

LE FOCUSING

UN COMPLÉMENT À LA MÉDITATION

PAR DAVID ROME

Le focusing, parfois appelé « ressenti corporel », permet à notre corps de nous guider vers une connaissance de soi plus profonde, vers une guérison psychologique, et de composer plus habilement avec les difficultés que la vie nous présente. De nombreux pratiquants de méditation, après avoir appris la pratique du focusing, disent avoir l'impression qu'il s'agit d'un « lien manquant » dans leur pratique de contemplation. C'était certainement mon impression lorsque j'ai découvert le focusing après 25 ans d'étude et de pratique du bouddhisme. Mais de quelle sorte de lien s'agit-il?

La pratique du focusing aide à reconnaître et à laisser s'exprimer les sentiments enfouis et les malentendus inconscients qui ne se manifestent pas nécessairement durant la pratique de la méditation. Elle nous permet de découvrir les blessures cachées et les peurs profondément incrustées dans notre corps et de les intégrer, ce qui a pour effet d'apporter l'aide essentielle au relâchement des schémas habituels récalcitrants, des blocages devant l'action et d'autres sources de souffrance personnelle.

L'un des risques pour les pratiquants de la méditation est ce qu'on appelle l'« évitement spirituel ». L'évitement spirituel consiste à utiliser la pratique de la méditation, et en particulier la capacité qu'elle développe de remarquer les pensées et les sentiments sans être absorbés par eux – pour éviter et réprimer des aspects douloureux et inconfortables de nous-mêmes qui nous bloquent. Le laisser-aller méditatif peut apporter un soulagement à court terme de la douleur psychologique et émotionnelle profondément enfouie, mais cela peut empêcher le développement sain et la réalisation de notre plein potentiel.

Le focusing a été conçu par le philosophe et psychologue américain Eugene Gendlin, qui est mort en mai 2017 à l'âge de 90 ans. Gendlin désignait l'évitement spirituel par l'expression « saut de processus ». Sa méthode pour surmonter le saut de processus consiste en une puissante technique de contemplation permettant de reconnaître les inévitables problèmes intérieurs et extérieurs que nous devons tous affronter, et de travailler avec eux. Alors que la méditation nous enseigne à nous détacher de l'agitation émotionnelle dans le moment présent, le focusing vise à changer des éléments précis et persistants de notre pensée, de nos sentiments et de notre comportement qui inhibent la spontanéité et empêchent de vivre la vie pleinement.

La méditation bouddhiste a pour but de dissiper l'ignorance, de vaincre les tendances de l'ego à s'attacher et à s'agripper, et de réaliser l'éveil spirituel complet. La méditation ne vise pas tellement à résoudre les *problèmes* particuliers d'une

personne, mais à résoudre la *personne* dans sa globalité. D'autre part, le focusing fournit un outil pragmatique permettant de faire remonter et de dénouer les sources personnelles de notre souffrance individuelle, qui proviennent généralement de nos histoires de vie particulières.

La pratique du focusing consiste à amener doucement la conscience à un niveau subtil d'expérimentation corporelle appelée « ressenti corporel ». Le ressenti corporel, qui se trouve quelque part entre les sensations physiques et les sentiments émotionnels, est un type d'expérience distincte. Habituellement, on le trouve en amenant la conscience dans la partie centrale du corps, à l'intérieur de la région du torse, et à orienter notre attention sur ce qui a lieu dans cet espace.

La plupart des ressentis se manifestent sous la forme de lieux, de textures, de formes ou de mouvements intérieurs vagues, subtils ou transitoires ressentis physiquement, ayant des qualités physiques distinctes qui peuvent être décrites par des mots tels que *dur, mou, tendu, lourd, épais, serré, chaud, froid* et ainsi de suite. Au lieu de simplement noter ces sensations internes et de revenir à la respiration, comme dans la pratique de la pleine conscience, le focuseur choisit d'« être avec » le ressenti corporel d'un problème, en lui tenant compagnie comme on pourrait demeurer avec un enfant ou un ami qui est dans un état de détresse ou d'agitation.

Dans la pratique de la pleine conscience traditionnelle, nous apprenons à laisser aller continuellement les pensées et les sentiments qui montent, peu importe ce qu'ils sont. Au contraire, dans le focusing, nous *choisissons* consciemment de demeurer avec l'élément ressenti. Rester avec, s'« asseoir à côté » avec une attitude amicale, douce et patiente, nous aidons l'élément ressenti – qui se manifeste d'abord d'une façon obscure, subtile ou évanescence – à émerger avec plus de clarté et de stabilité. Comme pour l'ajustement d'une paire de lunettes, nous ajustons le focus pour mieux le voir. Quelque chose qui était vague, et que nous remarquions à peine, devient plus présent et distinct. C'est à ce moment-là que nous pouvons être en lien avec ce quelque chose, cette partie de nous, et entamer un processus de recherche qui permet au ressenti corporel de s'ouvrir et de nous donner des informations nouvelles ainsi que l'énergie avec laquelle nous pourrions relâcher les espaces qui sont bloqués.

Le focusing est reconnu pour être difficile à décrire en mots, alors laissez-moi vous donner un exemple personnel. En plus de me fournir le lien manquant qui me permet d'être plus en contact avec mes sentiments en général, le focusing m'a donné une façon contemplative de travailler avec certains schémas et aspects habituels de ma personnalité qui étaient nuisibles. L'un de ces aspects sur lesquels j'ai travaillé et sur lequel je travaille encore, est un schéma particulier d'évitement.

Lorsque je suis en train de faire quelque chose, ou que je suis sur le point de faire quelque chose, et que je suis interrompu, j'essaie naturellement de reprendre le travail. Par contre, j'ai souvent l'impression d'avoir perdu le fil et de ne pouvoir le retrouver, et je commence à éviter l'activité. L'évitement se manifeste par quelque

chose en moi qui dit « je suis trop fatigué, je ne peux plus faire cela, je dois prendre une pause, je dois aller prendre une collation ». Avec le focusing, je sais maintenant créer une pause dans ma réaction à ces impulsions et ressentir dans mon corps, en remarquant comment « ça se sent à l'intérieur ».

Ce que je remarque habituellement est une sensation de serrement ou de nervosité au milieu de la poitrine, un sentiment d'anxiété dont je n'étais pas vraiment conscient.

Bien entendu, l'anxiété n'est pas ce que je souhaite, mais pouvoir la reconnaître et de la sentir physiquement me donne un point de départ. Pendant que je reste avec, en permettant au sentiment de serrement dans ma poitrine de devenir *plus* présent, après un certain temps, il commence à changer. Il se relâche, se libère, s'affaiblit. Rapidement, je remarque que je peux reprendre mon travail et m'y consacrer avec toute mon attention et mon énergie.

Voilà un exemple de « focusing en action » et de son application en temps réel pour surmonter un blocage immédiat à une activité. Pour trouver les sources plus profondes de problèmes aussi persistants, nous devons consacrer du temps à une pratique plus formelle, qui se fait souvent avec un partenaire. En comprenant que chaque ressenti corporel est un portail vers la façon holistique du corps de savoir, nous choisissons de rester avec, dans cet exemple, le sentiment d'anxiété. Nous prenons le temps d'établir un lien avec lui, comme nous le ferions avec une personne intéressante que nous venons de rencontrer. Une fois que cette relation intérieure est établie, nous pouvons poser des questions directement au ressenti corporel sur les couches ou les aspects cachés de l'anxiété.

Lorsque je fais cela avec ma propre anxiété ressentie, elle m'amène à des ressentis plus profonds, comme la peur de l'échec ou de ne pas répondre aux attentes des autres. Avec le temps, ces révélations ont rendu l'anxiété plus transparente et ont apporté un changement plus fondamental. Je constate maintenant que l'anxiété peut être transmutée en confiance. J'ai aussi appris à faire la différence entre la résistance psychologique et la simple fatigue. Dans ce dernier cas, je sais maintenant faire une sieste de 10 à 15 minutes. Cela est habituellement suffisant pour retrouver mon énergie et ma clarté mentale pour la tâche à accomplir.

Bien entendu, la méditation est une ressource puissante et précieuse. Apprendre à vraiment remarquer ce qui se passe en nous et à sentir qui nous sommes à un niveau plus profond apporte plus d'espace et de possibilités dans notre vie. Cela peut parfois être éprouvant sur le plan émotionnel, mais si nous persistons dans la pratique, progressivement, les choses deviennent moins menaçantes et plus faciles à travailler.

Le focusing peut compléter la pratique de la méditation. Par le focusing, nous invitons ce qui a été caché à émerger, en particulier les sources de notre mécontentement et de notre confusion personnels, et nous les accueillons, comme

un faon timide qui sort de la forêt. Ce qui émerge dans cet espace accueillant peut être très inconfortable, mais nous n'avons pas à réagir ou à le réprimer. Nous pouvons simplement être avec, comme si nous étions assis avec un ami qui souffre. Cela peut être difficile de s'asseoir avec une personne qui traverse une période difficile, mais nous pouvons le faire en étant simplement présents et en n'ayant pas peur d'être témoins de sa souffrance.

Dans le focusing, nous développons la capacité de trouver la bonne « distance » entre nous-même - notre présence consciente ici et maintenant – et un sentiment inconfortable. Nous nous désidentifions des pensées et des émotions enchevêtrées qui ont prise sur nous. Si des sentiments puissants ou de la panique menacent de nous submerger, nous apprenons que nous pouvons prendre une distance par rapport à eux. Nous apprenons à moduler les sentiments difficiles, soit en les rapprochant pour les vivre plus intimement soit en créant une distance lorsqu'il y a plus d'intensité que nous ne pouvons supporter.

À mesure que des sentiments corporels vagues se précisent, nous pouvons commencer à les interroger avec des questions comme « Qu'est-ce qui apporte ce type de ressenti corporel? » ou « De quoi a-t-il besoin? » Nous boycottons ce que nous savons déjà et attendons une réponse à partir du ressenti lui-même. Des moments de révélation soudaine intuitive surviennent – des moments de « aha » dans lesquels nous vivons un relâchement corporel ou un changement qui révèle que nous sommes passés à un autre niveau de l'organisme.

Le focusing aide également à cultiver la compassion envers soi-même. À cet égard, il s'apparente aux pratiques de compassion bouddhistes comme *metta* (bonté aimante) et *tonglen* (envoyer le positif et prendre le négatif). Dans la pratique bouddhiste, la compassion est éveillée d'une façon générale pour tous les êtres vivants, y compris soi-même, alors que dans le focusing, l'autocompassion est appliquée « au besoin » lorsque des sentiments particulièrement douloureux ou difficiles émergent. Il s'agit de la compassion pour soi-même en tant que personne portant cette souffrance particulière à cet instant particulier. À mesure que la compassion pour soi-même grandit, la compassion pour les autres suit naturellement. Le focuseur apprend également à reconnaître et à désamorcer le « critique intérieur » - la partie de nous qui porte des jugements négatifs sur nous-même, nous fait douter de nous-même et qui jette toutes sortes d'obstacles à nos accomplissements et à notre satisfaction.

Laissez-moi donner un autre exemple ici, celui de mon amie Rose Sposito, une enseignante en focusing récemment certifiée de Bolder, au Colorado. Elle cherchait à savoir comment apporter le focusing dans le monde d'une façon compatible avec sa personnalité et son mode d'expression uniques à elle :

« Pendant mes sessions de focusing, un profond sentiment de malaise émerge, principalement dans ma poitrine et le bas de mon ventre. Je vois l'image d'un mur, en même temps qu'un profond sentiment de frustration à l'égard de mon incapacité

à exprimer quelque chose de créatif, quelque chose de vivant. Je sens le mur solide, épais, noir et immobile, comme une figure d'autorité très sévère et critique qui me dit de ne pas me préoccuper de tout cela si je ne suis pas parfaite. Cela éveille un serrement dans la poitrine et dans ma gorge. Je pose ma main sur ce lieu contracté en ressentant de l'empathie pour moi-même. Les larmes montent.

Maintenant, je sens une autre partie dans le bas de mon ventre, une petite partie hésitante et craintive. Elle se sent comprimée, comme un petit animal qui se cache dans une caverne. J'invite cette petite partie à me faire savoir de quoi elle a tellement peur. Elle me dit qu'elle ne veut pas se sentir critiquée ou être obligée d'être parfaite. Elle s'est cachée par peur d'être ridiculisée. Maintenant, je l'invite doucement à me faire savoir ce qu'elle souhaite. Elle me fait savoir que ce qu'elle veut vraiment, c'est que je sois simplement et que je joue. J'accepte cela. Lorsque les mots « sois simplement et joue » résonnent en moi, je sens le serrement dans ma poitrine et la tension dans mon ventre s'en aller dans une respiration profonde et une relaxation. C'est ici que se trouve le message, le changement, le trésor : *sois simplement et joue.* »

À mesure que vous vous familiarisez avec la pratique du focusing, vous êtes en mesure de demeurer présent à des sentiments plus intenses comme la honte et la peur. Vous développez une fenêtre plus large de tolérance dans laquelle les expériences traumatisantes peuvent avoir moins de pouvoir et être vécues. Nous découvrons que les espaces qui nous font peur n'ont pas à être aussi effrayants après tout. Non seulement pouvons-nous tolérer des sentiments difficiles, mais nous avons beaucoup à apprendre d'eux.

Si la méditation nous montre comment passer de la conscience ordinaire, avec toutes ses pensées décousues et ses hauts et bas émotionnels, à un lieu d'immobilité, de clarté et de sagesse intemporelle, le focusing nous amène davantage dans notre espace-temps particulier et nous donne les habiletés dont nous avons besoin pour surmonter des obstacles particuliers, survivre et prospérer sur la « place du marché », les activités de la vie quotidienne. Le focusing nous donne une clé pour appliquer la sagesse et la compassion dans notre vie unique et individuelle.

Laisser tomber l'histoire

L'une des étapes clés dans le focusing est de laisser aller la version mentale d'un problème et de trouver une expérience de ressenti corporel qui s'y rattache.

Assis dans une position confortable, amenez votre attention sur votre corps. Prenez une minute ou deux pour faire un « scan » corporel, en remarquant les parties tendues ou douloureuses, ou toute sensation inhabituelle. Quoi que vous trouviez, remarquez simplement et continuez le processus.

Maintenant, ressentez votre corps comme un tout. Comment on se sent d'être dans un corps, d'être un être incarné? Devenez conscient du poids de votre corps sur votre siège. En ressentant la fiabilité du support sur lequel vous êtes assis, laissez aller toute tension dans votre corps. Déposez-vous et enfoncez-vous encore plus dans ce support. Ayez le sentiment d'être vraiment enraciné sur la terre, détendu, en ayant confiance en sa solidité de vous tenir.

Puis, amenez votre conscience à partir du cou jusqu'en haut et en bas du torse. Essayez de sentir toute cette région à partir de l'intérieur. Essayez de relâcher votre poitrine, votre cœur et votre ventre (sans courber le dos).

Pensez à une situation de votre vie qui pose un problème ou un défi, ou qui vous rend simplement mal à l'aise d'une quelconque façon. Pensez à cette situation pendant environ deux minutes, trois tout au plus. Vous n'avez pas à la passer en revue dans les détails, juste assez pour éveiller le sentiment global de cette situation dans votre conscience.

Maintenant, laissez tomber l'histoire. Laissez aller les mots et les détails relatifs à la situation et mettez plutôt toute votre attention à l'intérieur de votre corps. Remarquez s'il y a des sensations telles que des serremments, tremblements, dureté, mollesse, lourdeur ou légèreté qui peuvent être liés à la situation à laquelle vous pensiez. Vous ressentez physiquement toute la situation sans vraiment y penser.

Le ressenti corporel peut être très subtil ou flou, mais si vous remarquez quelque chose physiquement, accueillez-le avec une attention amicale. Soyez doux avec le sentiment, en particulier s'il est inconfortable ou chargé de négativité. À mesure que vous vous assoyez avec lui, permettez à ce ressenti corporel de devenir plus présent et clair.

Il se peut qu'une information sur la situation surgisse spontanément, mais à cette étape du focusing, ce qui importe le plus est de permettre à un ou plusieurs ressentis corporels d'être présents à mesure que vous les reconnaissez patiemment et les portez doucement dans votre conscience. À partir d'ici, vous serez en mesure de passer aux autres étapes du focusing : amener plus de clarté au ressenti corporel, l'inviter à vous montrer de nouvelles facettes du problème, recevoir des informations imprévues qui vous apportent une nouvelle perception du problème. Vous pouvez aussi voir une façon d'apporter des changements qui vous amènent au-delà des vieux schémas cristallisés.

David Rome est l'auteur de *Your Body Knows the Answer: Using Your Felt Sense to Solve Problems, Effect Change, and Liberate Creativity*. www.mindfulfocusing.com.

Traduction : Marie-Josée Veilleux