

Focusing et Mindfulness

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

La nouvelle édition anglaise du « Focusing » de Gendlin¹ mentionne au dos du livre l'approche de « mindfulness » :

« Le focusing est une belle manière d'approcher la psychothérapie et la croissance personnelle en lien avec la méditation. Il rejoint à un niveau profond la pratique de « mindfulness » selon une démarche sensible et délicate »².

Il s'est trouvé qu'un colloque organisé par l'ARFORTHECC³ à quelques pas de mon domicile (!), consacrait une journée à présenter et expérimenter cette approche « mindfulness ». Je vous partage quelques réflexions suite à ma participation.

Cette journée était animée par Pierre Philippot, Professeur de Psychologie à l'Université de Louvain-la-Neuve (B.)

P. Philippot présente l'approche de « mindfulness » comme appartenant à la troisième génération des TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives). Pour faire bref, après l'étude des comportements (1^{ère} génération), des schémas de pensées (2^{ème} génération), la troisième génération prend une position méta-cognitive et méta-comportementale.

Cette approche, en tant qu'intervention psychologique, a été introduite en particulier dans le domaine de la santé avec des expérimentations dans les hôpitaux, en vue de réduire le stress et la douleur physique (J. Kabat-Zinn, 1982). Elle est par la suite entrée dans différents programmes de Thérapie Cognitive pour le traitement des personnalités borderline, celui des addictions, en vue encore de prévenir les rechutes dépressives.

Ce nouveau développement des TCC est particulièrement intéressant car il permet un rapprochement avec notre pratique du focusing.

Qu'est que « mindfulness » ?

Dans sa traduction littérale, « mindfulness » = « pleine conscience ». Il s'agit avant tout de chercher à pratiquer la « pleine conscience ». Cette mise en œuvre prend son origine dans le bouddhisme et différentes pratiques orientales de méditation : à travers elle, il est possible d'augmenter la connaissance de soi par l'observation et de repérer ses conditionnements et ses souffrances.

La « pleine conscience » se définit encore comme une pratique de méditation, ici, dans son application à la psychothérapie⁴. L'objectif visé est de « cultiver la pleine conscience dans la vie de tous les jours » et peut-être plus spécifiquement dans certaines situations de crise

¹ Une nouvelle édition de « focusing » devrait sortir d'ici la fin de l'année 2005

² Jack Kornfield, « A path With Heart ». En 4^{ème} de couverture.

³ Association Francophone de FORMation et de Recherche en THÉrapie Comportementale et Cognitive

⁴ S'il s'agit d'une sorte de méditation, elle diffère de certaines pratiques où l'on se concentre sur un objet, une parole à répéter.

pour lesquelles nous avons tendance à réagir de manière automatique selon des schémas identiques, avec les mêmes types de pensées et d'émotions.

La « pleine conscience » vient en contrepoint du « pilotage automatique » qui concerne tout ce que nous faisons sans que notre attention soit mobilisée. Au mode automatique, il convient de substituer une attention consciente. De ce fait, cette approche propose un changement dans notre attitude, ce qui peut être fort utile dans certains cas, en particulier lorsque qu'il n'est pas possible de changer la situation. Selon P. Philippot, il s'agit de « débrayer » de nos automatismes en y apportant notre conscience, ce qui conduit à prendre une certaine distance par rapport à des réactions qui se produisent systématiquement. Cette nouvelle conscience va permettre de reprendre une certaine liberté par rapport à nos conditionnements et automatismes. Ce nouveau mode de fonctionnement qui permet de « suspendre » ses (ré)actions habituelles, consiste essentiellement à « se focaliser sur ce qui se passe ».

La démarche.

Quels sont les moyens de mettre en pratique la « pleine conscience » ?

Les prescriptions sont simples (apparemment) (Kabat-Zinn, 2003):

- porter son attention
- intentionnellement
- au moment présent
- sans juger
- sur l'expérience qui se déploie moment après moment

Dans un apprentissage progressif, des exercices sont proposés pour mettre en application cette approche – les exercices sont là comme un moyen.

Par exemple :

- se centrer sur les données sensorielles,
- porter son attention sur la respiration,
- balayer les différentes zones du corps, prendre conscience du corps comme un tout (on voit ici les rapprochements avec toutes sortes d'approches psycho-corporelles)
- L'apprenant est encouragé à cultiver ce genre d'attention lors d'activités quotidiennes (se brosser les dents, faire la vaisselle, goûter la nourriture...)
- Dans la progression des exercices il est proposé d'y ajouter la prise de conscience des pensées spontanées, puis des pensées pénibles.

L'attitude qui accompagne ces exercices consiste toujours à ne pas juger. Seule une attitude d'ouverture et d'accueil envers ce qui se présente permet une réelle observation. L'observation est la clef de cette démarche⁵. Dans le cas présent, une pensée porteuse de jugement est simplement reconnue comme telle, elle n'est ni combattue ni entretenue. En ne s'y accrochant pas, l'attention revient sur ce qui continue à se produire parallèlement. Une des conclusions est la constatation que « je ne suis pas mes pensées ». Néanmoins je peux percevoir à quel point mes pensées interviennent rapidement en tentant de contrôler la situation et mes réactions à la situation. Dans ce sens l'exercice n'a pas besoin d'être agréable, il consiste simplement à repérer ce qui se passe. Il n'y a que deux manières de ne pas le faire : en ne le faisant pas réellement, ou en dormant, tout le reste va servir de terrain d'apprentissage puisqu'il s'agit avant tout de prendre les choses telles qu'elles se présentent.

Mon commentaire :

Nous savons combien une telle attitude d'ouverture reste difficile à cultiver. Elle demande de ne pas rester « coller » sur nos réactions, de ne pas « adhérer » à nos pensées. Cette désidentification de soi par rapport aux pensées, émotions, à tout ce qui se produit en nous,

⁵ Je ne peux m'empêcher de citer le philosophe indien Krishnamurti dont toute l'approche est basée sur cette observation.

s'acquiert en élargissant le champ de conscience. Comment le faire quand on est pris et prisonnier de ses pensées, envahi par des émotions négatives ? Il me revient cette cliente qui disait à quel point, une fois qu'elle partait dans son « délire », elle perdait la capacité de revenir à l'expérience présente. Elle était prise malgré elle et tout s'enchaînait en négatif. Maintenant elle peut percevoir lorsqu'elle se laisse entraîner dans des schémas mentaux destructeurs. C'est bien sûr à force de cultiver ce rapport étroit avec l'expérience que nous pouvons « revenir » et rester présent à ce qui se passe, sans doute aussi en s'exerçant dans des situations plus simples et moins chargées émotionnellement. Je pose la question : qu'est-ce qui en nous nous fait savoir que nous faisons fausse route ? Serait-ce l'interpellation d'un certain « sens corporel » qui nous montre que nous nous crispions ou rétrécissons et que nous pourrions nous y prendre autrement ? Je crois que oui, il y a quelque chose de nous qui ne se borne pas aux processus mentaux auxquels nous nous identifions ? Cette partie là peut attirer notre attention sur ce qui se passe plus globalement, en créant un seuil de conscience qui peut se formuler en semblant dire : regarde là, que fais-tu, que se passe-t-il ?

Une approche phénoménologique de l'expérience

Pour l'approche « mindfulness », comme pour le focusing, il s'agit de rester centré sur l'expérience telle qu'elle se déroule ici et maintenant.

Mais de quelle expérience parle-t-on ?

Pour les pratiquants de « mindfulness », il convient de repérer, en l'observant, tout ce qui survient en soi : les pensées, les sensations, les émotions, les réactions diverses, les impulsions, envies, etc. Il convient aussi de repérer ce qui survient autour de soi et du coup le retentissement en soi. L'expérience est continuellement changeante car il se produit toujours de nouveaux « faits ». A la différence avec les TTC classiques, on ne cherche pas ici à changer les « faits », par exemple le contenu des pensées (irrationnelles) mais l'attitude par rapport à ceux-ci. C'est l'observation qui prime, avec la possibilité de décrire ce qui se passe, sans volonté de vouloir changer quoi que ce soit.

Nous retrouvons toute la démarche phénoménologique du focusing : s'en tenir le plus possible à ce qui survient, s'en tenir aux « faits », les repérer comme des éléments « positifs » se détachant sur un fond organique « protoconscient » (perceptions de formes sur un fond). Mais de quels faits parle-t-on ?

Au cours de la démarche du focusing, s'il peut être utile de repérer tout ce qui survient, les pensées, les émotions, sensations, il est demandé de diriger son attention sur ce que nous pourrions appeler le « fait expérientiel » et de le décrire.

Le « fait expérientiel » se rapporte directement à l'expérience au sens où nous l'entendons dans le focusing. La notion d'expérience – *experiencing* – répond à une définition plus spécifique et ciblée : l'expérience, au sens d'*experiencing*, renvoie à ce qui est globalement et organiquement vécue dans l'instant présent, en deçà de la coupure corps/esprit. Cette définition est à la fois plus restrictive, puisqu'elle délaisse les formes parcellaires dès lors qu'elles sont élaborées, et plus large, car elle cherche à s'étendre au-delà de ces formes. En ne se limitant pas à ce qui peut être mentionné et catégorisé, comme par exemple une pensée, émotion ou une sensation particulière, l'expérience reste toujours en deçà de tout ce qu'on peut en dire. Elle a une dimension implicite. De la sorte, elle sert de référent aux différents processus d'élaboration, sans que jamais ceux-ci prétendent l'épuiser. Le focusing cherche à avoir une « référence directe » à l'expérience et à élaborer à partir de là. En conséquence, l'attention se porte à l'articulation entre l'expérience implicite (d'où les choses émergent comme « antériorité de substance ») et ce qui s'en détache, en se manifestant explicitement.

Cette articulation entre *experiencing* et élaboration est plus particulièrement appréhendable à partir du « sens corporel » (*bodily felt sense*) : quelle est l'impression qui se dégage de ce que je vis actuellement ? Cette impression vague et floue est le « premier » fait expérientiel auquel il est possible d'accéder en conscience, le premier à devenir palpable

organiquement. En y devenant attentif, ce « fait expérientiel » plutôt flou au départ commence à se définir en acquérant des contours plus nets. Il devient possible de le décrire précisément et de s'y référer pour toute élaboration. De par sa position très « basique » au sens organique, le sens corporel met en cohérence les différentes informations en jeu et leurs diverses implications. Il globalise ainsi notre manière de vivre la situation ici et maintenant, que ce soit en direct ou lors d'une évocation. Il permet aussi à de nouveaux processus de mise en cohérence organique de se développer selon leur propre ordonnance. De tels processus auto-organisationnels se déroulent en dehors de toute volonté et effort de changement. Il convient plutôt de les favoriser en les laissant s'accomplir selon leur directionnalité intrinsèque. La procédure du focusing consiste principalement à garder le contact avec le « fait expérientiel » afin d'accompagner les processus naturels de transformation.

Focusing et « mindfulness »

Permettez-moi d'établir certains parallèles, à la fois pour en faire ressortir les similitudes et les différences.

Similitudes :

- L'intention de porter son attention vers ce qui se passe en soi (pensées, sensations, émotions...)
- L'importance de l'observation et de la description de ce qui se passe au moment présent, sans analyser ni interpréter (sans a priori)
- La qualité d'attention, faite d'accueil et d'ouverture
- L'attitude de non-jugement par rapport à ce qui se présente
- L'importance de l'expérience qui se développe de moment en moment
- L'accent mis sur les « faits », le repérage de ce qui « est »
- Une plus grande place réservée au corps
- La possibilité de ne pas se confondre (s'identifier) avec ce qui se présente dans le champ de la conscience (mes pensées, mes émotions) en ne pas le prenant pas pour la « réalité ».
- La dimension de présence comme sentiment de fond.
- L'absence de volonté de faire changer les choses.
- Une manière d'apprendre en s'appuyant sur une procédure d'apprentissage
- La position « égalitaire » du thérapeute et du client dans la mesure où l'expérience de l'un « vaut » l'expérience de l'autre et que tous deux mettent en pratique avec la même exigence
- Il y a une manière d'être et de s'y prendre avec soi qui est communiquée par le thérapeute

Différences - telles qu'elles m'apparaissent que j'énonce ici en rapport avec le focusing:

- Dans le focusing, il ne s'agit pas d'observer uniquement les pensées, les émotions et tout ce qui se présente en conscience. Il s'agit plus particulièrement de se rendre attentif à une impression globale capable de traduire notre manière de vivre le moment présent.
- En conséquence, toutes les séquences qui surviennent ne sont pas considérées avec un même niveau d'attention. Certaines sont délaissées, tandis que l'attention est intentionnellement dirigée vers quelque chose de plus indistinct. Avec le focusing, il s'agit de passer d'une perception fragmentée (telle pensée, telle sensation ...) à une perception globale donnée par le « sens corporel » qui est la manière dont le corps répond à n'importe quelle situation vécue en direct, ou évoquée de moment en moment..
- La notion d'expérience est différente. (Voir ce qui précède)
- Il y a un véritable « travail » qui se fait à partir du sens corporel « comme un tout ». Le sens corporel sert de référence à toute nouvelle élaboration. Ce qui vient à être conçu est toujours vérifié auprès du sens corporel.

- Le changement (souhaité par la personne) vient du contact direct avec le sens corporel qui donne la direction et « dicte » la prochaine étape (de pensée, de comportement, etc.). S'agissant de trouver un meilleur positionnement dans la situation réelle, le sens corporel sert de guide.
- Le focusing s'appuie sur une philosophie du processus que j'ai qualifiée de « logique du processus émergent ».

Ces deux approches sont pour moi complémentaires. La pratique proposée par « la pleine conscience », en encourageant le retour de l'attention vers soi, à l'écoute de ce qui s'y passe, rejoint la démarche du focusing. L'accent mis par le focusing sur cette dimension spécifique de l'*experiencing* pourrait tout à fait avoir sa place dans la pratique de « mindfulness ».

Il s'est trouvé un ultime point de convergence : P. Philippot a terminé son intervention en lisant un texte du mystique soufiste Rûmi (12^{ème} s.). Ce texte, je l'avais entendu à la 15^{ème} Conférence Internationale de Focusing en Allemagne (2003). Il servait d'introduction au focusing en Afghanistan (pays natal de Rûmi) en évitant de heurter les populations. La découverte de la richesse de leurs racines et les liens qu'elles pouvaient faire leur permettaient d'accepter quelque chose venu d'un Occident « tabou ». Ce texte dépasse les clivages que sont nationalité et religion pour rencontrer notre commune humanité⁶.

*Ce que nous vivons n'est pas imagination
Ce n'est ni douleur ni joie
Il n'y a pas de jugement à avoir, ni allégresse, ni tristesse.
Tout cela vient et s'en va.
Seule la présence demeure.*

*L'être humain est une maison d'hôtes
Chaque matin un nouvel arrivant.
Une joie, une dépression, une mesquinerie,
parfois un moment d'éveil surgit
comme un visiteur inattendu.
Accueille les et fait une place à chacun d'eux.
...Soit reconnaissant envers tous ceux qui t'arrivent,
car chacun a été envoyé
comme un guide de l'au-delà.*

Juin 2005

⁶ La traduction a été faite à partir d'un texte anglais