui se produit en lui – dans le sens où son comportement est le prolongement direct de ce qu'il vit organiquement dans son contexte situationnel - l'adulte, lui, doit le réapprendre avec un niveau de conscience différent. La démarche du focusing est au centre d'une démarche d'appropriation de soi par l'autoréférence, dans ce sens elle peut s'inscrire au cœur de la démarche psychothérapeutique⁶. En facilitant l'accès direct au sens corporel la personne est conduite à laisser en arrière plan des mécanismes contreproductifs pour trouver, à partir d'indicateurs expérientiels, des réponses plus satisfaisantes et s'ajuster à toute proposition venant de l'extérieur. Chaque idée, chaque action ou comportement induit de l'extérieur peut être examiné et évalué à partir d'une résonance corporelle pour savoir comment cette proposition est reçue et comment se positionner sur cette base.

Encore faut-il avoir connaissance du procédé pour l'utiliser à bon escient. Voici un exemple, un client déclare : « j'ai l'impression que lorsque j'ai une phase calme ou de repos, j'ai quand même une crispation, un poids, quelque chose qui me dérange...Je ne sais pas ce que c'est...je crois que c'est plus subtil que juste des trucs que je peux dire. » Ce « quelque chose » qui se tient en deçà de la parole, est le sens corporel qui attend d'être explicité pour donner sa pleine signification. Si l'on ignore ce « ... » ou si l'on ne sait comment l'utiliser, le client, comme le thérapeute, vont passer à côté d'une information importante porteuse d'un éclairage nouveau. Autrement dit, lorsqu'une personne fait part de sa réaction corporelle, de son émotion ou sentiment, de ses pensées/croyances/conceptions, il devient possible, si le

⁶ Gendlin E.T., « Focusing oriented psychotherapy », 1996, New York, Guilford Press

contexte s'y prête, de lui demander comment cela se traduit dans son corps et de l'inviter à prendre du temps avec, afin de laisser venir l'idée suivante, à partir de cette référence expérientielle directe (*direct reference*).

Le focusing a de nombreuses applications. S'il trouve sa pertinence dans une démarche d'aide, de counselling ou de thérapie, il a aussi sa place dans la vie quotidienne comme démarche de mieux-être. Différentes études ont démontré l'efficacité du focusing dans la diminution de la dépression, l'amélioration de l'estime de soi comme dans différentes démarches de santé. Cette approche utile pour prévenir les maladies, aide à réduire le stress, l'anxiété et les peurs. Elle facilite les prises de décision aussi bien qu'un positionnement adéquat. La fonction de discernement s'aiguise sur une base expérientielle reliée à une dimension implicite qui déborde toujours ce que l'on sait déjà. Le focusing apporte beaucoup plus qu'une simple compréhension des faits, il s'apparente davantage à une transformation qui mobilise et concerne l'ensemble de notre organisme. Par la détente physique immédiate qu'il procure, par le rééquilibrage de l'énergie qu'il entraîne, les nouvelles dispositions et perspectives qu'il fait apparaître, le focusing constitue un vecteur du vivant et de son actualisation. Penser en est enrichi. Sentir, en s'étendant au-delà d'un répertoire émotionnel connu, devient plus subtil, plus fluide. Les orientations de vie se fondent ainsi sur l'alliance féconde entre penser logiquement et sentir intuitivement.

Juin 2005