

Mon CORPS :
Y plonger, c'est transformer le monde.
La démarche ACP-Focusing



Par

Mélisa Rachel

Mai 2024

Mémoire de fin de formation ACP-Focusing

Sommaire

Note sur l'écriture	3
Remerciements	4
Introduction	5

I/ Me réconcilier avec mon corps

1. Contexte	
a. Racines judéo-chrétiennes.....	7
b. Psychanalyse	8
c. Sagesses orientales	9
2. L'Approche Centrée sur la Personne	
a. Tendance actualisante et Carrying Forward	12
b. Congruence	16

II/ Reprendre mon pouvoir

1. Inconscient et modes relationnels	
a. Forces de l'ombre	18
b. Modes relationnels	19
2. Entrer en amitié avec Soi et avec l'autre	
a. L'experiencing et le sens corporel	21
b. Holomouvement	23
c. L'empathie selon Rogers	25
3. Un tout nouveau monde relationnel	27

III/ Aimer

1. Le pouvoir de l'amour	
a. Regard Positif Inconditionnel	32
b. Présence-amour	33
2. Le focusing	
a. Les 6 étapes du focusing	36
b. Le focusing dans l'entretien thérapeutique	39
i. Utiliser l'espace	
ii. La configuration spatiale	
iii. Le Wholebody Focusing	
3. Un tout nouveau monde	43

Conclusion	47
-------------------------	----

Annexe 1 : Les sept étapes du processus de la personne - Tentative de tableau schématique	49
--	----

Annexe 2 : Article « C'est aux femmes de guider les hommes vers leur cœur... Ah bon ? »	50
--	----

Note sur l'écriture

L'invisibilité des êtres féminins, dès lors qu'un être ou objet masculin est présent, dans la langue française a toujours été un non-sens pour moi. Ces dernières années énormément de personnes se sont penchées sur la question et ont commencé à mettre au point des façons de rendre les femmes à nouveau (car il n'en a pas toujours été ainsi) visibles dans le langage, même en présence d'un individu masculin. J'ai suivi leurs exemples dans ce travail : je m'interroge et je tente quelque chose. Les solutions de l'écriture inclusive ne sont pas parfaites, rien ne l'est, mais surtout elles gênent souvent la lecture. Bien que je sois absolument pour son application en l'absence d'autre solution - il vaut mieux une lecture un peu ralentie qu'un féminin invisible – je vais dans ce travail faire l'expérience d'une autre solution. La quasi-totalité des ouvrages étant écrits au masculin neutre (!), je vais utiliser ici le féminin neutre. Oh que cette perspective m'enchanté ! Tant que l'inverse existera, le féminin neutre représentera un rééquilibrage. Et si ça devenait même la solution globale à long terme ? Que les hommes écrivent au masculin neutre et les femmes au féminin neutre. Et que l'on garde les « iels » et « elleux » à ceux qui ne veulent être ni femme ni homme ou les deux à la fois. De cette manière tout le monde est visible et la lecture n'en est pas gênée (une fois qu'on est habituée).

Les mots ont toujours eu une résonance forte en moi. L'étude des langues m'a rendue sensible à la psychologie particulière de chaque langue et montré que le langage transmet tout un tas de significations implicites agissant subtilement mais sûrement sur notre perception du monde. L'invisibilité des femmes en est une. Je ne veux plus y participer.

Alors je prends ça comme un jeu (sérieux), une expérimentation.

Dans ce jeu, j'ai aussi modifié les citations en les rendant au féminin neutre. Dans les traductions, les noms communs anglais étant -réellement – neutres, je n'ai fait que choisir le féminin au lieu du masculin. Et quand le masculin neutre est explicite en anglais, je l'ai remplacé par le féminin. Notons que Rogers se posait déjà la question de l'invisibilité du féminin dans le langage. Il a adapté certains de ses écrits pour y ajouter les pronoms féminins (« he or she », « him or her », « himself or herself » au lieu de seulement « he », « him » ou « himself ») mais la majorité de ses écrits restent au masculin neutre. Je n'ai rien lu sur ce point à propos de Gendlin.

Comme la neutralité est inscrite en nous en termes masculins, le féminin neutre vous donnera l'impression consciente qu'on ne parle que de femmes... Vous aurez ainsi la perception de ce que votre inconscient entend dans le masculin neutre : on ne parle que d'hommes. J'espère que vous aurez, avec moi, le courage que demande toujours le changement. Oui, changer nos réflexes est toujours couteux au départ. J'espère que ce surcoût d'énergie vous permettra quand même d'apprécier ce travail, dans lequel j'ai mis tout mon cœur.

Remerciements

Je remercie du fond du cœur Gérard Lamboy qui m'a permis de percevoir la richesse de l'approche ACP-Focusing à travers sa présence et la sagesse qu'il témoignait à chaque atelier de *Danse Consciente* que j'animais et qu'il a suivi pendant quatre ans. En étant témoin semaine après semaine de la profondeur de ses partages, je me suis dit : « je veux être formée à mon métier de thérapeute par cet homme. »

Je remercie également Bernadette Lamboy, Christine Groscarret et Michel Mercuriali, les trois autres formatrices et formateur de l'Ifef qui m'ont merveilleusement transmis leurs savoirs.

La présence des apprenties formatrice et formateur Cécile et Olivier a également été d'une immense richesse pour moi. Leurs compétences d'écoute et de reformulation m'ont scotchée plus d'une fois et j'ai énormément appris en les regardant faire. Merci à elles.

Je remercie aussi toutes mes camarades de promo ! Chacune et chacun m'a appris quelque chose. Aucune ne m'a laissée indifférente et j'ai été touchée tour à tour par les partages, l'écoute, l'ouverture de chacune et chacun d'entre elles et eux. Pour ça, pour la simplicité magique de tant de moments partagés, et pour toute l'écoute et la confiance qu'elles m'ont témoignée, je leur resterai infiniment reconnaissante.

Grâce à Gérard, Bernadette, Christine, Michel, Chloé, Vincent, Cybèle, Marie-Hélène, Amaël, Agnès, Agnès, Bénédicte, Hélène, Justina, Laetitia, Ivan, Grégory, Matthieu, Olivier, Cécile mais aussi Xavier, Nathalie, Philippe, Sonia, Maxime, Georges et toutes les autres étudiantes et sympathisantes de l'Ifef croisées ici ou là au cours de la formation, ces deux années ont été bien plus riches que je ne saurais le dire. En plus de m'avoir enseigné l'ACP et le Focusing, elles m'ont offert un grand nombre de challenges personnels et relationnels que j'ai su relever en totalité pour les premiers, en partie pour les seconds et dont je ressors différente. Plus éveillée à ma totalité, plus ancrée, plus complexe et un peu plus sage. Pour cela ces deux ans de formation resteront une pierre angulaire de ma vie dont les leçons intérieures me guideront encore longtemps.

Introduction

« Et si j'avais un corps intelligent ? »

Avons-nous vraiment pris la mesure de l'intelligence que recèle notre corps ? Percevons-nous la puissance fabuleuse capable de générer un « corps » suffisamment perfectionné pour y faire naître la conscience ? Cette intelligence est à l'œuvre en permanence, souvent nous la bloquons par nos processus mentaux auxquels nous accordons davantage de crédit. »¹

Le travail que vous tenez dans vos mains parle d'un renversement de perception. La plupart d'entre nous ne nous connaissons que par le prisme de la voix dans notre tête. Celle qui *pense*. Cette voix a des idées, des convictions, des interprétations des événements passés de notre vie, son propre sens du bien et du mal. De ce dernier découle tout un tas de jugements sur les choses et les gens, mais surtout sur nous-mêmes. Tout cela constitue un ensemble de filtres qui laisse passer bien peu de l'expérience globale de notre être en ce monde.

Pourtant, avant la développement de notre pensée, nous sommes un être tout entier perceptif du monde qui nous entoure, et le restons tant que le souffle de vie nous anime. C'est bien notre organisme qui vit notre vie, non seulement nos pensées. Alors ce travail parle aussi d'une réconciliation. La réconciliation de ce qui pense, croit et analyse avec ce qui, en nous, sent et sait instinctivement : notre corps.

Comment l'entièreté de ce qui nous constitue peut s'allier à nouveau pour nous rendre à notre propre complétude ? Comment ma pensée peut réapprendre à faire confiance à mes ressentis ? Comment ma conscience peut se mettre à l'écoute de ma vie organismique et cette écoute rétablir la confiance au sein de mon propre système ? Comment cette paix intérieure retrouvée peut déborder de moi vers toutes mes relations avec les êtres humains et changer le monde ? Ce sont les questions que nous allons explorer à travers le travail de Carl Rogers et Eugène Gendlin.

Carl Rogers est né en 1902 et mort en 1987. Après avoir pensé devenir pasteur, il s'est orienté vers la psychologie. Sa pensée empirique l'a très vite mis mal à l'aise face aux théories psychologiques non vérifiées scientifiquement auxquelles il a été formé, notamment la psychanalyse. Se détachant très vite de ses prédécesseurs il a créé l'Approche Centrée sur la Personne (ACP) à partir d'une vision humaniste de l'être humain, plaçant celui-ci comme détenteur des ressources pouvant le guérir. Dans la vision rogérianne, la cliente devient l'experte de sa vie intérieure, non la thérapeute. Rogers a systématiquement mis ses théories à l'épreuve de l'observation scientifique, cette dernière l'amenant à établir les trois conditions « nécessaires et suffisantes » à l'établissement d'un climat thérapeutique : l'empathie, la congruence et le regard positif inconditionnel. Nous les développerons en détail dans ce travail.

Eugène Gendlin (1926-2017) est d'une génération plus jeune que Rogers et était son élève avant de devenir son collègue et de lui apporter le concept clé de *l'experiencing*. Ce concept aboutira au *focusing*, ensemble d'étapes concrètes fournissant les outils pour se mettre à l'écoute de notre vie organismique. Nous verrons comment cette écoute subtile de soi s'insère parfaitement dans le travail de Rogers et comment l'alliance de l'ACP et du Focusing prend tout son sens au sein de la démarche thérapeutique.

¹ LAMBOY B., *Trouver les bonnes solutions par le focusing*, ed. Le Souffle d'Or, Gap, 2009, p71

En plongeant dans le travail minutieux de ces deux hommes passionnés par la nature humaine et ses moyens de guérison, nous comprendrons le renversement de perspective qu'ils nous proposent et de quelle façon le retour à un corps pleinement ressenti est la réponse aux troubles individuels et collectifs de ce monde.

I/ Me réconcilier avec mon corps

1. Contexte

a. Racines judéo-chrétiennes

« *Que le mariage soit honoré de tous et le lit conjugal épargné par la souillure: ceux qui se livrent à l'immoralité sexuelle et à l'adultère, Dieu les jugera.* »²

« *Femmes, soumettez-vous à votre mari comme il convient dans le Seigneur.* »³

La civilisation judéo-chrétienne est fondée sur le rejet du sexe et la domination du principe masculin. C'est en réalité la sexualité des femmes qui est plus particulièrement niée. Mais si l'un des deux sexes n'est pas libre de sa sexualité, l'autre ne peut l'être non plus. Le sexe est ce qui amène la vie, c'est ainsi que nous sommes toutes venues. L'Eglise a fait de ce fait irréfutable un péché, le péché *originel* ! C'est dire s'il est à *l'origine*, à la base, de tout ce qui est, de la nature humaine. D'ailleurs notre sexe n'est-il pas à la *base* de tous nos organes vitaux ? C'est cette base de la vie, de chaque individu humain que notre civilisation a niée. Et c'est sur cette négation que tout le reste s'est construit. Ainsi, bien qu'en 2019-2020, 51 % de la population de 18 à 59 ans en France métropolitaine déclaraient ne pas avoir de religion,⁴ les jugements moraux sur la sexualité, en particulier celle des femmes (!), sont encore monnaies courantes. Et pour cause, il ne suffit pas de s'extraire de la religion pour s'extraire des croyances qu'elle a implantée dans l'inconscient collectif depuis des milliers d'années. Ces croyances ne s'expriment plus par des prédications des versets de la bible mais par des phrases apparemment innocentes telles que « quand même, quand on voit comment certaines s'habillent, faut pas s'étonner de se faire violer » (j'ai entendu cette phrase au sein même d'échanges informels durant la formation, et recueillant l'approbation de plusieurs femmes). Une étude réalisée en 2008 sur la sexualité en France, révèle :

« *La diffusion de pratiques de moins en moins différenciées entre femmes et hommes dans le domaine de la sexualité [...] va apparemment de pair avec une persistance des différences hommes/femmes dans les représentations sur la sexualité. Comme si la révolution que représentent l'essor des scolarités féminines et l'entrée massive des femmes sur le marché du travail salarié, ou celle de la diffusion de la contraception médicale, avaient peu influencé la vision dominante d'une différence des sexes, liée à leur place spécifique dans la sphère de la reproduction [Ferrand, 2004]. [...] Ce qui semble caractériser la configuration sociale actuelle est la distorsion entre des aspirations clairement égalitaires et des pratiques qui y résistent [Maruani, 1998, 2005].* »⁵

Ce cours extrait nous montre qu'il ne suffit pas de le vouloir pour réussir à changer ce qui est profondément ancré en chacune de nous. Les croyances sexistes, malgré la volonté de beaucoup, restent prépondérantes dans notre société, et elles vont de pair avec une sexualité systématiquement associée à des règles morales bien définies, héritées de la religion judéo-chrétienne. Et en rejetant la sexualité c'est en réalité notre incarnation même dans un corps vivant et complexe qui est ignorée. Carl Rogers s'est libéré, au cours de ses recherches sur la thérapie,

² Hébreux 13 :4

³ Colossien 3 :18-19

⁴ Insee.fr, consulté le 4 avril 2024

⁵ cairn.info/enquete-sur-la-sexualite-en-France, consulté le 4 avril 2024

de ce rejet du corps et il en est d'autant plus méritant que ses deux parents étaient des descendantes directes des pionnières protestantes immigrées dans « le nouveau monde » et en avaient gardé toute la ferveur religieuse. De plus, en se libérant, il n'est tombé ni dans la colère ni dans le rejet. Sa détermination à « se former un point de vue personnel à partir de [son] expérience », tel qu'il le dit dans son autobiographie (Rogers 1971), s'est accompagnée d'un profond respect pour les croyances de chacune (tolérance qui n'a pas été réciproque de la part de sa famille).

En se fondant sur des croyances religieuses rejetant la sexualité, c'est notre civilisation toute entière qui a rejeté le corps et les bases de la vie pour projeter l'individu dans un imaginaire désincarné où règne un Dieu masculin, référent externe suprême au jugement duquel chacune doit se soumettre. Dans ce monde désincarné, l'être humain doit systématiquement se méfier de ses instincts *corporels* et s'en remettre à une figure extérieure pour juger du bien fondé de ses actions. Ainsi, rares sont les êtres à avoir conservé un contact sain et une relation de confiance avec ce que Rogers appellera, à la suite de Gendlin, leur *experiencing*. Nous reviendrons en détail sur ce concept clé, mais intéressons-nous d'abord à une autre influence majeure dans l'inconscient collectif occidental, et qui fut le point de départ de la carrière de Rogers.

b. Psychanalyse

En effet, si nos racines judéo-chrétiennes ont plusieurs milliers d'années, une trouvaille plus récente est venue à la fois s'inscrire dans ces croyances en leur donnant un gout de modernité et apporter un nouvel éclairage: la psychanalyse. Nul besoin de développer le sexisme inhérent à la pensée freudienne, pour laquelle le clitoris est un pénis « rabougrit »⁶ et le vagin uniquement un « logis du pénis » qui offrirait les mêmes sensations que l'anوس (faut-il vraiment avoir l'expérience de la pénétration vaginale pour mesurer l'absurdité de cette affirmation ?!).⁷ Arrêtons-nous plutôt sur la vision globale de la sexualité chez Freud. Car ce dernier a apporté un élément nouveau : l'idée de pulsion vitale présente en chacune. Il s'agit d'une force créatrice indissociable de la pulsion sexuelle. Si Freud avertit de la nécessité de « réprimer » puis de « sublimer » cette pulsion vers des buts plus moralement louables que la sexualité, il n'en ouvre pas moins une porte auparavant fermée, à la fois sur une forme de réhabilitation de l'énergie sexuelle et sur la nature *énergétique* de la vie. La théorie freudienne – qui, rappelons-le, a eu une influence énorme sur la pensée occidentale - nous dit qu'il y a bien une énergie *physique* agissante présente dans le *corps* de chaque être humain. Cette énergie est de nature sexuelle mais concerne la vie entière de l'individu, elle est « l'impulsion qui entretient toute la vie psychique ».⁸ Cette idée aurait pu renverser l'ancienne vision de la thérapeute-experte puisqu'elle met l'accent sur une *ressource* présente à l'intérieur des êtres. Bien au contraire, dans la psychanalyse Freudienne, la psychanalyste se substitue jusqu'aux souvenirs même de la patiente, remplaçant ceux-ci par des « constructions ».⁹ Ainsi, la doctrine freudienne reste profondément enfermée dans la pensée dualiste judéo-chrétienne pour laquelle l'individu n'est pas en mesure de se prendre en main par lui-même. Comme Dieu avant elle, la psychanalyste détient le savoir qu'elle va dispenser à sa patiente. Ce sont ses explications théoriques et diagnostiques qui sont censées libérer la patiente de ses troubles.

⁶ Freud S., *Abrégé de psychanalyse*, ed. Puf, 1949, p. 65.

⁷ Freud S., *Développement de la fonction sexuelle*, in *Abrégé de psychanalyse*, ed. Puf, 1970

⁸ <https://www.cairn.info/la-clinique-pulsionnelle-du-bebe--9782749261195-page-15.htm>, consulté le 4 avril 2024

⁹ Freud S., *Constructions dans l'analyse*, 1937 : « Une analyse correctement menée convainc fermement le patient de la vérité de la construction, de ce qui du point de vue thérapeutique, a le même effet qu'un souvenir retrouvé ».

Ainsi, tout en continuant d'associer des jugements (im)moraux à la sexualité et ainsi à rejeter l'écoute du corps physique, d'ériger le principe masculin en dominateur en effaçant le principe féminin et de maintenir la croyance en un être extérieur ayant les réponses pour nous, la psychanalyse freudienne, par son concept de pulsion vitale, ouvre une brèche sur la présence d'une force intérieure, personnelle, présente nul part ailleurs qu'en nous-même. Ce pouvoir personnel fondera la pensée Rogerienne et son Approche Centrée sur la Personne. Ainsi, dans un de ses ouvrages majeurs, Rogers écrivait :

« *Ni la Bible, ni les prophètes – ni Freud, ni la recherche – ni les révélations des déesses ou des êtres humains – ne peuvent prendre le dessus sur ma propre expérience directe.* »¹⁰

c. Pensées orientales

Si dans la pensée dominante occidentale le corps, la sexualité et le principe féminin sont toutes ensemble niées, il en est tout autrement de nombreux courants spirituels orientaux. Si nous évoquons la pensée orientale ici, c'est, d'une part, pour me permettre de faire le lien entre ma pratique professionnelle de danse-thérapeute et l'ACP-Focusing et d'autre part parce que Rogers y a trouvé de nombreux échos à sa pensée, en particulier à travers les écrits de Lao-Tseu.

Ma formation en *Danse de l'Être*¹¹ m'a enseigné la sagesse des chakras¹², dont voici une définition qui me paraît particulièrement pertinente :

« *On peut les comparer à des transformateurs, comme il en existe en électricité. Ils collectent l'énergie qui entre, la transforment et la redistribuent. Ils sont comme des nœuds de communication sur les circuits énergétiques du corps, appelés nadis, et assurent l'arrivée et la redistribution de l'énergie. Par ailleurs, ils transforment les fréquences en sensations compréhensibles par les êtres humains, c'est-à-dire en pensée et en ressentir. Ils exercent une action régulatrice en cas de déficit énergétique, et veillent à ce que les différentes énergies se trouvent au bon endroit.* »¹³

Voici un rapide résumé des éléments associés aux sept chakras principaux¹⁴ :

N° du chakra	Enjeux initiatiques et psychologiques	Quand le Chi y circule librement	Quand le Chi n'y circule pas librement
7 ¹⁵	Pénétration de la spiritualité	Sagesse, connaissance, plénitude	Manque, incomplétude existentielle
6	Rayonner la puissance de l'amour et cultiver une vision holistique du monde	Vision unitaire, sens de la fraternité, inspiration et pouvoir de visualisation	Vision duelle, destruction de l'altérité, insensibilité et mégalomanie

¹⁰ ROGERS C., *On Becoming a Person*, ed. Robinson, 1967, p24 (traduit par mes soins)

¹¹ Méthode Fabienne Courmont

¹² *Les chakras trouvent leurs origines dans l'Inde Antique, soit 2000 ans avant JC. et correspondent à l'une des plus anciennes traditions écrites d'Inde. « Chakra » signifie en sanskrit « roue » ou « disque ». Les chakras sont des centres énergétiques par lesquels passent l'énergie vitale connue aussi sous le nom de Chi ou Qui dans le Feng Shui ou le Prana en Inde. (<https://larbredeschakras.com/blogs/news/guide-7-chakras#Les%20Chakras%20en%20Quelques%20Mots>, consulté le 10 avril 2024)*

¹³ Hirschi G., *Les Mudras*, Le Courrier du Livre, 2002

¹⁴ PAYEUR C-R., *Les chakras symbolisme et méditation*, tome I et 2, ed. L'aigle, 1995, 1996

¹⁵ Silvestre-Haéberlé C et Dr. Charlot D., *Tarot et chakras*, ed. Oracle, 1997

5	Cultiver une attitude de confiance et établir un échange authentique avec l'autre	Sincérité, don oratoire, capacité à agir de manière juste, intuition et tolérance	Peur de la vérité, mutisme et disjonction entre l'intention et l'action
4	S'ouvrir à l'autre et cultiver un esprit de service	Sociabilité, sympathie, sens du service, joie et optimisme	Méfiance face à l'autre, refus de donner, tristesse et pessimisme
3	Maîtrise du plan corporel et témoignage des valeurs profondes de l'être	Maturité (maîtrise de soi), sens des responsabilités et autorité	Egocentrisme, rejet des responsabilités et despotisme
2	Choix constituant et rapport constituant	Sensualité, affectivité et vitalité	Instincts débridés, sensiblerie et passivité (influençabilité)
1	Découverte de la dimension corporelle et investissement dans la matière	Confiance en la vie, jouissance et dynamisme	Méfiance face à la vie, souffrance existentielle et léthargie

Nous pouvons remarquer la présence d'éléments associés au masculin dans la culture occidentale (par exemple le sens des responsabilités et l'autorité) et d'autres plus associés au féminin (par exemple sensualité, affectivité, intuition, tolérance). Et l'on remarque qu'aucune valeur ou trait de caractère n'est ici niée ni associée à un genre en particulier. Nous pouvons faire le lien avec le symbole taoïste chinois du Yin (féminin) et du Yang (masculin). La sagesse qu'il recèle m'a été enseignée dans la *Danse de l'Être*. J'ai pu ressentir en dansant qu'aucun élément n'est totalement associé à l'une ou l'autre des polarités. Si ces deux forces opposées régissent effectivement toute chose vivante, l'une dominant selon les éléments, aucune ne peut exister sans la présence de l'autre. Cette philosophie prend à contre-pied le sexisme de la tradition judéo-chrétienne et de la psychanalyse.¹⁶ Rogers nous parle de l'importance de marier en nous les opposés, notamment dans nos relations. Nous pouvons ainsi mettre en relation cette citation extraite de « A Way of Being » :

« Je trouve que, pour moi, les relations interpersonnelles sont meilleures quand elles suivent un rythme : ouverture et expression, et ensuite assimilation ; courant et changement, puis un temps de calme, risque et stress, puis sécurité temporaire. »¹⁷

avec cette définition des polarités opposées telles que considérée dans la tradition chinoise :

« Le Yin et le Yang servent à qualifier le rythme fondamental qui anime le qi : le qi qui se meut, qui augmente est qualifié de yang, celui qui revient à la quiétude est yin. »¹⁸

Cette brève présentation des chakras nous permet également d'observer, plus largement, que chaque élément a son importance singulière et égale aux autres. Leur numérotation part de la base (le sexe) pour arriver au sommet du crâne, chaque énergie particulière est ainsi associée à une partie du corps. Il ne s'agit donc en aucun cas d'une hiérarchisation d'importance. La présence égale de l'énergie de chaque centre apporte l'équilibre du tout. Aucune n'a plus de valeur qu'une autre. Il n'existe, dans cette pensée orientale, aucune hiérarchie entre les différentes caractéristiques de l'être humain. C'est ainsi qu'en passant des centaines d'heures à

¹⁶ Précisons que cette philosophie a tout de même été détournée et utilisée à certaines périodes en Chine pour justifier le maintien des femmes dans un rôle de soumission. (source: https://fr.wikipedia.org/wiki/Yin_et_yang, consulté le 11 avril 2024)

¹⁷ ROGERS C., *A Way of Being*, ed. Mariner Books, 1980, p.44 (traduit par mes soins)

¹⁸ https://fr.wikipedia.org/wiki/Yin_et_yang, consulté le 11 avril 2024

danser les chakras, séparément, puis ensemble, j'ai appris à déconstruire la croyance que certains de mes mouvements intérieurs vaudraient mieux que d'autres, car chacun est l'expression de la vie en moi, sous différentes formes, et même quand une partie de moi serait tentée de les juger « négatifs ». En dansant, j'ai fait l'expérience de poser un regard neutre et intéressé sur tout ce qui s'éveille en moi, regard qui, nous le verrons plus tard, est exactement celui que nous enseigne Gendlin avec le focusing, et Rogers avec l'ACP.

De plus, les chakras sont les récepteurs de l'énergie vitale, celle-ci éveillant leur « couleur » particulière. Cela signifie qu'aucun ne contient particulièrement cette énergie. Chacun la transforme pour répondre à un besoin humain : sécurité physique et affective, choix, liberté, affirmation de Soi, amour, expression, etc. Ainsi, le focus de beaucoup de voies spirituelles orientales se pose sur le corps dans son ensemble. Celui-ci devient tout entier primordial à la Réalisation de Soi, la Conscience n'existant pas ailleurs qu'en lui. Daniel Odier nous parle de la Grande Voie Chinoise en ces termes :

« Je lui apprendrai à réaliser la Grande Voie à travers le corps. »¹⁹

« [La Shakti] ramène toutes les déesses sacrées dans le propre corps de l'adepte et la déconditionne d'emblée de l'idée de se rendre ailleurs qu'en elle-même. »²⁰

La vision orientale d'une énergie vitale circulant dans tout notre corps et transformée par l'énergie particulière de chaque chakra me semble rejoindre la tendance actualisante de Rogers dans laquelle la vie organique nous traverse à chaque instant et se dirige là où elle sait qu'il est bon de se diriger pour faire avancer l'Être vers le meilleur de lui-même à cet instant. Cette vie organique portant l'être vers son meilleur du moment est, nous allons le voir, le fondement de l'ACP. En fait, c'est toute la réhabilitation du corps qui est à la base du travail de Rogers et de Gendlin, et elle est associée au regard neutre, non-jugeant, nécessaire à l'expression consciente de nos mouvements intérieurs profonds, ce que la pensée orientale appelle le « non-agir ». Dans « A Way of Being », Rogers nous dit, citant Lao-Tseu :

« Peut-être que ma citation préférée, qui résume une grande partie de mes plus profondes croyances, est de Lao-Tseu :

*Je me garde d'intervenir auprès des personnes, elles prennent elle-mêmes soin d'elles
Je me garde de donner des ordres aux personnes, elles se comportent bien d'elles-mêmes
Je me garde de prêcher auprès des personnes, elles s'améliorent elle-mêmes
Je me garde d'imposer quoi que ce soit aux personnes, elles deviennent elle-mêmes
J'admets que cette citation est une sur-simplification, pour autant, elle contient le genre de vérité
que nous n'avons pas encore apprécié en occident ».²¹*

On comprend qu'avec cette vision, Rogers ne pouvait se conformer aux méthodes psychanalytiques et behavioristes qui ont constitué sa formation et qu'il a, pour la psychanalyse au moins, « consciencieusement appliquées » avant « d'en comprendre tous les écueils ».²²

Avec l'ACP – et sans qu'il en ait eu l'intention en ces termes²³ - Rogers va mettre en action en des termes et des pratiques accessibles aux occidentaux une sagesse qui vient de loin, autant

¹⁹ ODIER D., *Le grand sommeil des éveillés*, coll. Spiritualités, ed. Le relié poche, 2005, p24

²⁰ *Ibid.*, p26

²¹ ROGERS C., *A Way of Being*, ed. Mariner Books, 1980, p42 (traduit par mes soins)

²² ODIER G., *Carl Rogers : être vraiment soi-même*, ed. Eyrolles, 2012, p17

²³ C'est une de ses amies qui le lui fera remarquer le lien entre sa pensée et l'Orient pour la première fois : « C'est Leona Tyler, il y a de nombreuses années, qui attira la première mon attention sur ce point dans une lettre personnelle où elle

dans le temps que dans l'espace. Avec le focusing, Gendlin, quant à lui, nous enseignera à faire silence et laisser venir ce qui est en-dedans, sans le juger mais en l'accompagnant seulement de notre présence-conscience (nous reviendrons en détail sur le focusing). Ainsi, sans « s'encombrer », lui non plus, des termes, images et classifications propres à l'orient, il nous fait rejoindre, par la plus grande simplicité, la sagesse de celui-ci.

2. L'Approche Centrée sur la Personne (ACP)

a. *Tendance actualisante et Carrying Forward*

Lorsque Rogers développe sa théorie, il évolue dans un milieu psychanalytique mais aussi behavioriste qui estime que « La psychologie (...) est une branche purement objective et expérimentale des sciences naturelles. Son but théorique est la prédiction et le contrôle du comportement. »²⁴ Rogers ne pouvait pas s'inscrire plus en opposition à cette théorie avec son Approche Centrée sur la Personne. Pour fonder celle-ci il a tourné son regard non sur les comportements purement observables objectivement, mais sur les forces qui semblent être à l'œuvre derrière ces comportements. Il lui est ainsi apparu que quelque chose agissait à l'intérieur de chaque être pour son évolution positive, quelque chose qui n'est pas le fruit de l'apport explicite d'une éducation ou d'une thérapeute, mais qui existe intrinsèquement en chaque personne. En se mettant à l'écoute de cette chose il a entendu la vie organique à l'œuvre dans le corps de chacune, semblant fournir à la psyché les éléments d'une réorganisation vers le meilleur de chaque situation. L'expression de cette vie organique, Rogers l'a appelée la *tendance actualisante*. Il n'a pas été le premier cependant à détecter cette action organique constante vers le bien. C'est une conférence sur la théorie psychologique humaniste au début des années soixante-dix qui a enclenché ce qui aboutira à la formulation, en 1978, du concept de « tendance formative ». Plus tard une de ses collègues attirera son attention sur les écrits de Jan Christian Smuts, un ancien premier ministre Sud-Africain qui, en 1926 déjà, parlait d'une « tendance qui crée tout, holistique, observée à tous les stades de l'existence, quelque chose de fondamental dans l'univers », ce qui confortera fortement Rogers dans sa vision.²⁵

Il en viendra ensuite à clarifier la différence et le lien entre la tendance actualisante, force organique à l'œuvre dans chaque forme de vie individuelle, et la tendance formative, force agissant pour l'harmonie de l'univers dans son ensemble et régissant toutes les formes de vie dans une direction commune et cohérente.²⁶

Appliquée au développement de l'être humain et à la thérapie, cela renverse bien des choses par rapport à la pensée dominante d'un être dépourvu de guidance intérieure et devant sans cesse faire appel à une autorité extérieure pour choisir son chemin. Au contraire, nous dit Rogers, la tendance actualisante présente en l'être humain va prendre la forme de nombreuses ressources intérieures qu'il va pouvoir mettre en œuvre, ou laisser se mettre en œuvre naturellement, pour mener sa vie vers plus d'harmonie, de détente et d'amour, comme dans l'extrait d'entretien suivant où j'accompagnais Nina.

me fit remarquer que ma pensée et mes actions semblaient former un pont entre la pensée orientale et la pensée occidentale. » in *A Way of Being*, p41 (traduit par mes soins)

²⁴ Watson B., *Le Comportement. Introduction à la psychologie comparative*, 1913

²⁵ ROGERS C., *A Way of Being*, ed. Mariner Books, 1980, p113 (traduit par mes soins)

²⁶ *Ibid.*, p114

« Il s'agit de t'autoriser pleinement à écouter tes besoins ?

Ouais, m'autoriser puis reconnaître qu'ils sont légitimes. Alors que jusqu'à aujourd'hui j'avais cette plaque qui disait qu'il fallait faire plaisir à l'autre, qu'il fallait satisfaire l'autre dans ses besoins pour être quelqu'un de bien, et du coup bah les miens... c'était coupé. Fallait d'abord avoir la validation d'autrui, faire plaisir à autrui. – Silence. - J'ai l'impression qu'en bas il y a ce qui vient vraiment de moi et qu'en fait c'est pas dangereux, c'est pas mauvais, c'est pas mal d'écouter ça.

Mmh. Comment ça te fait de sentir ça ? Que c'est pas dangereux, que c'est pas mal de sentir ce qui vient de toi ?

C'est comme si à ce niveau-là (montre le diaphragme), ça cherchait à se recoller, ça cherchait un chemin pour s'unir. - Silence.- C'est assez doux. Je croyais que je pouvais faire du mal à l'autre, que j'étais pas quelqu'un de bien si j'écoutais mes besoins avant les siens. Du coup mes besoins c'était après, si l'autre est content

« Je peux écouter mes besoins mais seulement après, et si l'autre est content ».

Ouais. Et si je peux pas le satisfaire dans ses besoins c'est la catastrophe, je suis coupable. - Silence. Soupir. -

C'est comment de sentir ça ?

J'ai l'impression que je laisse la place à mon ventre, qui est tout gonflé, qui a besoin de soin, qui a vraiment besoin que je prenne soin - (insiste sur le mot « soin »).

C'est comment prendre soin de ton ventre ?

J'ai envie de le porter. D'habitude j'aime pas avoir un gros ventre, esthétiquement, blablabla. Là au contraire, je vois dans ce ventre qui est tout gonflé, quelque chose à prendre soin, quelque chose qui a le droit de prendre cette place-là. Que c'est ok, il peut être tout rond. Il peut prendre sa place en fait. Il a le droit d'attirer l'attention.

Il a le droit de prendre la place dont il a besoin.

Ouais c'est ça.

Quelle que soit cette place.

Oui. - Silence.

« Et je peux prendre soin ».

Oui j'ai envie de prendre soin. De donner la place. D'autoriser oui.

Oui, tu as vraiment envie de donner la place.

Je trouve cet extrait très émouvant. Nina fait l'expérience de ce qui vient d'elle comme de quelque chose de bon, de positif, qu'elle peut écouter. On peut y observer comment mes interventions n'ajoutent ni interprétations ni éléments nouveaux à son processus. Elles ne font que lui refléter ce qu'elle exprime de son expérience. Elles ne donnent aucun avis, aucun conseil, aucun diagnostic. Elles signifient simplement à Nina qu'elle est entendue et comprise et ainsi l'encouragent à continuer d'écouter sa propre expérience. Pour Rogers, le travail de la thérapeute est de garantir l'accès de la cliente à son propre processus intérieur, en confiance qu'elle a les ressources exactement nécessaires à la résolution de ses problèmes. Pour ce faire, il a défini les trois attitudes « nécessaires et suffisantes » pour la thérapeute, mais aussi dans toute relation. Nous les détaillerons un peu plus loin.

L'omniprésence en nous de la tendance vers le bien ne signifie pas pour autant qu'il suffise de se mettre en lien consciemment avec elle pour ne voir en soi et à l'extérieur que joie et félicité. Rogers était bien conscient de tous les travers de l'être humain et ne cherchait en aucun cas à les nier, ni même à en faire quoi que ce soit de particulier. Là où la culture dominante pensait l'être humain mauvais et lui préconisait de réprimer ses passions, Rogers nous dit qu'au contraire, c'est en les acceptant toutes pleinement que chacune d'entre nous s'adapte le mieux à chaque situation, pour son plus grand bien, et pour celui de la collectivité.

« J'en suis venu à chérir chaque facette émergeant de mon expérience, de moi. J'aimerais célébrer les sentiments de colère et de tendresse et de honte et de souffrance et d'amour et d'angoisse et de générosité et de peur – toutes les réactions positives et négatives qui font surface. J'aimerais célébrer les idées qui émergent – stupides, créatives, bizarres, creuses, primitives – toutes faisant parties de moi. J'aime mes comportements impulsifs – appropriés, fous, ceux qui visent un accomplissement, sexuels, meurtriers. Je veux accepter tous ces sentiments, idées et impulsions comme m'enrichissant. Je ne m'attends pas à transformer chacun d'entre eux en actes, mais quand je les accepte tous, je peux être plus vrai. Ainsi mon comportement sera beaucoup plus approprié à la situation présente. »²⁷

C'est être en conscience et en acceptation de tous nos travers comme de tous nos élans constructifs qui permet à la tendance actualisante de nous mener vers les meilleures des actions pour chaque situation donnée. Rogers nous précise également que cela ne nous épargnera pas les erreurs et les faux pas, mais que par cette attitude d'acceptation, nous saurons modifier le plus efficacement nos comportements vers le meilleur pour nous et pour les autres.

De manière encore plus concrète, il ne s'agit pas de s'imposer consciemment des formes extérieures de bienveillance par exemple, mais bien d'être en conscience de tout notre *expérientiel*, c'est-à-dire *tout* ce qui se donne à ressentir intérieurement lors d'une situation donnée. Ainsi, en pleine conscience de nos pulsions destructrices mais aussi de nos élans naturels d'amitié et de coopération, le choix vers le bien se fera tout seul, selon Rogers. La coopération est le choix évolutif dominant pour la survie de chaque espèce, y compris homo sapiens.^{28 29} En cessant de juger durement et réprimer nos instincts destructeurs, ils se réharmonisent *naturellement* avec le reste et le choix évolutif prend le dessus. Il ne s'agit donc pas de nous *raisonner*, mais bien de redevenir *complètes*.

Gendlin rejoint Rogers par son concept de *Carrying Forward*, qui s'appuie sur la vision de la vie comme processus. Rien dans le vivant n'est définitivement établi. Toute chose vivante est constamment en mouvement, en changement, régie par une force positive.

« Les étapes du processus se font dans la direction de la croissance. La vie a toujours sa propre direction vers l'avant. Ce qui émerge a sa propre direction et sa propre valeur. Il y a une rectitude inhérente. »³⁰

Gendlin insiste sur le potentiel de chaque situation qui comporte toujours en elle-même une avancée. Ainsi il attire notre attention sur le processus organique présent en chacune mais aussi sur une intelligence au-delà de l'être. Les événements eux-mêmes sont régis par une intelligence globale qui s'offre positivement à chaque être, le soutenant vers son accomplissement. Dans la thérapie cela consiste en une confiance de la part de la thérapeute dans le processus interne de la cliente mais aussi dans l'intelligence de chaque situation et ce qu'elle a à offrir à la cliente. En d'autres termes, la thérapeute sait que la cliente a quelque chose de positif à tirer de la situation. Ceci renforce la confiance qu'elle va témoigner à la cliente dans son cheminement. Elle embrasse ainsi le potentiel de transformation de la cliente au sein de sa situation, lui permettant de laisser s'éclairer des chemins inexploités jusque-là : nouveaux points de vue, nouvelles idées, nouvelles

²⁷ ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p43 (traduit par mes soins)

²⁸ BROWN S., *Play, How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul*, ed. Avery, 2010

²⁹ SERVIGNE P. et CHAPPELLE G., *L'entraide, l'autre loi de la jungle*, ed. Les liens qui libèrent, 2019

³⁰ GENDLIN E., *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method.*, 1996

façons d'agir, nouveaux ressentis. Ainsi le champ de perception et de compréhension de la cliente s'élargit et l'intégration de ces nouvelles perceptions et compréhensions aboutissent à une réorganisation de l'être, rendant sa personnalité et sa vie plus complexes et plus riches.

J'aimerais terminer cette présentation de la tendance actualisante de Rogers et du *Carrying Forward* de Gendlin par une illustration bien précise tirée d'une expérience personnelle qui m'a beaucoup marquée et a constitué pour moi un enseignement qui m'est depuis extrêmement utile personnellement et en tant que thérapeute. Un des modules de la formation était concentré sur notre critique intérieur. La critique est la voix en nous qui chuchote (ou crie !) des jugements négatifs sur nos ressentis, pensées ou actions, du type « mais t'es vraiment trop bête, pourquoi t'as fait ça », « de toute façon tu n'arrives jamais à rien », « c'est vraiment mal de ressentir ça, tu ne devrais pas ». L'exercice proposé lors de la formation était de se mettre à l'écoute de ce type de voix en nous et de la laisser prendre sa forme exacte puis de l'interroger sur ses réelles intentions pour nous. La mienne disait : « Tu ne mérites pas de réussir ». Et en l'interrogeant, j'ai senti que ce qu'elle voulait pour moi était en fait ma réussite ! Il s'agissait alors de l'interroger sur ce qui lui faisait peur. Elle m'a dit : « J'ai peur que tu sois blessée en te dévoilant. » Elle m'est alors apparue comme une parente un peu trop protectrice, qui aime tellement son enfant qu'elle a toujours peur pour elle et lui interdit de prendre des risques. J'ai poursuivi le processus en focusing, et communiqué avec ma critique jusqu'à ce que nous trouvions le chemin de ma liberté à réussir dans mes entreprises professionnelles. Le moment surprenant et profondément touchant a été lorsque j'ai changé d'attitude intérieure par rapport à elle. Au lieu de la rejeter, je me suis mise à son écoute. Alors j'ai perçu son intention réelle. Ce changement d'attitude intérieure m'a permis d'avoir accès aux ressources qu'elle détenait, ce désir de me voir réussir en même temps que son amour qui la poussait à me surprotéger. Sentir cet amour a été profondément transformateur pour moi. Maintenant je sais que quelque soit ce qui est exprimé, en moi, ou par mes clientes, cela cache un trésor pour le développement de la personne. Mon expérience avec ma critique, et avec celles de mes clientes, m'a amenée la compréhension que tout mécanisme psychologique, même le plus inquiétant a priori, est un système de sauvegarde, de protection de l'être, l'expression d'une intention positive de la vie envers elle-même. Si c'est cette *tendance actualisante*, ce *Carrying Forward* qui se cache derrière, cela signifie que la force positive peut être retrouvée, recontactée et une fois entendue, se rediriger d'elle-même vers des actes constructifs plutôt que destructeurs.

Et pour conclure sur ce point j'aimerais citer le témoignage extrêmement touchant partagé par Bernadette Lamboy dans son livre « Devenir qui je suis » qui montre comment le fait que la thérapeute voie sa cliente comme une personne avant tout, non comme une malade - car elle sait qu'en elle c'est la force de vie qui agit – peut être vecteur de guérison. C'est une ancienne cliente de l'auteur qui lui partage, des années après, l'impression qu'à laissée en elle leur première rencontre, alors qu'elle était dans une période très difficile de sa vie.

« La première fois... Ton bonjour... La façon dont tu m'as regardée... Ça avait ce sens : « Tu es aussi précieuse que moi-même et que tout être humain sur la Terre... » Là où moi je croyais que c'était sans issue, dans ton regard, j'ai senti qu'il y avait du possible. [...] Tu disais : « Tu as une parcelle de vie, tu as la capacité de te relever »... Je ne peux le dire qu'aujourd'hui que je me suis relevée ! »³¹

L'humanisme de Gendlin et de Rogers me touche profondément car il ne fait rien de moins que de réconcilier l'être humain avec lui-même. De cette paix intérieure découle alors automatiquement une réconciliation les unes avec les autres. C'est bien là le but des deux hommes... bien loin des objectifs behavioristes de « prédire et contrôler le comportement [humain]. »

³¹ LAMBOY B., *Devenir qui je suis*, ed. Desclée de Brouwer, 2003, p357

b. Congruence

Dans l'Approche Centrée sur la Personne, la thérapeute, nous dit Rogers, n'est pas censée influencer la cliente, mais garantir les conditions « suffisantes et nécessaires » à l'émergence de la tendance actualisante afin que celle-ci puisse agir à son meilleur. Elles sont : La congruence, l'empathie (développée dans la partie 2 de ce travail), le regard positif inconditionnel (développé dans la partie 3 de ce travail).

La congruence est à mes yeux la plus difficile car elle comporte trois volets : la conscience de ce qui se joue en soi, le tri de savoir ce qu'il est approprié, voire important, d'exprimer, et la capacité à l'exprimer d'une façon qui va servir la relation thérapeutique. Elle est essentielle cependant à l'efficacité de celle-ci.

Pour Rogers, les trois attitudes ne sont pas seulement les outils de la thérapeute, ils sont la garantie du meilleur dans tous les types de relation. Cependant, dans le privé nous souhaitons parler de nous et il est souvent bienvenue de livrer ce que nous pourrions appeler nos insuffisances. Par exemple, il m'est personnellement arrivé de partager à un ami, en toute congruence ce genre de réaction : « je vois que je n'accepte pas du tout ce que tu viens de me dire, je me sens en colère et j'ai envie de partir. » Si ce type de réaction intérieure intervient dans un entretien, selon l'attitude de congruence, il nous faudra l'avouer à notre cliente et assumer que nous ne sommes pas en mesure d'être thérapeute pour elle à ce moment-là. Cet exemple fait ressortir deux éléments primordiaux. D'abord, la spécificité de la relation thérapeutique. En effet, à mon sens, la thérapeute doit être à un certain degré de paix intérieure pour se lancer dans ce métier. Une personne qui serait encore trop identifiée à ses divers mouvements intérieurs, c'est-à-dire trop emportée par eux, perdant ainsi sa connexion à la Présence, ne saurait être une thérapeute aidante. Je pense par exemple à une amie qui semble toujours devoir défendre son honneur car elle se sent offensée très facilement, par des actes tout à fait anodins du quotidien, et ceci de manière quasi constante. Cela me donne l'impression qu'une blessure de non-respect est constamment ouverte en elle. Je ne vois pas comment une personne dont de telles blessures seraient encore si tangibles au quotidien pourrait appliquer les trois attitudes. Elles pourraient certainement prétendre les appliquer, mais de fait le climat dont parle Rogers, condition absolument nécessaire à l'émergence de la tendance actualisante, ne serait pas créé. Ensuite, cet exemple nous démontre l'interdépendance des trois attitudes. Une congruence sans regard positif inconditionnel pousserait la thérapeute à formuler des jugements de valeurs dans la séance. Un regard positif inconditionnel sans empathie pourrait donner l'impression d'une présence peut-être planante, pas vraiment là, avec le vécu de la cliente. Une empathie sans congruence avec soi pourrait n'être qu'une identification à l'histoire de la personne.

Ainsi, la congruence pose pour moi, d'emblée, l'exigence d'une libération intérieure accomplie avant de devenir thérapeute, non pas un état parfait et définitif, car la vie est processus, mais un état suffisant de désidentification. Pouvoir être congruent avec soi c'est pouvoir être suffisamment consciente de ce qui nous traverse et tranquille avec cela. Rogers nous dit :

« Il y a correspondance étroite, ou congruence, entre ce dont la thérapeute fait l'expérience dans ses tripes, ce dont elle a conscience et ce qu'elle exprime à la cliente. »³²

Si la thérapeute n'a pas conscience de son expérientiel réel, il n'y a pas *congruence*. Et cela peut, à mon sens, être délétère pour les clientes. En effet, « avoir conscience » c'est être désidentifiée, ce qui prémunit la thérapeute de projeter ses zones d'ombres non-conscientisées sur ses clientes.

³² ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p115-6 (traduit par mes soins)

Rogers nous dit encore :

« Plus la-le thérapeute est elle-même ou lui-même dans la relation, ne présentant aucune façade personnelle ou professionnelle, plus grande sont les chances que la cliente change et évolue d'une manière constructive. Cela signifie que la thérapeute est ouvertement les sentiments et attitudes qui la traversent à ce moment. Le terme « transparente » traduit bien l'idée de cette condition : la thérapeute se rend transparente aux yeux de la cliente. La cliente peut voir directement ce que la thérapeute est dans la relation ; la cliente ne fait l'expérience d'aucune dissimulation de la part de la thérapeute. »³³

Cette définition précise un élément essentiel de l'ACP : le changement de posture de la thérapeute par rapport à la psychologue, psychiatre ou psychanalyste. Pour Rogers, la thérapeute doit se défaire de toute « façade », qu'elle soit personnelle ou professionnelle. Pour permettre à un être humain d'avoir accès à sa propre vérité, nous devons être nous-même dans notre propre vérité, et la laisser paraître, avec décontraction. Cette vision est tout à fait révolutionnaire par rapport aux discours psychologiques précédents Rogers. Elle rejoint l'appréciation de la cliente en tant que personne, non en tant que « malade ». Un entretien ACP ne réunit pas une soignante et une malade. Il réunit deux êtres humains qui peuvent être honnêtes dans leurs paroles et leurs attitudes, la thérapeute montrant l'exemple. Car le monde entier nous fait porter des masques. Quand la cliente entre en entretien ACP elle ne sait pas encore qu'elle peut être elle-même, elle va le sentir petit à petit en observant et sentant que la thérapeute est elle-même, est *congruente*.

Ainsi, au lendemain de la mort de Freud et alors que la psychanalyse règne en maître dans la psychologie occidentale (accompagnée du behaviorisme), Rogers libère totalement sa « tendance actualisante » de tout concept sexuel. Sous sa plume, cette force de vie devient tendance au bien, à la réorganisation toujours plus complète et complexe du vivant, devient moins dense. De sexuelle, l'énergie devient plus légère, comme si elle englobait non plus seulement la faculté de survie et de procréation de l'organisme (reliée dans la pensée orientale au premier chakra) mais son intelligence dans son ensemble, celle réunissant toutes les parties, tous les chakras ! En même temps que le corps reprend sa place au sein de la vie de l'individu, - se libérant ainsi de la doctrine chrétienne dominante - la sexualité retrouve elle aussi sa juste place, présente et autorisée mais non plus déterminante à tous les niveaux, comme sous la plume de Freud. Dans ce grand tout qu'est l'existence humaine, la force qui régit toute vie ne nie ni ne se résume à aucune facette particulière. Dès le départ l'Approche Centrée sur la Personne est englobante, totalisante de toutes les dimensions, de toutes les énergies, et redonne au corps la place essentielle qui est la sienne, se rapprochant bien plus d'une vision orientale et renversant les fondements de la vision occidentale de l'existence humaine. Là où la religion chrétienne et la psychanalyse niaient le corps, la sexualité, le féminin et la capacité de l'humain à se prendre en charge dans le bon sens, la tendance actualisante de Rogers et le *Carrying Forward* de Gendlin redonnent leur juste place à tous ces éléments et garantissent à l'être humain qu'il détient en lui-même la sagesse nécessaire à sa réalisation et à son bonheur. Et ils apportent cette sagesse en des termes que leurs collègues universitaires et l'ensemble de la communauté occidentale peuvent comprendre... ce qui ne les a pas empêché d'être durement critiqués ! Car, comme nous le verrons dans la deuxième partie de ce mémoire, les conditionnements ont la vie dure.

Par leur vision profondément et empiriquement humaniste, Gendlin et Rogers posent la pierre angulaire d'une humanité réconciliée avec elle-même par la réconciliation de chaque être avec sa vérité, toujours changeante, existante dans son corps et accessible par lui.

³³ *Ibid.*

II/ Reprendre mon pouvoir

1. Inconscient et modes relationnels

a. Forces de l'ombre

J'ai envie de démarrer cette partie par un obstacle qui a été très prégnant dans ma vie et que le focusing m'a énormément aidée à dépasser : les émotions qui nous font agir de manière incontrôlée. Ces moments où nous agissons malgré nous, malgré la voix en nous qui sait que cette action ne sera positive pour personne, voire qu'elle aura des conséquences délétères pour nous et pour les autres. J'agis de manière incontrôlée lorsque je souffre. J'agis pour faire cesser la souffrance. Dans ces situations, j'ai remarqué que c'est dans mon ventre que la sensation physique de la douleur se fait sentir. La langue française ne manque pas d'expressions transparentes quand à ce type d'émotion forte : « ça me prend aux tripes », « ça me retourne les boyaux », « c'était comme un coup de poing dans le ventre », et ma préférée, très parlante pour ce qui nous intéresse « ventre affamé n'a pas d'oreilles ». Dans son sens littéral cette phrase parle de la faim physique, mais, pour moi, elle parle également de la faim émotionnelle, la faim d'amour, le manque affectif. Par le passé, quand cette faim a été activée en moi, j'en ai perdu mes oreilles. Aucune parole sage, qu'elle vienne de ma propre tête ou de l'extérieur ne pouvait me raisonner.

Mes explorations intérieures, à travers la danse d'abord puis le focusing, m'ont montré que ce type de réaction est provoqué d'une part par un résidu de souffrance passée - c'est rarement la situation présente qui le crée, celle-ci ne faisant que raviver une souffrance cristallisée dans le passé et qui continue de guider mes pas – et d'autre part par l'identification à cette souffrance, lorsque ma psyché toute entière est enfermée en elle, qu'elle n'a pas conscience d'être autre chose que la souffrance à cet instant. L'identification aux émotions signifie que quand nous nous sentons heureux, nous sommes ce bonheur tout entier. Quand nous nous sentons triste, nous sommes la tristesse toute entière. Nous percevons alors toute notre vie et tout ce qui nous entoure à travers l'émotion dominante de chaque instant. Quand mon ventre se tord et que je ne ressens aucun espace autour de cette douleur, que chacune de mes pensées est tournée vers elle, que mes actes sont agis par elle, et qu'elle me fait percevoir ce qui m'entoure mais aussi la vie d'une certaine façon, alors cela signifie que je suis identifiée à ce qui n'est en réalité qu'un mouvement en moi au sein d'une réalité bien plus grande, complexe et créative que je ne vois plus.

La tendance actualisante en nous sait comment nous libérer de la souffrance en temps réel. Eckart Tolle dans son magnifique ouvrage *Le pouvoir du moment présent* nous parle par exemple des canards qui battent furieusement des ailes après s'être battus, éliminant ainsi le surplus énergétique déclenché par le conflit, avant de reprendre presque immédiatement leur navigation paisible. Isabelle Filliozat nous donne également un excellent exemple de la différence entre un évènement traumatique sur lequel la tendance actualisante a pu agir de manière instantanée, et le même évènement où la tendance actualisante a été bloquée par la peur du regard des autres.³⁴ Elle nous raconte l'accident de voiture de X et XX. Elles ressortent de la voiture indemnes mais avec toutes les deux le sentiment d'être passé à deux doigts de la mort. X est immédiatement prise de tremblements, qu'elle laisse s'échapper librement de son corps

³⁴ Filliozat I., *L'intelligence du cœur*, ed. Retrouvées, 2018

accompagnés de gros sanglots. Dès le lendemain elle reprendra sa voiture (pas celle de l'accident) et l'évènement ne sera pour elle plus qu'un mauvais souvenir. XX dont la peur a été tout aussi vive, se contrôle, ne veut pas faire de scène, a honte des effusions de son amie. Il sera incapable de reconduire une voiture pendant des mois et revivra l'accident toutes les nuits dans ses cauchemars sur ce même laps de temps, jusqu'à ce qu'en thérapie il parvienne à laisser remonter et s'exprimer l'intensité émotionnelle du trauma. Cet exemple illustre parfaitement que notre corps traite directement la décharge émotionnelle d'un évènement traumatique et que si on ne laisse pas cette réparation naturelle se faire, le trauma se fige dans le corps, à l'endroit de l'émotion retenue. Mais l'inverse est également vrai. Lorsque notre système est en incapacité de gérer la violence d'un évènement, la tendance actualisante en nous met en place des garde-fous intérieurs qui relèguent le traumatisme à un endroit de notre inconscient afin de nous permettre de continuer à fonctionner jusqu'à ce que nous soyons prêtes à revisiter en conscience l'évènement traumatique. Ces deux fonctionnements intérieurs laissent en nous des traces d'un passé malheureux. Toute situation pouvant nous rappeler les circonstances de l'évènement éveillera alors une réaction disproportionnée par rapport à la situation présente, et ceci de manière totalement indépendante de notre volonté, et de notre contrôle. Ce qui agit est alors *inconscient*. Il existe également un inconscient collectif³⁵, à différentes échelles - familiale, culturelle, universelle – contenant les croyances et traumatismes de ces différents groupes.

Tout ceci constitue ce qui agit à travers nous bien souvent à l'encontre de notre volonté consciente et qui ne disparaît pas sous la pression des raisonnements que nous tentons de nous imposer pour en enrayer les effets. En fait, plus notre volonté mentale est forte, plus elle va repousser loin dans notre inconscient les traces bien réelles d'un traumatisme. Et plus une de ces traces est inconsciente, plus son effet tangible est grand, plus elle agit dans nos vies. Ce que j'appelle déconditionnement est la prise de conscience, non par la réflexion, mais par un contact direct à notre *experiencing*, de ces traces. Cette prise de conscience entraîne une désidentification, puis, laissant la tendance actualisante œuvrer, la disparition du traumatisme. L'ACP et le focusing nous montre comment. Mais j'aimerais exposer un type spécifique de biais inconscient – de *conditionnement* - avant de laisser Gendlin et Rogers nous expliquer comment vivre « une vie pleine » en étant une « personne fonctionnant de manière optimale ».³⁶

b. Modes relationnels

Lors du module P1.3 de la formation, nous avons étudié les différents modes relationnels d'après le travail de Bernadette Lamboy. Chaque mode correspond à un positionnement intérieur qui pousse à ressentir et à entrer en relations interpersonnelles de manières spécifiques. Il en existe trois : celui de la séparation, celui de la fusion et celui de la proximité associée à la différenciation. Exposons-les ici brièvement.

³⁵ Selon le concept de Jung, « l'inconscient collectif est l'inconscient partagé entre les individus d'un même groupe social. C'est un ensemble de représentations, d'idées et d'images communes à un groupe humain, transmises de génération en génération. » Source : <https://www.jepense.org/inconscient-collectif-definition/>, consulté le 23/04/24

³⁶ ROGERS C., *On Becoming a Person*, ed. Robinson, 1967, p338 (traduit par mes soins)

La séparation³⁷

Il s'agit d'une position intérieure de défiance par rapport à l'autre qui pousse la personne à garder l'autre et ses sentiments à distance. Cela peut aller de l'indifférence au rejet. La personne se sent alors poussée à une indépendance et une grande autonomie affective mais celle-ci est feinte. Elle n'est pas vraiment bien en elle-même. Elle peut se rendre compte de son incapacité à se lier aux autres sans en comprendre la cause. Mais tant que sa défiance vis-à-vis de l'autre est inconsciente, c'est plus fort qu'elle. Elle n'arrive pas à accorder la confiance nécessaire au développement de l'affection profonde et sincère. Elle est donc en rupture avec les autres. Et bien que cela soit de son fait, elle peut en ressentir une grande solitude. Sur le plan collectif, cela correspond à une société individualiste, où chacune est uniquement préoccupée de son propre sort. Sur le plan intérieur, la personne est en réalité coupée d'elle-même. Elle tient ses émotions à distance de sa conscience, comme elle tient les autres à distance d'elle-même.

La fusion

L'être régi par ce mode relationnel recherche à fusionner avec les personnes qui l'entourent, c'est-à-dire qu'il perd une part de son identité dans le lien affectif. Celui-ci est ressenti très fortement et toute coupure d'avec l'être aimé est souffrante. La personne a substitué l'autre à une partie d'elle-même. Ainsi quand l'autre souffre elle souffre, quand l'autre est heureuse, elle est heureuse. S'étant coupée d'elle-même, elle attend de l'autre ce qu'elle n'est plus en capacité de s'offrir à elle-même : attention, écoute, soin. La fusion s'observe particulièrement dans les débuts des relations amoureuses mais également dans la relation parent-enfant. Une mère disant « mon fils *m'a* fait une rougeole » explicite la confusion entre sa propre personne et celle de son fils. Sur le plan collectif, la fusion prend la forme d'un conformisme à l'extrême où domine une pensée unique, la même pour tout le monde, chacune remplaçable par l'autre car chacune étant l'autre. Dans cette configuration, il n'existe aucune autonomie. Sur le plan intérieur, la personne fusionne totalement avec ses émotions. C'est une personnalité très émotive, totalement identifiée à tous les mouvements qui la traversent.

La proximité et la différenciation

Dans ce mode relationnel, la personne est distincte de l'autre mais pas distante. Dans la relation, elle et l'autre ont le droit d'être elles-mêmes. Chacune reste un individu à part entière tout en offrant à l'autre attention et affection. Ce mode relationnel permet à chacune de s'épanouir et même de s'expanser. Le lien peut être profond et sincère. Chacune est réellement autonome en même temps que pleinement présente à la relation. Sur le plan collectif, une société animée d'individus vivant ce mode relationnel peut également se développer, s'expanser vers le meilleur. Sur le plan individuel, la personne reconnaît ses mouvements intérieurs et les accueille sans s'y identifier. Elle est proche d'elle-même sans se laisser emporter par ce qui la traverse.

Les modes de séparation et de fusion sont les résultats de stratégies inconscientes mises en place pendant l'enfance lorsque nos besoins affectifs n'ont pas été nourris correctement. Ils sont souvent interchangeables. L'individu, bien qu'ayant une dominante, peut passer de l'un à l'autre selon les situations. Ces comportements de séparation et de fusion ne sont pas problématiques en soi. Ils le sont lorsqu'ils agissent aux dépens de la personne, contre sa volonté. Quand la personne les subit plus qu'elle ne les choisit. Des moments de séparation et des

³⁷ Les définitions sont tirées de l'enseignement de Bernadette Lamboy.

moments de fusion, au sein d'un système conscient et équilibré peuvent tout à fait être bénéfiques. A l'excès, cependant, ils entraînent tous deux un reniement des besoins de la personne qui s'en trouve alors appauvrie. Dans le mode relationnel de proximité-différenciation, la personne fait l'expérience d'une unité réelle, avec elle-même et avec l'autre sans qu'aucune des deux n'en soit diminuée, au contraire. Car les besoins de lien, de partage et d'autonomie de chacune sont nourris. La question est de savoir comment je passe d'un attachement conditionné (séparation ou fusion) à un attachement déconditionné (proximité-différenciation), c'est-à-dire libre de toute souffrance passée. Notre mode relationnel dominant est le mode relationnel que nous entretenons avant tout avec nous-même. C'est là d'abord qu'il nous faut changer de regard : de soi à soi.

Les souffrances passées et l'identification à elles ralentissent nos vies, la faisant trop souvent tourner indéfiniment en rond, nous forçant à reproduire encore et encore les mêmes « schémas » : situations de vie non-heureuses. Ces conditionnements, comme notre façon d'entrer en relation, sont inscrits bien au-delà de notre conscience, loin dans notre inconscient, ou pour prendre les termes de l'ACP-focusing, notre *implicite*. Et comme le rappelle très justement Bernadette Lamboy, citant Gendlin, « l'inconscient est dans notre corps »³⁸. C'est là qu'il nous faut plonger pour nous transformer vraiment, et transformer notre vie pour le meilleur. Se pencher, à l'écoute attentionnée de notre corps, c'est déjà changer. C'est ce que nous enseignent Gendlin et Rogers.

2. Entrer en amitié avec Soi pour entrer en amitié avec l'autre

a. *Experiencing* et *sens corporel* de Gendlin

Mon corps est sensations. Sensations physiques. Sensations émotionnelles. Mais aussi bien plus que ça. Il contient d'autres informations. Il est le réceptacle et l'organisateur d'une totalité de la vie qui ne sera jamais contenue dans aucune liste d'éléments exhaustive ni dans aucune définition balisée. Cette totalité organismique comprend nos conditionnements inconscients, nos pensées conscientes, nos sensations physiques, nos émotions, et notre façon de comprendre, accepter, nier ou déformer tout cela. Elle comprend nos envies, espoirs, craintes, douleurs et encore des informations venant d'on ne sait où. « Je ne sais pas pourquoi mais quand je pense à ce voyage je sens une joie qui dépasse de loin le simple plaisir de voyager, je sens qu'il va m'apporter plus que ce que je peux imaginer ». « C'est vrai que ce projet de maison est vraiment parfait sur le papier mais rien ne s'anime en moi quand j'y pense. Ce n'est pas là que je dois aller. » Quelque chose *sait*. Ce n'est pas un élément qui arrête notre attention, c'est l'ensemble de tous les éléments conscients et inconscients et leur traitement par notre organisme qui nous donne cette information, à travers une sensation inexplicable rationnellement.

Lorsqu'un papier ph est plongé dans une solution acide, il devient rouge. Il n'a pas réfléchi à quelle couleur il devait prendre, il n'a pas pesé le pour et le contre ni demandé conseil à une thérapeute sur la couleur qu'il devait adopter. Sa nature de papier ph a réagi à son environnement. C'est ce que notre corps fait dans chaque situation. Sa nature ressent l'environnement – physique et psychologique - avec toutes ses informations de manière instantanée et il prend une couleur globale intérieure. Le processus est immédiat et ne nécessite

³⁸ LAMBOY B., *Devenir qui je suis*, ed. Desclée de Brouwer, 2003

aucune intervention de la conscience. Car c'est notre corps dans son ensemble qui reçoit en tout premier lieu chaque situation de notre vie dans laquelle il « trempe ». Comme nous l'enseigne Gendlin :

« Où sont stockées ces milliers d'informations ? Pas dans votre tête, mais dans votre corps. Le corps est un ordinateur biologique, générant ces énormes collectes de données et vous les délivrant instantanément quand vous les appelez ou quand elles sont appelées par un événement extérieur. Votre pensée n'est pas capable de retenir toutes ces parts de savoir, ni de les délivrer à une telle vitesse. Cela vous prendrez toutes les années qui vous restent à vivre de faire la liste de tous les détails que vous connaissez sur Helen et votre relation avec elle. Votre corps, en revanche, délivre « tout à propos d'Helen » dans une grande, riche et complexe expérience de reconnaissance, un sens corporel global. »³⁹

La quantité indéfinissable des informations traitées en une seule seconde par le corps fait que leur traitement ne peut être qu'unique. Aucune autre relation dans le monde – pour reprendre l'exemple de Gendlin – n'aura les mêmes éléments ni la même organisation de ces éléments que votre relation à Helen.

Le sens corporel défini par Gendlin est ce qui nous permet d'entrer en contact avec notre *experiencing*. Il émerge à la surface de notre totalité organismique. Il nous permet d'entrer en conscience de ce pré-savoir contenu dans notre corps, ce qu'il sait avant que notre conscience ne sache. Il est le pont entre le conscient et le « non-conscient », la « conscience explicite » et la « conscience implicite ». Cette dernière est ce que nous sentons/savons au fond de nous sans que cela ait encore été saisi et formulé par la pensée consciente. Lorsque ce mouvement arrive, lorsque la pensée consciente saisit une nouvelle information apportée par le contact avec le sens corporel, il se passe un relâchement dans le corps-esprit – pourrait-on dire dans l'âme ? Nous évoluons alors plus détendues, car une énergie cachée a été vue, reconnue et nommée. Elle est passée du non-conscient au conscient et cela produit une forme de magie, comme si chaque forme de vie (être, énergie, croyance) était destinée à une seule chose : être reconnue par un regard conscient. La vie est alors plus large, plus aérée, plus détendue et plus complète, car elle a récupéré une partie d'elle-même. L'être alors est enrichi et se réorganise dans une plus grande clarté et complexité heureuse.

Dans son livre *Trouver les bonnes solutions par le focusing*, Bernadette Lamboy nous dit :

« Si on lui ouvre la voie par notre attention bienveillante, la vie cherche à couler à nouveau »⁴⁰

Personnellement, je dirais même : « quoi qu'il arrive, la vie cherche à couler à nouveau ». Nous pouvons lui fermer les portes de notre conscience et de notre cœur mais elle n'arrêtera jamais de chercher à couler. Moins on l'entend, plus les formes qu'elle prendra seront teintées de souffrance (maladie, accident, dépression), mais elle ne peut cesser. Même quand la mort survient, c'est encore la vie qui se renouvelle en changeant de forme, en libérant une énergie qui nourrira autre chose. Tendre l'oreille vers notre sens corporel c'est écouter en nous le mouvement de vie qui cherche sans cesse à se réparer et à s'expanser car c'est sa nature.

Nous détaillerons plus loin le processus entier de focusing basé sur l'écoute du sens corporel. Contentons-nous ici de souligner que cette première marche, cette première écoute est déjà en soi une percée hors de nos conditionnements et l'espoir de s'en libérer totalement et de reprendre le contrôle de notre vie, en amitié avec nous-même plutôt qu'en défiance vis-à-vis de notre organisme, vis-à-vis de la vie en nous. En entrant en amitié avec cette dernière, nous nous

³⁹ GENDLIN E., *Focusing*, ed. Bantam books, 2007, p39

⁴⁰ LAMBOY B., *Trouver les bonnes solutions par le focusing*, ed. Le Souffle d'Or, 2009, p70

mettons à voir notre corps comme « cette chair vivante, sensible, prête à libérer ce qui la limite, portée par un mouvement de vie qui la dépasse et l'accomplit. »⁴¹

b. Holomouvement

Ce nouveau rapport à notre corps s'imbrique dans la connaissance du mouvement plus large appelé « holomouvement », celui-ci rejoignant la notion de congruence décrite plus haut, entre les différents niveaux nous constituants et constituants notre rapport au monde et aux autres. L'holomouvement nous permet de schématiser ces différents niveaux. Il part d'un « implicite fondamental », lieu contenant la primauté et les mystères de la vie dans ses profondeurs souvent inatteignables par la conscience (niveau zéro). Juste au-dessus de ce grand inconnu se situe l'expérientiel individuel de chaque être (niveau 1). On appelle ce niveau « premier » car il est le premier perceptible par tout un chacun. Il contient toute la dimension organismique, « viscérale » de l'expérience de l'individu. A son sommet émerge le sens corporel qui va être perçu en commençant à apparaître à la conscience sous forme de symbole (mot, image, métaphore) : c'est le niveau 2. Lorsque la conscience se saisit de cette nouvelle information, elle va l'englober dans ses représentations déjà existantes, ses croyances. Ainsi à cet endroit, l'information brute ayant émergée de l'implicite peut facilement être détournée par un système conscient pas encore prêt à laisser ses structures se modifier. Il s'agit alors pour la thérapeute de ramener la cliente – tout en respectant son rythme et là où elle en est - vers l'écoute de son ressenti. Cette écoute fait émerger, le plus souvent, des éléments surprenants, qui peuvent venir totalement renverser la vision de la personne. Dans cet extrait d'entretien par exemple, Marie souhaitait clarifier son désir ou non d'avoir un enfant. A l'écoute de son *experiencing*, elle a découvert un tout autre sujet.

« Ca me donne la sensation que tout est pourri dedans.

C'est comme si tout était pourri dedans. Elle est où cette sensation, que tout est pourri dedans ? Est-ce qu'elle aurait une forme, comment elle se manifeste ?

C'est une merde qui pue.

Qu'est-ce que tu voudrais faire avec cette merde qui pue ?

Ça pourrait se transformer en terreau vivant. Ça pourrait aussi sortir.

Comment ça fait quand tu dis ça ?

Ca me libère la poitrine.

Ça pourrait se transformer en terreau vivant. Ou juste partir.

Je pourrais y semer des graines d'amour.

Mmh. – Silence – Comment il répond à ça ce gros caca ? Qu'est-ce qu'il vient te dire ?

Qu'en fait c'est pas une matière si sale que ça, c'est plutôt une matière qui manque de vie, qui stagne.

Ce serait comment le rendre vivant alors ?

⁴¹ *Ibid.*

C'est comme si vraiment fallait que je sème plein de graines d'amour et que du coup la vie, ça l'animerait. Et ça fera un terreau fertile.

C'est comment dedans quand tu dis ça ?

Je sens que depuis tout à l'heure c'est déjà plus apaisé.

Mmh. Je t'invite à sentir, qu'est-ce que ça vient te dire de ta question aujourd'hui, qu'est-ce que ça vient t'indiquer de ton désir d'enfants ?

C'est comme si la question était pas là.

Oui. Elle est où la question ?

C'est plutôt pourquoi je me sens pas digne d'avoir un enfant en fait.

Mmh. Pourquoi tu te sens pas digne d'avoir un enfant.

C'est lié à cette sensation je sens qu'à l'intérieur c'est tout pourri, et que je pense que je suis incapable d'aimer, bah forcément, je ne suis pas digne d'avoir un enfant.

Oui, je t'invite à accueillir ça.

Je crois que j'ai surtout besoin de ressemer un éco système d'amour pour moi.

Oui. Comment ça fait quand tu dis ça ?

Y'a des couleurs qui s'allument.

C'est quoi la sensation de ces couleurs qui s'allument ?

J'me sens touchée dans mon cœur. Et y'a une sensation plus joyeuse. – Silence - C'est que j'ai besoin surtout de nourrir mon amour pour moi et que toute ces questions de rencontrer quelqu'un, d'avoir un enfant, en fait je suis pas disponible à ça, il faut d'abord que je transforme mon écosystème, que ça demande que je me nourrisse tous les jours en priorité. »

Le travail de la thérapeute est de guider la cliente vers plus d'harmonie entre ces différents niveaux, dans un premier temps en manifestant sa propre harmonie intérieure puis en invitant la cliente à entendre son implicite par l'intermédiaire du sens corporel, le laisser se symboliser pour elle-même puis le mettre en mots compréhensibles par l'extérieur. Cette explicitation extérieure est le troisième niveau.

Cet extrait d'entretien venait après un premier temps d'accueil d'images symboliques : un poids lourd et froid dans la poitrine qui laissait ensuite apparaître une femme à l'aspect revêché qui assénait des paroles dévalorisantes à Marie. Ces images sont ce que le focusing appelle des « prises », elles viennent transmettre un message de l'implicite à la conscience par l'utilisation de symboles qu'il s'agit pour la cliente d'écouter puis d'explicitier. Ainsi le travail de la thérapeute n'est pas uniquement de permettre à la cliente de se mettre au contact de son experiencing mais de laisser celui-ci prendre forme et sens dans l'univers conscient construit de la personne, le « self », comme l'appelle Rogers. L'explicitation est essentielle pour la cliente pour qu'elle puisse recueillir l'empathie de la thérapeute, incorporer dans sa personnalité les nouvelles informations et aboutir à un véritable changement, une meilleure organisation des éléments intérieurs et au final, des actes plus adaptés à son bien-être.

Recréer du lien fluide entre ces différents niveaux de nous c'est laisser à nouveau l'amour circuler de nous à nous. Comme le dit Gendlin, il s'agit de « protéger [ce qui émerge] des voix critiques qui viennent interrompre le processus ». Pour autant, l'holomouvement nous permet de percevoir qu'il ne s'agit pas de bloquer le mental ou de faire taire notre capacité à raisonner, mais bien au contraire, de lui permettre d'entrer à nouveau en collaboration avec le ressenti corporel.

« Penser de la manière habituelle peut être objectivement vrai et puissant. Mais, quand la pensée est mise en contact avec ce que le corps sait déjà et vit, elle devient beaucoup plus puissante. »⁴²

Remettre la circulation entre ces différents niveaux, laisser être l'holomouvement, mène à une alliance rétablie, une paix retrouvée, une complétude de l'être. C'est être à nouveau en amitié avec soi.

c. L'empathie selon Rogers

Cette amitié avec soi est ce qui donne à la thérapeute les compétences pour entrer en amitié avec ses clientes. Quand ma circulation intérieure est fluide, je peux me rendre réellement disponible pour l'autre. L'empathie est une des trois conditions nécessaires et suffisantes qui permettent de créer le climat propice au changement positif que la thérapeute désire apporter à sa cliente.

Se rendre empathique, pour Rogers, c'est entrer dans le monde de la personne. Comprendre les événements dont elle nous parle à partir de son cadre de référence interne, et non du nôtre. Pour me mettre dans une écoute empathique je dois laisser de côté mon propre cadre de référence pour adopter momentanément celui de ma cliente, comme si j'étais elle, – nous dit Rogers – « sans jamais perdre de vue le « comme si » ». Je ne me fonde pas en ma cliente en oubliant qui je suis. Je fais le choix conscient de mettre mes propres croyances, compréhensions et interprétations de côté pour me laisser l'espace de comprendre dans quel cadre de référence interne vit ma cliente. C'est seulement ainsi que je peux être au plus proche de son chemin intérieur propre et unique. Dans cette démarche mes questions et interventions en tant que thérapeute ne sont pas destinées, comme le souligne Porter⁴³, à évaluer, interpréter, fournir un support affectif ou des solutions à ma cliente. Chacun de ces types d'intervention est à bannir dans l'entretien ACP. Je ne pose pas non plus des questions pour satisfaire ma propre curiosité sur ce qui me paraît important à moi dans la situation. Car cela ne permettrait pas à ma cliente de suivre son propre chemin. Dans une démarche empathique, les questions que je vais poser en tant que thérapeute sont destinées à me permettre de comprendre le monde intérieur de ma cliente, mais aussi à l'inviter à investiguer son propre monde intérieur. Dans le tout début d'entretien suivant, nous pouvons voir que je cherche à bien me représenter où en est mon client et à lui offrir des reformulations qui lui donnent l'information que je l'ai compris. Nous voyons également à certains endroits que j'avance d'un tout petit pas de plus par rapport à ce qu'il a exprimé car je pense sentir ce qui est « juste en-dessous de son niveau de conscience »⁴⁴, presque perceptible et encore non formulé.

« Quand tu le sens, je t'invite à formuler ce qui est présent pour toi.

La notion de couple et ce que j'ai en moi naturellement comme vision et puis en poussant plus loin il y a le couple intérieur, révélateur pour moi d'une disharmonie qui avait été mise en évidence par Alexander qui me parlait de mon Yin à prendre soin et à éveiller.

Comme s'il y avait un manque ?

Oui, que c'était un manque ou une déconsidération ou un rabaissement, un truc comme ça. Puis au-delà du couple, à l'heure actuelle, au jour le jour, c'est quand même plus fondamentalement est-ce que mon couple aujourd'hui ne serait pas un miroir de mon couple intérieur qui demande à être

⁴² GENDLIN E., *Focusing*, ed. Bantam books, 2007, p191

⁴³ Cf "Categories de Porter"

⁴⁴ ROGERS C., *Rogers on Personal Power*, ed. New York: Delacorte Press, 1977, p11

équilibré. Voilà, ça tourne autour de ça.

Ok, autour de l'équilibre autant à l'extérieur dans ta relation de couple avec Julie, qu'à l'intérieur dans l'équilibre de ton yin et ton yang. C'est ça?

Ouais.

Et, à travers cet équilibre, c'est quoi le mieux-être que tu verrais apparaître ? Si c'était équilibré, il se passerait quoi pour toi ? Qu'est-ce que tu aimerais ? [Je pose cette question car je ne me représente pas bien ce qu'il recherche, le concept yin-yang ne me renseigne pas sur ce qui est vraiment important pour mon client à ce moment.]

Dans l'intérieur ce serait plus de joie de vivre et de plaisir, prendre simplement plaisir aux choses dans la spontanéité.

Aux choses de manière très générale ou aux choses spécifiques du couple ?

D'une manière générale.

A la vie quoi.

Oui oui oui. Dans ma vie, je cherche pas le plaisir et je le capte mal.

Tu as du mal à prendre plaisir aux choses dans ta vie.

Malheureusement j'ai quand même pris le modèle parental qui est « le devoir avant tout »

Oui, le plaisir c'est mal ? [Je suis allé un peu trop loin dans l'interprétation ici, connaissant l'éducation religieuse stricte de Franck. Mais il rectifie juste après : ce qui est important ce n'est pas que c'est mal, c'est que ce n'est pas recherché.]

Ouais. Et puis c'est vraiment pas ça qui est le focus dans ma vie. Et puis sinon par rapport à l'extérieur, je verrais, moi, d'avoir ma place, c'est vraiment ça, trouver ma place et ne pas me perdre quand je suis dans une relation de couple parce que je vois que c'est pas la première fois que ça m'arrive et que c'est peut-être pas spécifique de mon couple aujourd'hui avec Julie mais c'est plus général dans mon approche. J'ai l'impression que je peux pas exister, je me perds, je suis obligé de me soumettre. J'aimerais avoir le sentiment que je peux être moi, exister, vivre ma vie, en étant dans un couple.

Ok. J'entends qu'il y a deux aspects : l'aspect intérieur de prendre plaisir aux choses de la vie, de manière très large, et puis y'a l'aspect en relation ne pas te perdre, pouvoir ressentir que tu as ta place dans le couple. Que ta voix est à égalité de celle de l'autre ?

Ouais, exister, pouvoir tenir tête, m'affirmer, être moi sans avoir à me nier, à m'adapter de manière trop excessive.

Oui, à te suradapter à l'autre et du coup plus trop savoir ce que toi tu veux et ce qui est bon pour toi dans le couple ?

Ouais... Tu as dit « ne plus savoir ce que tu veux », moi je sentais « me faire dominer » et ça ça me touche, j'en ai les larmes aux yeux. »

Dans ces dernières phrases nous pouvons voir que ma reformulation « ne plus savoir ce que tu veux » n'était pas exacte, mais qu'en la recevant, elle a mis en exergue la bonne formulation : « me faire dominer ». C'est là qu'était l'enjeu. On voit donc que l'intention sincère de comprendre, en étant suffisamment proche du vécu de la personne, suffit pour lui permettre d'entendre sa propre vérité. On voit également, par l'expression de l'émotion – « ça me touche » - que l'écoute empathique, dénuée de tout diagnostic ou conseil, permet à Franck d'entrer en lien avec lui-même. Je précise que Franck est une personne qui a énormément de mal à ressentir ses émotions. A la fin de cette séance il m'exprimera plusieurs fois sa reconnaissance pour avoir seulement pu « ressentir ». Sa situation de couple provoquait beaucoup de tristesse en lui et le simple fait de s'autoriser à ressentir cette tristesse dans le cadre sécurisé de l'entretien lui a procuré un profond apaisement, et même, à son sourire et ses yeux pétillants en fin de séance, une joie...

La joie d'être plus proche de lui-même, tout simplement.

Précisons que pour qu'une reformulation empathique permette à la cliente de se sentir comprise, elle doit être brève et directe, reprendre l'essentiel de ce qu'elle a exprimé. Elle n'a pas besoin de réentendre tout ce qu'elle a dit mais seulement ce qui est important. Ce faisant, elle se sent accompagnée là où elle est, et c'est déjà un grand réconfort. Elle n'est plus seule avec ce qu'elle vit et en l'exprimant elle peut le mettre en perspective et laisser apparaître au fur et à mesure ce qui se joue en-dessous ou à côté des premiers éléments exprimés.

Précisons encore - car c'est un élément fondamental du renversement de position de la vision Rogérienne par rapport à tous les antécédents en psychologie - que dans l'ACP, le diagnostic psychologique n'intervient à aucun moment. Les expériences menées par Rogers montrent même que :

«Le génie et la capacité à diagnostiquer de manière juste ne sont pas reliées à l'empathie. En fait, ces deux éléments pourraient être négativement corrélés à cette dernière. »⁴⁵

C'est-à-dire que plus une thérapeute ou psychologue perçoit avec justesse la racine des problèmes exprimés par la cliente/patiente, moins elle est susceptible de lui témoigner une empathie réelle et donc moins elle est susceptible de l'aider. Dans ce même chapitre de *A Way of Being*, Rogers nous dit que ces mêmes thérapeutes aux diagnostics subtils ont tendance à surestimer leur niveau d'empathie par rapport à ce qu'en évalue leurs clientes. D'une manière générale, nous dit Rogers, la cliente est la meilleure juge de l'empathie reçue, pas la thérapeute. Nous pouvons donc nous dire qu'il peut être utile d'interroger nos clientes de temps en temps pour vérifier si nous ne nous leurrions pas sur l'empathie que nous pensons leur offrir ! Il est certain en tout cas, pour moi, que cela doit rester un point d'attention majeur. Je m'en rends d'autant plus compte que je fais régulièrement l'expérience d'être accompagnée par des thérapeute ACP et du soulagement qui se produit en moi lorsque je me sens rejointe exactement là où je suis par un autre être humain qui ne me juge pas ni ne me donne ses propres solutions pour résoudre mon problème.

Le concept Rogérien de l'empathie s'insère parfaitement dans la définition de Gendlin de *l'experiencing*. Il s'agit pour la thérapeute de comprendre l'experiencing de sa cliente, non seulement les faits extérieurs qu'elle partage dans l'entretien. Les deux hommes se rejoignent également dans une vision plus large des relations humaines qui vont être soumises aux mêmes lois que la relation thérapeutique.

3. Un tout nouveau monde relationnel

Nous pouvons parfois ressentir une difficulté à nous avouer à nous-mêmes nos propres sentiments par peur qu'ils aient un effet négatif sur nos relations. Là encore, c'est l'inverse qui se passe en réalité. Rogers nous donne l'exemple d'une femme qui doit s'occuper de sa maman malade et ne peut s'avouer à elle-même le ressentiment qu'elle a envers sa mère qui est très exigeante au quotidien. Après plusieurs séances de thérapie ACP elle parvient à sentir en elle : « Ok, je lui en veux, et je suis désolée. Mais faut l'accepter et j'essaierai d'en tirer le meilleur. » Avant cela la situation était proche de l'insupportable pour elle et refouler sa colère ne lui permettait pas de trouver la meilleure stratégie à adopter. Une fois qu'elle s'autorise à ressentir pleinement sa colère, en réalité quelque chose se pose en elle et elle devient plus *rationnelle* face à la situation : « j'essaierai d'en tirer le meilleur ». Une fois en possession consciente de tous ses

⁴⁵ ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p149 (traduit par mes soins)

sentiments sur la situation, elle peut chercher posément la solution la plus appropriée sans être agitée par les émotions refoulées qui frappent à la porte de sa conscience.

Pour de meilleures relations il s'agit également de s'écouter nous-mêmes au-delà des émotions basiques premières afin d'entendre leur « propre complexité unique »⁴⁶. Gendlin nous dit que c'est dans cette complexité que se cachent les éléments non exprimés qui viennent bloquer nos relations. Si nous en restons à l'émotion première et stéréotypée (tristesse, colère, peur, etc.), la prenant comme un état de fait immuable au vue de la situation, la relation reste bloquée à cet endroit. Mais si nous nous mettons à son écoute, ses éléments particuliers vont nous apparaître et à partir d'eux une communication va pouvoir s'installer. Au contact de notre « texture humaine riche »⁴⁷, nos relations retrouvent leur fertilité au-delà des schémas déjà connus.

J'aimerais fournir ici un exemple concret tiré de ma propre expérience. Je suis avec un ami. Il y a souvent une tension entre nous qu'on a du mal à comprendre car elle ne semble pas dépendre d'un acte ou d'une parole en particulier, même si elle s'est traduite par le passé par de la colère de part et d'autre. Ce jour-là nous prenons le temps de l'écouter. Je sens que je ne suis pas autorisée à exprimer autre chose que des sentiments positifs en sa présence et que le fait même de sentir cette non autorisation provoque de la colère en moi, même s'il n'y en avait pas avant. Je lui partage ce sentiment. Il prend le temps d'être avec son *experiencing* et de laisser se soulever le premier voile de la colère en lui. Puis il me partage ce qu'il sent sous elle : « En fait, je vois que ta personnalité affirmée me fait peur. » Je vois qu'il continue d'être avec son *experiencing*. Je lui laisse le temps. Après un silence, il poursuit : « Ca me rappelle mon ex-femme. En fait c'est pas de toi que j'ai peur, c'est d'elle. Elle faisait des colères incroyables. J'ai fait l'amalgame entre vous deux parce que vous avez toutes les deux beaucoup de caractère. » Il prend encore un temps de silence et poursuit : « Je vois que j'ai peur que tu te mettes en colère comme elle. » Là je vois que cette phrase me fait réagir. Elle me met en colère. Je le lui en parlant de moi, sans mettre la faute sur lui, puis je prends le temps de rester avec ma colère. Je vois tout de suite en-dessous : « Ma mère et mes frères m'ont toujours fait passé pour une colérique. Mon frère m'embêtait exprès pour m'énerver et quand je m'énervais elles se moquaient toutes les trois de moi m'accusant en riant d'être colérique. J'en ressentais un profond sentiment d'injustice. » Sous la colère, la tristesse apparaît alors, des larmes viennent : « Je ne suis pas cela. On m'a toujours accusée d'être colérique et c'est cette accusation qui me rendait effectivement colérique. J'en ressentais une douloureuse injustice car ce n'est pas qui je suis. » Je sens mon ami à mon écoute. Nous prenons conscience toutes les deux que nos souffrances passées respectives, toujours actives dans notre inconscient, se heurtent, s'éveillent l'une l'autre malgré nous.

Il s'agit maintenant de trouver comment profiter de cette occasion pour guérir ces traumatismes et libérer notre amitié de cette charge émotionnelle. Et puisque cela ressort dans notre relation, peut-être pouvons-nous nous aider mutuellement. Je lui dit que cela m'aiderait d'entendre qu'il sait que je ne suis pas une personne colérique. Nous nous connaissons depuis longtemps, il me connaît bien. C'est profondément réparateur pour moi d'entendre de sa part ces paroles sincères : « Je sais que tu ne vas pas te mettre en colère. Je connais ta douceur. Tu ne m'as jamais crié dessus et je reconnais que tu n'es pas colérique. » Je le remercie et lui demande comment je pourrais l'aider. Il me dit que cela l'aiderait d'entendre qu'il est en sécurité et que je (en tant que figure représentant dans son implicite toutes les femmes pour lui à ce moment-là) ne vais pas lui crier dessus ou devenir violente. Je lui offre ces paroles. A son tour il est profondément touché et me remercie. Depuis ce jour, cette tension n'est plus jamais apparue entre nous. De mon côté, ma blessure d'injustice est moins prégnante en moi.

⁴⁶ GENDLIN E., *Focusing*, ed. Bantam books, 2007, p106 (traduit par mes soins)

⁴⁷ *Ibid.*, p172

Rogers nous dit que cette écoute subtile de nous-même, va nous mener à exprimer ce qui se passe en nous comme « nous appartenant, non comme affirmant quelque chose à propos de la personne »⁴⁸ à laquelle on s'adresse, ce qui change la dynamique de la relation. Car alors l'autre ne va pas recevoir une idée sur elle-même, ne va pas être envahie dans son espace et va ainsi pouvoir « laisser de côté une partie de ses défenses et vraiment écouter »⁴⁹. En nous exprimant dans « le contexte de notre perception personnelle »⁵⁰, c'est-à-dire en parlant de nous, sans certitudes sur l'autre ou ses intentions, nous reprenons la pleine responsabilité de qui nous sommes et de nos ressentis. Je ne suis pas triste à cause de l'autre, je suis triste à cause de la réception particulière de mon système interne, d'une action. Cesser de croire que l'autre détient l'entière responsabilité de mes émotions et prendre ma responsabilité, me permet d'aller au contact de ce qui est triste en moi et d'entendre vraiment pourquoi je suis triste et ainsi de pouvoir me donner la réparation dont j'ai besoin, avec l'aide de l'autre s'il est d'accord et sinon par mes propres moyens. Cette prise de responsabilité de soi change la dynamique de la relation, à condition que l'autre parvienne également à l'entendre ainsi, et à également prendre la responsabilité de ses actes et paroles (il ne s'agit pas de tomber dans le refus d'écoute qui se traduirait par « c'est ton problème, tes émotions t'appartiennent, débrouille-toi »). Il revient à l'émettrice d'une communication de faire tout son possible pour parler à partir d'elle-même, s'approprier ses ressentis sans en rendre l'autre responsable. Il revient à la réceptrice d'entendre à partir de quel endroit s'exprime l'autre. Car il est toujours possible d'entendre une accusation là où il n'y avait que l'expression d'un ressenti personnel et au final, nous dit Rogers, « c'est la perception de la réceptrice de la communication qui est cruciale ». Ainsi, après chaque expression, celle qui l'a reçue peut aider l'émettrice à se sentir entendue et comprise en lui offrant une reformulation empathique. Cette dernière est la clé, selon Rogers, d'une communication constructive. Une fois que la première qui s'est exprimée se sent entendue grâce à une reformulation satisfaisante de la part de la réceptrice, cela change toute la tonalité de la communication. Les défenses tombent et l'envie sincère de se relier l'une à l'autre devient visible pour les deux parties. Elles peuvent ainsi transformer un challenge communicationnel en cadeau pour s'aider mutuellement à grandir.

Apprendre à s'écouter, à ressentir et à exprimer avec justesse et précision le sens que prennent les événements au fond de nous développe aussi l'oreille que nous allons être capable de tendre à l'autre. Comment donner de la valeur à la subtilité du ressenti de l'autre quand moi-même je ne suis en contact qu'avec la surface stéréotypée de mon monde intérieur ? Cette écoute est également déterminante à l'évolution d'une relation dans toute la richesse et la complexité qu'elle a à offrir. Quel bonheur d'être entendues et acceptées dans les sentiments profonds qui nous habitent, sur lesquels nous n'avons pas le contrôle et qui n'évolueront qu'à la condition de recevoir une telle écoute ! Nous avons souvent peur qu'en acceptant certains sentiments de nous-mêmes ou des autres, cela signifie qu'ils vont perdurer. C'est en réalité tout l'inverse ! En étant entendue dans ma colère, elle s'apaise. Lorsque l'autre entend et accepte mon besoin de sécurité, celui-ci se fait moins prégnant. A l'inverse, quand j'exprime ces sentiments et qu'ils sont rejetés comme illégitimes, ils se renforcent : je suis encore plus en colère et encore plus insécurisée. L'ACP et le focusing nous apprennent à remettre nos relations à l'endroit, à les soumettre à nouveau aux lois de la vie qui s'expansent, plutôt qu'à nos réflexes défensifs. Les sentiments positifs, quant à eux, grandissent lorsqu'ils sont entendus. Lorsque mon cœur est rempli de gratitude pour une personne, que je le lui exprime et qu'elle me répond « mais non c'est rien », quelque chose en moi est stoppé au lieu de s'expanser. Quand l'autre ouvre son cœur à ma gratitude et que je vois qu'elle la reçoit pleinement, une connexion s'établit qui nous fait grandir toutes deux. Apprendre à recevoir l'autre réellement, les oreilles et le cœur ouverts constitue pour

⁴⁸ ROGERS C., *On Becoming a Person*, ed. Robinson, 1967, p327 (traduit par mes soins)

⁴⁹ *Ibid.*

⁵⁰ ROGERS C., *On Becoming a Person*, ed. Robinson, 1967, p341 (traduit par mes soins)

la plupart d'entre nous toute une rééducation. C'est un travail qui doit se faire consciemment, avec volonté, courage et persévérance. Il ne suffit pas de le décider. Il nous faut nous *former* et cela prend des années de renverser les réflexes dans lesquels nous avons grandi. C'est un travail qu'il est impossible de faire seule. Car notre conditionnement à n'entendre l'autre qu'à travers nos propres filtres est puissant. La nouvelle position d'écoute empathique proposée par l'ACP et le focusing (et la Communication Non-Violente⁵¹) est une révolution. Ce n'est, à mon sens, pas un outil parmi tant d'autre mais bien *le* renversement de perception qui nous permet de nous mettre enfin en lien, réellement, à partir de nous et non plus des modèles relationnels déjà connus et imposés par l'extérieur.

Pouvoir faire retour sur soi et accueillir ce qu'y s'y passe, comme l'enseigne l'ACP et le focusing, ne mène pas à une débâcle de sentiments négatifs projetés à la figure les uns des autres. En réalité, c'est refouler ce qui nous traverse qui mène à cela. Le mental ne voit pas clair quand le cœur et le corps sont agités sans qu'il sache pourquoi et par quoi. Quelles que soient nos relations amicales, familiales ou professionnelles, nous ne prenons pas les décisions et ne contrôlons pas vraiment nos vies tant que les subtilités de nos sentiments ne sont pas apparues à notre conscience et qu'elles n'ont pas été acceptées – non comme éléments définitifs mais comme l'état des choses du présent, qui peut évoluer. Et ceci ramène l'ordre, non le chaos. C'est l'exacte opposé de la pensée psychanalytique qui a conquis tant d'esprits au vingtième siècle, d'un monde intérieur à refouler.

Maîtriser l'écoute et l'expression de soi ne mènerait pas non plus à un monde de bisounours dans lequel nous passerions notre temps à nous épancher indéfiniment sur nos sentiments et émotions. Gendlin nous dit :

« Il paraît évident que les relations avec nos proches peuvent bénéficier de focusings et d'écoutes régulières. Mais qu'en est-il des relations professionnelles ? Est-ce que tout le monde deviendrait trop impliqué personnellement ? Est-ce que l'ambiance deviendrait trop collante ? Est-ce que les gens parleraient tellement en profondeur et sans arrêt de leurs sentiments qu'aucun travail ne serait accompli ? [...] Non, ça ne se passerait pas ainsi. En fait, ça se passe plutôt ainsi sans le focusing et l'écoute ! »⁵²

C'est quand nous n'écoutons pas nos sentiments et ceux des autres que ceux-ci débordent. Une fois entendus, ils n'ont plus besoin de crier et reprennent une place normale dans notre psyché, et dans nos relations.

Revenir à notre vie organique c'est retrouver notre force de vie, comme nous l'avons vu dans la première partie de ce travail. C'est aussi, comme nous l'avons vu ici, reprendre le contrôle sur nos vies. Ce qui me redonne petit à petit du pouvoir dans ma vie et mes relations est la conscience que j'ai de ce qui gît en-dessous de mes premières interprétations conscientes d'une situation. Cesser d'avoir peur de ce qui se tapit dans l'ombre de mon inconscient et laisser l'holomouvement se faire en moi me permet d'agir de manière constructive et rationnelle, en possession de tous les éléments nécessaires à la prise de bonne décision. L'empathie pour moi-même me donne la possibilité d'offrir mon empathie à mes clientes en tant que thérapeute mais aussi à toutes mes relations. Entrer en amitié avec soi est la clé pour entrer en amitié avec l'autre. S'il est aisé pour moi aujourd'hui d'écouter avec empathie lorsque je ne suis pas impliquée personnellement dans l'histoire de la personne, cela reste un travail de tous les jours d'écouter vraiment l'autre lorsque mes émotions s'en mêlent. Mais je connais la récompense qu'il y a à le faire, le bonheur des liens authentiques dans lesquels chacune se sent entendue et autorisée à

⁵¹ Il y aurait de nombreux liens à faire, que nous n'avons pas la place de développer ici, avec le travail de Marshall Rosenberg, collègue de Rogers à Chicago

⁵² GENDLIN E., *Focusing*, ed. Bantam books, 2007, p174

être elle-même. Dans le stade six du développement de la personne⁵³, Rogers nous dit que l'apport de la thérapie ACP déborde ce cadre et vient nourrir toutes les relations, et c'est bien le but. Nos relations sont un élément central de nos vies. Rogers et Gendlin nous ont donné les clés pour les rendre, non pas seulement bonnes, mais riches et expansives. En tant que thérapeute, j'espère aider mes clientes à vivre cette vie fertile de liens authentiques avec elles-mêmes et les autres.

⁵³ Tableau schématique en annexe

III/ Aimer

1. Le pouvoir de l'Amour

« Chaque fois qu'une part de moi se sent aimée, elle s'éveille à son auto-guérison. »⁵⁴

a. Regard positif inconditionnel

Au sein de la relation thérapeutique, « les clientes doivent être acceptées telles qu'elles disent qu'elles sont »⁵⁵, non pas telles qu'elles sont de mon point de vue, mais qu'elles sont de leur propre point de vue. Sous un tel regard, elles passent de « l'hostilité et l'indifférence à l'amour et la joie » envers « la totalité de la gamme de [leurs] sentiments et attitudes ».⁵⁶

J'ai remarqué dans les premiers mois de mon apprentissage de l'ACP à quel point il a été difficile pour moi de me défaire du réflexe de penser que je savais mieux que la personne ce dont elle avait besoin pour grandir ou guérir de ses traumatismes. Je pensais savoir ce qu'elle avait besoin de comprendre et de faire pour aller mieux et ceci me poussait à juger son chemin et à vouloir la diriger. J'ai vu cette attitude dans beaucoup de mes collègues apprenties thérapeutes également. Et je l'ai vue chez la totalité des thérapeutes non ACP que j'ai consultées jusqu'à aujourd'hui. Elles m'ont toutes donné des conseils parfaitement bien intentionnés. Chez une en particulier je me sentais heurtée à chaque séance du fait qu'elle me coupait la parole pour parler longuement de ce qu'elle pensait des situations que je lui exposais sans jamais me donner le sentiment qu'elle comprenait ce que je vivais. Cela me faisait vraiment violence. Je me sentais jugée. Je sentais qu'elle avait une idée fixe sur moi. Et je ne ressortais pas de nos séances avec plus d'éléments pour gérer mes problèmes. Au fur et à mesure de la formation et des lectures de Rogers et Gendlin, j'ai appris à totalement laisser de côté l'idée même que je savais ce dont la personne avait besoin et en même temps mes jugements sont tombés. Je vois souvent dans mes entretiens le doute dans les yeux de mes clientes lorsqu'elles me livrent des aspects d'elles-mêmes qu'elles jugent négatifs, comme si elles attendaient ma réaction pour savoir si elles pouvaient continuer. Sentant que je reste totalement positive, elles continuent et peuvent ainsi s'explorer librement sans restriction. Je sens souvent leur soulagement lorsque je reformule un élément qu'elles ont hésité à livrer, sur le même ton que j'ai reformulé le reste. Je sens aussi souvent que ce regard positif inconditionnel s'exprime en moi par de la tendresse. Je me sens attendrie et émerveillée de découvrir pas à pas, en même temps que ma cliente, l'unicité de son chemin. Lorsque l'on suit ainsi avec attention le chemin de nombreuses personnes, il est impossible d'en tirer des conclusions stéréotypées. Dès que la personne est en contact avec son *experiencing*, on ne peut pas prévoir par où elle va passer et où elle va arriver. L'expérience de cela m'aide à m'asseoir dans une écoute attentive et ouverte à toute la personne, sans supposition sur ce qu'elle est ou ce dont elle a besoin. Je sais, pour en avoir été témoin tant de fois, qu'en se sentant totalement acceptée à chaque étape, elle empruntera un chemin unique et constructif que ni elle ni moi ne connaissons à l'avance. De plus, en ayant un regard inconditionnellement positif sur ma cliente, j'entends plus facilement ses forces que ses insuffisances. Je m'appête alors à écouter et à attirer son attention sur les ressources qui apparaissent dans son partage.

⁵⁴ McEvenue K., *Dancing the Path of the Mystic* (traduit par mes soins)

⁵⁵ THORNE B., *Carl Rogers*, ed. SAGE Publications, 2003, p39

⁵⁶ *Ibid.*

Un monde où l'autorité est à l'extérieur de soi est un monde où nous sommes constamment jugées. Dans un monde où l'autorité est à l'intérieur, où nos actes nous sont intimés par nous-mêmes, le jugement et la condamnation ne trouvent plus de place. Plus je gagne en expérience plus je constate la sagesse qu'il y a à accepter entièrement la personne en face de moi, ce qui lui permet de trouver ses propres solutions. Cela demande de l'humilité et de l'amour, cet amour inconditionnel que chaque humain est capable de ressentir pour chaque humain. Un amour qui ne repose sur rien d'autre que l'existence même de l'être en face de nous. C'est cela que traduit le regard positif inconditionnel de Rogers. Mais celui-ci va plus loin encore.

b. Présence-amour

« Le point crucial est que quand une personne fonctionne pleinement, il n'y a plus de barrières, plus d'inhibitions empêchant la pleine expérience quel que soit ce qui est présent organiquement. Cette personne se dirige vers la complétude, l'intégration et une vie unifiée. La conscience participe à cette tendance plus large, créative, formative.

Mais certains vont encore plus loin dans leurs théories. Des chercheurs tels que Grof et Grof (1977) et Lilly (1973) croient que certaines personnes sont capables de dépasser le niveau de conscience habituel. Leurs études semblent révéler que dans des états modifiés de conscience, ces personnes ressentent et comprennent le sens de ce courant évolutif. Ils en font l'expérience comme d'un courant menant à une expérience transcendante d'unité. Ils voient le soi individuel dissout dans un espace entièrement rempli de valeurs supérieures, en particulier la beauté, l'harmonie et l'amour. La personne se sent unifiée au cosmos. Des recherches rigoureuses semblent confirmer l'expérience mystique de l'union avec l'univers. »⁵⁷

« Le corps physique que vous ressentez est en réalité une part d'un système gigantesque de ici et d'autres lieux, maintenant et d'autres temps, vous et d'autres personnes – en fait, l'univers entier. Cette sensation d'être corporellement vivante dans un vaste système est le corps tel que ressenti de l'intérieur. »⁵⁸

Il existe un état d'unité en soi et avec ce que j'appelle « le Grand Tout » accessible à la conscience humaine. Cet état apparaît lorsque la personne « fonctionne pleinement », c'est-à-dire que plus aucun mouvement en elle n'est inhibé. Elle est alors réunifiée à tout ce qu'elle est et tout circule librement en elle. Lorsque cela arrive, la personne fait l'expérience de l'harmonie à l'intérieure et ressent l'extérieur comme elle-même. J'ai personnellement fait plus d'une fois cette expérience qui déroute totalement la sensation habituelle d'être de la plupart d'entre nous. Nous nous sentons en général séparées des personnes et objets qui nous entourent. Une fois réunifiées à nous-même il apparaît que tout ce qui est est nous. Ceci est impossible à comprendre sans l'avoir ressenti. Dans mon expérience, je le décrirais ainsi : je suis amour. Je ne suis pas un sujet en train d'aimer un autre sujet. Je suis l'amour dans lequel tous les objets et tous les sujets s'insèrent. Rogers nous dit qu'en s'approchant de cet état, quelque chose dans notre présence même influe sur les personnes qui nous entourent.

« Je trouve que quand je suis au plus proche de mon être intuitif intérieur, quand je suis d'une manière ou d'une autre en contact avec l'inconnu en moi, quand peut-être je suis dans un état de conscience légèrement modifié, alors il semble que quoi que je fasse apporte de la guérison. Alors, ma simple présence est un soulagement et une aide pour l'autre. »⁵⁹

Rogers nous dit aussi que dans cet état nous percevons des éléments inexplicables rationnellement mais qui sont « justes » dans la situation, comme si nous étions connectées à un

⁵⁷ ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p128 (traduit par mes soins)

⁵⁸ GENDLIN, *Revised instructions to Focusing*, ed. Bantam books, 1981 (traduit par mes soins)

⁵⁹ ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p129 (traduit par mes soins)

champ plus vaste d'informations se manifestant en nous par l'intuition d'agir de façons non réfléchies et pourtant constructives dans la situation.

« Quand je peux me détendre et être proche du noyau transcendantal en moi, alors il se peut que je me comporte de manière étrange et impulsive dans la relation, sans pouvoir le justifier rationnellement et sans que cela ait quoi que ce soit à voir avec mon processus de pensées. Mais ces comportements étranges s'avèrent justes [...] : Il semble que mon être ait tendu la main vers et touché l'être de l'autre. »⁶⁰

Quand nous sommes pleinement présentes, en acceptation tranquille de tout ce qui est en nous et à l'extérieur, il semble que ces deux dimensions se confondent, sans que cela implique une quelconque annihilation de l'être, au contraire. Dans cet espace nous nous sentons traversées par une réalité autre que celle connue du mental (et reconnue par notre société). Nous y trouvons alors tout un monde de ressources nouvelles. En plus de nos propres ressources intérieures, nous recevons de l'aide de ce champ d'information global. En tant que thérapeute il nous apporte des informations nous permettant d'être encore plus proche de l'expérience de notre cliente. En tant que cliente, nous pouvons y puiser une compréhension plus grande du sens des événements jalonnant nos vies et de nouvelles directions. L'enseignement de Rogers contient ainsi une ouverture à la spiritualité, qu'il n'a pas poussé aussi loin qu'il l'aurait voulu. Il avouera d'ailleurs dans les dernières années de sa vie qu'il a « sous-estimé l'importance de cette dimension mystique, spirituelle. »⁶¹ Alors faisons un pas de plus que lui.

Mon expérience d'auto-focusing et de thérapeute focusing m'a offert de nombreux exemples de soutiens trouvés dans ce grand inconnu sous la forme d'êtres désincarnés ressentis comme des présences extérieures à soi. Il ne s'agit pas de personnages venant symboliser des mouvements intérieurs comme il s'en présente souvent dans les focusings. Il s'agit bien de *présences*. A cet égard, l'extrait d'entretien suivant, dans lequel je guidais Nicolas, est particulièrement parlant. Nicolas s'interroge sur la façon dont il veut aider les personnes avec toutes les compétences en accompagnement thérapeutique qu'il possède. Il lui vient de se laisser guider par le contact à la Présence qui lui offre à chaque instant l'intuition de ce qu'il doit dire et faire. Cela lui paraît exigeant.

« J'ai envie de t'arrêter sur un mot que tu as beaucoup répété : exigeant. Il a quoi comme goût pour toi ce mot ? Est-ce que c'est vraiment ça ?

Silence – Ca m'est revenu en espagnol « es exigente »⁶², en parlant de lui.

De lui ?

De mon ange en fait. De cette partie qui m'a poussé.

Qui t'as poussé, qui te dit « aller vas-y c'est le moment, tu peux y aller ».

Ouais. « Puedes ». Et il attend. « estoy esperando. Que bueno. Que bueno que lo haces »⁶³. J'ai l'image où il appuie sur le bouton vert.

Oui, c'est parti ! Comment c'est pour toi de le voir appuyer sur le bouton vert ?

⁶⁰ ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p129 (traduit par mes soins)

⁶¹ ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p128 (traduit par mes soins)

⁶² Nicolas m'a précisé après l'entretien que quand les mots lui viennent en espagnol c'est qu'il touche un endroit très profond de lui.

⁶³ « Tu peux. J'attends. C'est bien. C'est bien que tu le fasses. »

Ça me fait un peu peur mais c'est ça.

Tu sens que c'est ça mais ça te fait un peu peur.

C'est plus large que prévu. Y'a de la simplicité. Mais c'est peut-être pas si simple que ça. Ce qui est particulier c'est que je dois vraiment être avec lui pour le faire. Je ne suis pas seul.

Vous êtes deux, ensemble, il est là avec toi. C'est comment ça ?

De puta madre ! Oui c'est ça. C'est énorme !

C'est comme une révolution ?

Encore plus que ça. C'est hors du commun.

Hors de ce que tu connais ?

Je me mets à ton service. Que je sois ton serviteur, ton outil. – silence – Soy tus manos, en tu boca mi palabras, en tu cuerpo mi luz. – silence – Asi es. – silence – sabes⁶⁴ – silence »

Ce fut un moment très fort pour Nicolas. Cette séance et le contact qu'il a établi avec « son ange » lui a à la fois confirmé comment il voulait s'y prendre dans ses ateliers thérapeutiques et la forme qu'il voulait leur donner mais aussi qu'il était totalement soutenu par cet être qui l'accompagne dès qu'il se met au contact de ce champ d'information plus grand. Pour lui c'était « plus qu'une révolution » de sentir cet être près de lui et de s'en remettre à sa sagesse. Il a souvent fait référence à cette séance par la suite comme d'un moment essentiel pour lui. Pour ma part, j'ai vécu de nombreuses expériences de ce type, dont une que j'ai partagé dans un article publié en ligne et reproduit dans ce travail en annexe 2.

Nous voyons ici que l'ACP associée au focusing ne fait pas que guérir nos traumatismes, elle nous rend toute l'ampleur de ce que nous sommes. Le retour à notre vie organismique nous rend toutes les dimensions de nous. Il ne s'agit pas d'avoir une mythologie ou de quelconques croyances. Tout cela est laissé de côté pour nous permettre de plonger en nous. Alors notre propre vérité nous apparaît, dans toutes ses surprises et toute sa grandeur.

Pour reconquérir la totalité de qui nous sommes, à mon sens, ni l'ACP, ni le focusing ne suffisent. Il nous faut les deux. L'image de la lance me vient. L'ACP est le manche, là où je tiens la lance. Et le focusing en est la pointe aiguisée. C'est pour cela que j'ai voulu garder la description des étapes pour la dernière partie de ce travail. Car l'application la plus tranchante de tout ce que nous avons vu précédemment est les six étapes du focusing. Les maîtriser c'est rendre la transformation de soi possible.

⁶⁴« Je suis tes mains, en ta bouche mes mots, en ton corps ma lumière. Qu'il en soit ainsi. Tu sais. »

2. Focusing

a. Les six étapes

i. Dégager l'espace

Un focusing se fait à partir d'une question, d'un sujet présent dans la vie de notre cliente et qu'elle souhaite explorer. Il ne s'agit pas nécessairement d'une « problématique ». Posons tout de suite que nous pouvons « focaliser » sur quelque chose qui est déjà positif dans nos vies. A chaque fois que j'en ai fait l'expérience, j'ai constaté à quel point je passe à côté de la pleine portée intérieure d'un événement positif lorsque je ne prends pas le temps de le recevoir profondément en pleine conscience.

Pour pouvoir explorer pleinement un sujet, il est important que notre espace intérieur soit disponible pour cela. La première fonction du « dégagé d'espace », comme son nom l'indique, est de nous rendre disponible. Sa deuxième fonction est de laisser notre organisme nous dire quel sujet est le plus important pour nous à cet instant. Dans l'expérience que j'ai avec mes clientes (et avec moi-même), elles partent souvent avec une idée de ce qui va être le plus gros sujet et dans la grande majorité des cas ce n'est pas celui-ci qui ressort à la fin du dégagé d'espace.

Le principe du dégagé d'espace est de faire apparaître un premier sujet présent en la personne et de lui permettre de ressentir les premières implications pour elle de ce sujet. Une fois que ceci est fait, je lui propose de laisser ce sujet prendre une forme symbolique. Ensuite je vérifie que la forme a bien « pris » tout ce qui est en lien corporellement avec ce sujet. Puis je l'invite à demander à cette forme de se déposer en dehors d'elle, à un endroit qui convienne à l'objet et à la cliente. Enfin je l'invite à vérifier que l'emplacement est le bon pour elle et pour la forme et que son espace est bien dégagé de ce sujet. Puis nous répétons ces mêmes étapes tant qu'il y a des sujets présents pour la personne. Une fois que la personne sent son espace dégagé de tous les sujets qui la préoccupaient, je l'invite à remettre toutes les formes symbolisant ses sujets devant elle et à sentir laquelle est la plus prégnante, ou laquelle se rapproche le plus d'elle ou l'appelle le plus. Enfin, je lui propose de remettre à leur place les autres objets-symboles afin que nous partions dans l'exploration du sujet principal. Démarrer chaque séance ainsi permet déjà à la personne un apaisement intérieur important, et essentiel pour traiter un sujet sans que les autres viennent interférer de manière non-pertinente pour elle.

Le dégagé d'espace peut constituer une séance thérapeutique en soi. Il arrive qu'il prenne une heure car il y a beaucoup de sujets ou que certains prennent beaucoup de temps à dégager.

Précisons encore que parfois le dégagé d'espace se présente au cours de la séance, comme dans l'extrait suivant où Sophie dit se sentir encombrée de petites choses au quotidien qui lui occupent beaucoup l'esprit. Dans ce cas le dégagé d'espace est tout indiqué.

« Qu'est-ce que ce serait que tu prennes soin ?

M'alléger de plein de choses qui me pèsent, que je porte alors que je pourrais les poser.

C'est quoi ces choses que tu pourrais poser ?

Les responsabilités, les inquiétudes.

Tu aimerais vraiment t'alléger de certaines responsabilités et inquiétudes.

Oui.

On peut, si tu veux, dégager l'espace de ces responsabilités et de ces inquiétudes.

Oui.

Qu'est-ce qui te vient, dont tu voudrais t'alléger ?

Les peurs pour mes filles. J'aimerais pouvoir tout contrôler, qu'elles aillent bien.

Ok. Est-ce que ces inquiétudes elles pourraient prendre une forme, un symbole, une image?

Je vois un gros sac avec des pierres.

Il est comment ce sac ?

C'est un gros sac en toile de jute, les gros sacs à patates, avec plein de pierres dedans. J'ai eu l'image que ces pierres c'est toutes celles que j'essaie d'enlever sur leur chemin. Et du coup c'est moi qui les traîne.

Oui, dans ce gros sac en jute. Ok. Qu'est-ce que tu pourrais faire avec ce sac ? Est-ce que tu pourrais aller le déposer dans un endroit qui fait qu'il ne t'encombre plus ?

J'me vois jeter les pierres dans la rivière qui est bien fluide, qui coule, puis les pierres elles se posent à des endroits dans la rivière, elles gênent pas, ça donne l'idée que je peux laisser partir le poids sans le remettre à quelqu'un, pour laisser couler la vie en fait.

Tu te vois remettre les pierres dans la rivière.

Oui

Comment ça fait de déposer ces pierres là ?

Ça me fait des tensions parce que y'a qd même des peurs.

Est-ce que ces peurs tu peux les mettre aussi dans la rivière ?

En fait ces peurs c'est un petit sac de clous mais je veux pas le mettre dans la rivière parce que c'est des clous.

Ok. Où est-ce que tu pourrais le mettre alors ce sac ?

Le poser dans un petite cabane où ça peut servir pour bricoler.

Ok. Tu vois la cabane ?

Oui.

Où est-ce que tu y déposes les clous ?

Je les mets sur une étagère mais c'est pas ma cabane alors j'le pose sur l'étagère et j'peux partir, j'me dit que la personne qui utilisera les clous elle ne verra que des clous.

Ok. Comment tu te sens après avoir déposé les cailloux dans la rivière et les clous dans la cabane ?

Là j'ai mal partout parce que c'est quand t'as posé un gros truc que tu traînes très lourd depuis longtemps, là j'ai vraiment comme des courbatures partout.

Ok. Je t'invite à mettre la respiration dedans, tu peux imaginer que le souffle va dans toutes ces courbatures. Et juste les accueillir, accueillir ce poids qui est parti. Est-ce que tu aurais besoin de faire des mouvements ? (parce que je la voyais remuer)

Ah oui !

Vas-y, n'hésite pas même si tu as besoin de te lever. - Elle bouge, s'étire – Silence - C'est comment maintenant ?

C'est bon, j'suis allégée.

Ok. Est-ce qu'il y aurait autre chose dont tu as envie de t'alléger ?

La colère envers le père des filles.

Je t'invite à voir ça, à l'accueillir et à sentir quand ça peut prendre une forme cette colère.

Une boule de feu.

Est-ce qu'elle est petite, grande ?

Comme un ballon de foot.

Ok. C'est une boule de feu, comme un ballon de foot. Où est-ce que tu pourrais la mettre celle-ci pour t'en alléger ?

Dans une cheminée.

La mettre à la cheminée. Qu'est-ce qui se passe quand tu la mets dans la cheminée ?

Ça fait allumer un feu, moi j'adore les feux de cheminée, ça réchauffe bien, j'me sens paisible devant un feu de cheminée.

Quand tu la mets dans un feu de cheminée, elle se transforme en un feu paisible ?

Oui.

Ok. Je t'invite à goûter ça. – Silence – Comment c'est d'être devant ce feu paisible ?

C'est calme, ça relâche à l'intérieur.

Je t'invite à goûter ce calme et ce relâchement, prendre le temps avec. – Silence – Est-ce que tu sens que cette colère a bien été déposée ?

Oui.

Qu'est-ce qu'il y a d'autre dont tu aurais besoin de t'alléger au quotidien ?

Les soucis financiers.

Les soucis financiers. Sens comment ça résonne en toi, ces inquiétudes, quelles formes ça pourrait prendre ? – Silence

C'est un chapeau trop petit.

Il est de quelle couleur ce chapeau, quel style ?

Comme un chapeau en paille, mais il est noir.

Ok. Un chapeau en paille noir trop petit. Où est-ce que tu pourrais le mettre ce chapeau ?

Sur un épouvantail.

Sur un épouvantail. Tu déposes le chapeau sur sa tête ?

Oui.

Je t'invite à sentir comment ça fait d'avoir déposé ce chapeau à cet endroit. - silence –

Comment c'est dedans ?

Ça m'a desserré la tête. – Soupir – et relâché les épaules.

Ok. Est-ce qu'il aurait autre chose à déposer ?

Non. »

ii. Laisser venir un sens corporel

Le sens corporel est la teinte que va prendre notre sensation intérieure à l'évocation d'un sujet particulier. Pour permettre à la cliente de « focaliser », nous devons l'amener à ressentir cette ambiance intérieure globale et son ambiance particulière lorsqu'elle pense à son sujet. Il s'agit d'une sensation d'abord floue qui va se préciser dans l'étape suivante.

iii. Laisser venir une prise

Une prise est la forme définie qui va émerger du sens corporel, le plus souvent une image ou une information déjà un peu précise telle qu'un mot, un son, un mouvement ou plus rarement une odeur, par exemple.

iv. Laisser résonner la prise

Une fois le contact établi avec cette prise, j'amène la cliente à offrir son regard conscient à la prise afin qu'elle se précise. Pour ce faire, je l'amène à la décrire en lui posant des questions sur sa forme, sa couleur, ce qu'elle émane, son attitude et ses vêtements s'il s'agit d'un personnage.

v. Interroger la prise

La prise (qui peut à première vue, n'avoir aucun rapport avec le sujet) contient toujours une information précieuse sur ce que la situation évoquée par la cliente lui fait vivre, et donc sur comment la résoudre. Il va donc s'agir de la guider à interroger l'image, d'entrer en dialogue avec elle, de se mettre à son écoute et d'accueillir sa réponse sans la rechercher, mais en la laissant venir. A ce propos, Gendlin nous dit :

« L'un des plus importants procédés du focusing est de poser des « questions ouvertes ». Vous posez une question, mais ensuite vous vous empêchez délibérément d'essayer d'y répondre par un quelconque processus mental. »⁶⁵

C'est, à mon sens, là que réside toute la difficulté du focusing. Il nous faut apprendre, en pratiquant encore et encore, à reconnaître d'où viennent les voix qui s'expriment en nous afin de laisser de côté toutes celles qui ne viennent pas directement de notre vie organismique et offrir toute notre attention à ces dernières. Lorsque la cliente y parvient, il peut alors s'établir entre elle et la prise qui lui est apparue, un aller-retour entre ce que la prise a à dire et comment le soi conscient le reçoit et l'intègre à sa perception de la situation. Cette étape est cruciale, c'est elle qui mène aux prises de conscience libératrices d'une énergie auparavant contenue, bloquée et bloquante. Une fois libérée, la personne ressent un soulagement, ce que Gendlin a appelé le « felt shift ».

Un des grands enseignements du focusing, et de l'ACP, est que c'est en écoutant le sens corporel du « problème » que nous découvrons la solution. Par conséquent, en cherchant à se défaire du problème, nous passons à côté de la solution. Dans une situation de vie problématique, il s'agit d'accueillir ce qui coince, ce qui fait mal et de lui laisser l'espace afin qu'en se sentant accueilli il vienne nous enseigner sur la meilleure route à prendre.

vi. Accueillir la réponse

Une fois la nouvelle information reçue, il est important d'inviter la cliente à rester avec elle en laissant le temps à son organisme de se réorganiser avec ce nouvel élément sous le regard bienveillant de la conscience.

Enfin, il s'agit d'amener la cliente jusqu'au bout de son processus en l'invitant à formuler clairement et précisément comment le nouvel élément vient modifier sa perception du problème et, si c'est pertinent, à quelle(s) action(s) concrètes cela la mène.

b. Le focusing dans l'entretien thérapeutique

Pratiquer le focusing implique de pouvoir entrer un minimum en contact avec le ressenti. Certaines personnes ne le peuvent pas encore. Dans ce cas, l'entretien reste mené par l'ACP et il n'est pas pertinent de vouloir absolument amener ces personnes dans leurs sens corporel. Pour les personnes qui peuvent entrer en lien avec leur sens corporel, je vais pouvoir les inviter à y entrer par des phrases telles que « Je vous invite à sentir comment ça fait dans votre corps quand vous dites ça ». Ce type d'invitation permet aussi d'attirer l'attention des personnes ailleurs que dans leur discours mental habituel lorsque celui-ci semble prendre tout l'espace. L'apparition d'une émotion peut également être l'occasion d'inviter la cliente à aller observer les manifestations physiques de cette dernière et de là aller à la perception plus globale du sens corporel.

Des outils spécifiques complémentaires peuvent également être amenés au sein du focusing pour permettre à la personne d'accéder aux informations essentielles pour elle d'un sujet. Nous allons en explorer trois ici. Il y en a d'autres.

⁶⁵ GENDLIN E., *Focusing*, ed. Bantam books, 2007, p67

i. L'utilisation de l'espace

Pour aider la personne à mieux sentir ses différents espaces intérieurs, il est possible d'utiliser différents endroits dans l'espace, chacun investi d'une symbolique particulière. A partir de là où est la personne et pour l'aider à faire un pas vers la résolution d'un problème par exemple, nous pouvons lui proposer de choisir un endroit dans la pièce dans lequel son problème serait résolu. En cherchant où serait cet endroit, symboliquement dans l'espace, la personne laisse émerger en elle l'état désiré, jusqu'à le laisser se préciser. En se déplaçant dans l'espace, c'est en elle qu'elle se déplace. Une fois l'état désiré pleinement ressenti, il s'agit pour la thérapeute d'aider la cliente à laisser émerger le chemin intérieur (compréhension, changement de point de vue) et extérieur (actes à poser) pour y parvenir. L'espace peut également être utilisé de la même manière lors d'une décision à prendre, un lieu différent dans l'espace représentant une décision et un autre lieu une autre décision afin de permettre à la cliente une plus grande clarté sur les enjeux de chaque option.

Il y a peu j'ai accompagné en entretien une amie dans un lieu extérieur (la séance n'était pas prévue et une urgence émotionnelle s'est présentée pour elle). Elle était dans de grandes difficultés de couple et n'arrivait pas à annoncer à son mari sa décision de le quitter. Après vingt minutes d'entretien, je voyais qu'elle n'arrivait pas à sortir de ses peurs très profondes de parler à son mari. Je lui ai alors proposé de trouver dans l'espace l'endroit où elle se sentirait en confiance pour lui exprimer ses sentiments. Elle s'est approché d'un arbre qui est devenu pour elle son mari et à cet endroit s'est mise à ouvrir le dialogue à partir de son cœur. Elle n'exprimait pas tout ce qui se passait en elle mais je voyais qu'elle avançait. Puis elle a éclaté en sanglots en disant « en fait je l'aime encore ». C'était très surprenant pour moi – et pour elle ! – car je l'entendais depuis plusieurs mois me dire avec beaucoup de conviction qu'elle ne l'aimait plus. Elle n'était pas encore allée à la rencontre de ses sentiments réels dans la situation. C'est le déplacement et la symbolique de l'espace qui lui ont permis de toucher à l'amour qu'elle ressentait toujours pour son mari, ce qui a entraîné un total changement de perspective pour elle. Elle a réalisé que le problème entre elles n'était pas le manque d'amour, qu'il se situait ailleurs dans la relation. Elle a pu ensuite prendre conscience de ce qui coïncidait vraiment et qu'elle n'avait pas identifié jusque-là, et par conséquent agir ensuite de manière mieux adaptée à la situation réelle.

ii. La configuration spatiale

Il s'agit d'invoquer l'image de la personne avec qui nous sommes en relation comme si elle se présentait autour de soi. La façon dont cette image va se dessiner, son emplacement, son allure, sa tenue, ce qu'elle émane va alors informer la cliente sur ce qu'elle vit de la situation. C'est le plus souvent utilisé pour une relation interpersonnelle. Mais il m'est aussi arrivé de le proposer à une cliente qui n'arrivait pas à accueillir sa propre colère. Elle répétait sans cesse qu'elle ne devait pas être en colère mais n'arrivait à accueillir ni le déni de sa colère, ni la colère elle-même. Finalement je lui ai proposé de laisser apparaître l'image de la « Coralie en colère ». Ça lui a tout de suite parlé. En symbolisant le mouvement de colère en elle par un personnage qui lui ressemblait, elle m'a tout de suite dit : « Elle est juste à côté de moi et elle pose sa tête sur mon épaule. Et je la console. En fait elle est en colère parce qu'elle est triste. Elle croit qu'elle doit toujours tout faire pour les autres et elle aimerait bien qu'on prenne soin d'elle. Alors je prends soin d'elle. Je lui caresse la joue, je lui dit qu'elle a le droit de s'occuper d'elle aussi. » C'était d'autant plus touchant qu'avant cette proposition de configuration spatiale, la situation semblait bloquée pour Coralie.

Voici un autre exemple de configuration spatiale, qui s'est présenté spontanément lorsque Rose, qui se débattait avec beaucoup de culpabilité en elle qui venait se mettre partout dans sa vie, a tout à coup eu le sentiment que sa maman (toujours en vie) était à côté d'elle.

Je sens ma mère à côté et j'ai besoin de changer ce truc. Je sens sa présence sur ma gauche, trop trop proche, ça me stresse, ça me met la pression.

Est-ce que tu pourrais entrer en communication avec ta maman ? Sentir ce que tu aurais envie de lui dire ? - Silence – Comment c'est pour toi ?

Je ressens qu'elle me tient la main du côté gauche, qu'elle me fait une caresse.

Comment ça te fait sentir cette caresse et qu'elle te tienne la main ?

Elle me déculpabilise. Parce que je lui ai demandé de trouver un autre moyen, de pas être là collée, si proche. Mais ça me faisait culpabiliser de sentir ça. Et cette caresse c'est comme si ça me disait : « je comprends, tout va bien ». Elle comprend que c'est pas contre elle.

Quelque chose qui dit « je t'en veux pas, je comprends, tout va bien ». Ce n'est plus mon bras qui est enfermé, sa présence oppressante, c'est simplement la douceur de sa caresse sur ma main qui me rassure et qui valide, qui dit « c'est ok, c'est bien ma fille. Je comprends. »

Oui. Elle comprend.

Au lieu de sentir une oppression de sa présence corporelle sur ma gauche, je sens plutôt son amour de manière globale, comme si j'étais dedans, comme si c'était l'air autour. C'est là partout.

C'est quelque chose de bon cet amour qui t'enveloppe ?

Oui. C'était comme une bouffée d'air frais, pas du tout oppressant, c'était léger.

Oui. C'était léger, une bouffée d'air frais.

Oui. C'était une autorisation. Au lieu de me tenir, c'est une autorisation à ce que je fasse ma vie, je sois qui je suis.

Oui, comment ça fait cette autorisation en toi ?

J'me sens symétrique. Je sens bien mes deux bras (émotion dans la voix).

Tu es à nouveau entière ?

Oui

Prend le temps de goûter ça. Tu es symétrique, entière.

J'ai l'impression que la présence de ma mère là c'est comme un parfum en moi, quelque chose de très frais, léger, pas écrasant. C'est partout. C'est comme un parfum, qui me porte, qui m'allège, me rassure, me soutient, qui m'écrase pas.

Oui, c'est vraiment un soutien maintenant pour toi, comme un parfum. C'est léger.

Oui, c'est ça qui est fort, c'est très frais et léger, qui s'impose pas. C'est offert, ça n'attend rien de moi, c'est gratuit.

C'est gratuit, il n'y a plus d'attentes.

Oui.

Oui, prend le temps de goûter ça, cette présence fraîche, légère, sans attente.

Silence – Oui c'est comme un air pur à l'intérieur.

Ok. Est-ce que tu sens toujours sa présence à côté de toi ou est-ce qu'elle est seulement devenue ce parfum ?

Je me rends compte que pour moi c'est pas facile de complètement lâcher sa présence à côté de moi. J'ai besoin de m'auto-rassurer, que je trahis pas, que je la trahis pas en me dégageant de son étreinte, que je ne suis pas la mauvaise fille.

Oui, est-ce que tu aurais besoin de lui dire ?

Oui.

Alors tu peux lui dire, à voix haute si besoin ou juste à l'intérieur, en t'adressant directement à elle.

Silence – Elle me dit « vole ma fille, vole ». Je lui ai dit que j'avais besoin de son aide, que j'avais peur de la trahir en faisant ça, que je l'aimais et que si je voulais me dégager c'était pas contre elle mais c'était juste parce que je ne pouvais plus vivre comme ça, dans cette culpabilité. Et elle m'encourage à le faire. Elle m'a montré qu'en le faisant, je lui rendais aussi service. Elle m'a montré sa mère, et Aurélie [la fille de Rose] aussi. Elle m'a montré

**qu'en le faisant entre nous je rends aussi service à toutes les autres femmes de la famille.
C'est pas que pour moi. Ca nous sert à toutes.**

Oui. C'est comment pour toi de recevoir ça, d'entendre ta maman te dire ça, que ça vous sert à toutes, que tu lui rends service aussi à elle, que tu peux voler, que c'est ok ?

J'ai beaucoup de gratitude parce que je sens qu'elle a beaucoup souffert de cette relation là avec sa propre mère et que malgré le fait qu'elle elle ait vécu ça, elle m'encourage à le faire moi.

Oui. Est-ce que tu peux lui dire toute ta gratitude ?

Oui. – Silence - Elle me dit de ne plus chercher à la sauver. Que c'est pas mon travail de la sauver, mais par contre faire ce que je fais là c'est important que je le fasse. C'est fou parce que je sens vraiment sa présence, j'ai l'impression d'un dialogue intime avec ma maman [a de l'émotion dans la voix], comme si elle était là.

Ça te touche on dirait.

Oui. Silence – Elle est ok que je me dégage, elle m'encourage. Elle me pousse même.

Oui, elle te dit « aller, vas-y ma fille ».

Oui ! Elle dit « aller », oui.

Nous voyons ici à quel point la représentation d'une personne autour de nous peut donner une sensation de présence réelle et dérouler une véritable guérison relationnelle.

iii. Le Wholebody Focusing

Le mouvement du corps est également d'un grand soutien dans le processus de focusing. Laisser la forme de notre corps et ses mouvements représenter notre état intérieur est d'une grande puissance pour permettre l'émergence à la conscience des subtilités importantes d'une situation donnée. Au lieu de laisser le sens corporel prendre forme par une image ou un mot, il s'agit d'inviter la cliente à le laisser se manifester par une posture ou un mouvement. Puis de laisser ce mouvement ou cette posture délivrer ses significations, comme avec une prise « classique », mais aidée par un ancrage corporel qui me paraît plus important. Dans leur ouvrage « Focuser avec votre corps entier », Kevin McEvenue et Addie van der Kooy insistent beaucoup plus sur la « présence ancrée »⁶⁶ que sur le mouvement lui-même. Pour eux, tout mouvement qui n'émerge pas de cette présence totale au corps dans son ensemble n'est pas du wholebody focusing. Pour contacter l'effet « wholebody focusing », il s'agit de rester à la fois en présence du corps dans son ensemble et de l'élément particulier d'une situation qui veut s'exprimer. Alors chaque élément particulier est accueilli au sein d'un sentiment global de soi solidement ancré dans le ressenti du champ énergétique du corps émanant du corps physique.

Kooy nous dit :

« Pendant tout le processus du wholebody focusing, nous portons un intérêt particulier aux sensations physiques, mouvements et postures en tant qu'outils importants de l'expression de la sagesse du corps dans et à travers nous. Il y a une ouverture à l'apparition du moindre petit élément dans le champ d'énergie intérieur du corps qui pousserait le corps à se symboliser sous la forme d'une sorte de mouvement spontané dirigé de l'intérieur. Ceci peut être ressenti comme un changement énergétique intérieur ou un mouvement physique extérieur ou un changement de posture. »⁶⁷

⁶⁶ "Grounded presence"

⁶⁷ Van der Kooy A., *Focusing with your whole body*, 2015, p7 (traduit par mes soins)

Ces mots viennent résonner en moi avec mes quinze années d'expérience à laisser venir le mouvement juste, celui qui est l'expression directe de ce qui me traverse, sans filtre, expérience qui m'a menée à sentir que le travail par le mouvement du corps est avant tout *énergétique*. En passant par l'expression intacte et complète d'une énergie qui me traverse, par la forme de mon corps en entier, j'enlève toutes les barrières à cette énergie. Alors autorisée à déployer sa pleine expression sous le regard de ma conscience, si elle est négative, elle se dissout tout simplement après m'avoir délivré son message, si elle est positive, elle vient me nourrir plus profondément et pleinement. Peut alors apparaître un autre élément prégnant, ou simplement une grande « présence pleine de vide » comme j'aime à l'appeler, pleine d'amour en réalité.

Guider les personnes dans la connexion à ce champ énergétique corporel qui les fait entrer dans leur présence ancrée, puis dans l'accueil d'un élément particulier « qui réclame [leur] attention » au présent est un travail passionnant, subtil et toujours surprenant. Après une dizaine d'années où j'anime des ateliers de mouvement conscient dans ce but, je ressens toujours le même émerveillement à entendre les personnes partager leurs expériences intérieures dans le mouvement. Mon travail de danse-thérapeute est un peu différent du wholebody focusing en ce qu'il convoque des éléments extérieurs (musique, intentions, objets) pour éveiller certains aspects de nous, là où le wholebody focusing ne part que du ressenti de l'instant. Je crois que les deux formes sont complémentaires. Le wholebody focusing me donne envie de développer plus (car c'était quand même déjà présent) l'exercice qui consiste à ne partir de rien d'autre que la Présence. Ni musique, ni intention, ni objet. Rien d'autre que ce champ énergétique et notre présence à lui. Cela rejoint pour moi également la Pleine Conscience, cette idée de se confronter (car c'est ressenti ainsi parfois par les personnes que je guide et par moi-même) avec le vide de l'instant. Ce vide qui peut être ressenti plein, mais pas toujours. Nous sommes tellement éduquées à remplir nos vies et nos journées que revenir au rien, à la non stimulation extérieure, la non-guidance, totalement libres, est pour certaines personnes source d'angoisse. Il s'agit alors de les y amener progressivement. C'est un chemin imprévisible, unique pour chacune et c'est ce qui le rend passionnant.

3. Un tout nouveau monde

Rogers et Gendlin avaient tous deux une vision de leurs enseignements appliqués à l'ensemble de la société humaine. Le champ de la psychologie classique veut « réparer » l'individu qui ne s'adapte pas à son environnement immédiat, lui-même conséquence d'une organisation sociétale globale. L'ACP et le focusing nous disent l'inverse. C'est à l'organisation sociétale de s'adapter pour répondre aux besoins fondamentaux des êtres humains. J'écoutais il y a peu une interview de Boris Cyrulnik. Celui-ci affirmait que « la société rend les hommes fous ». ⁶⁸ Il parlait des régimes totalitaires. Mais ne peut-on pas appliquer cette phrase à nos sociétés modernes dans leur ensemble ? Marshall Rosenberg, collègue de Rogers, quant à lui, cite dans ses mémoires un de ses enseignants très en colère contre toutes les psychologues pour la raison qu'elles catégorisent des individus comme « malades » alors que c'est la société qui produit leurs troubles. ⁶⁹ Si en 2021 Santé publique France déclarait que 12,5 % des personnes entre 18 et 85 ans souffraient de dépression, si 9000 personnes se suicident chaque année en France (25 par jour) ⁷⁰, si la consommation d'antidépresseurs chez l'enfant et l'adolescent a augmenté de 62%

⁶⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=HPDylcZg464>, consulté le 05/05/2024

⁶⁹ Anecdote racontée par Issâ Padovani dans son module « Les origines de la Communication Nonviolente », disponible à la vente sur www.aucoeurduvivant.com

⁷⁰ Données officielles de l'Union Nationale pour la Prévention du Suicide (UNPS)

entre 2014 et 2021⁷¹, si 41 000 personnes meurent chaque année en France des suites d'une consommation excessive d'alcool⁷², n'est-ce pas des indicateurs (avec tant d'autres) d'un problème structurel global ? Une organisation sociétale dans laquelle peut exister un si grand nombre d'individus en grande souffrance et sans solution à celle-ci, n'est-elle pas une organisation elle-même malade ? J'ai personnellement pris conscience il y a peu du fait que mes problèmes récurrents, tous personnels et intimes qu'ils soient, ne sont pas uniquement le fruit de mes propres insuffisances. Ils sont également le résultat de forces qui me dépassent et englobent bien plus que ma petite personne et mes petits moyens.

Rogers et Gendlin ont tous deux mis le doigt sur un élément essentiel de nos cultures modernes. Ils nous parlent de la dissolution des croyances communes. Notre ignorance de notre monde intérieur était auparavant contrebalancée par l'adhésion aux croyances de la communauté, celle-ci nous donnant une place précise qui, si nous l'assumions, nous garantissait un ciment social soutenant tout au long de la vie. Ces structures sociales nous assignaient des rôles étroits avec un tas de valeurs associées à chaque rôle : père, mère, prêtre, enfant, fille non-mariée, etc. Ces rôles étaient « stéréotypés »⁷³ mais nous donnaient le sentiment d'un ordre des choses dans lequel nous avions notre place. Aujourd'hui ces repères ont largement disparus. Chacune a ses croyances et ses angles de vue, sa propre compréhension du monde, si bien que le consensus social n'est plus assez fort pour être un soutien à chaque individu. Cela donne beaucoup plus de possibilités à chacune de s'inventer elle-même et la vie qu'elle désire, avec ses propres règles. Mais cela plonge aussi les êtres dans une toute nouvelle solitude. Gendlin nous dit aussi que beaucoup de ces rôles stéréotypés ont en réalité été remplacés par d'autres, différents, mais tout aussi cloisonnés, qui ne permettent toujours pas à l'individu de faire l'expérience de lui-même libre de ces pressions extérieures internalisées. Pour Rogers, comme pour Gendlin, la réponse à la création de liens authentiques, comme à la liberté intérieure est le retour à soi. Le contact permanent d'avec notre *experiencing* pour une profonde connaissance et acceptation de nous-même, et en conséquence, des autres. Nous avons toutes besoin d'être acceptées telles que nous sommes. Comment le pourrions-nous si nous peuplons le monde en tant qu'être ignorants de leur propre monde intérieur ? Comment se lier les unes aux autres et construire une organisation sociétale épanouissante pour chacune lorsque notre connaissance de la nature humaine se borne à des rôles limités et établis d'avance pour nous ? Gendlin nous parle de la solitude de tant de gens incapables de ressentir un lien authentique à un autre humain. « L'écoute véritable est rare » dans nos sociétés modernes nous dit-il. Il nous parle d'un homme qui faisait plusieurs fois dans l'année le voyage de Tucson à Chicago (2800km) « juste pour être écouté » dans un groupe de *focusing* créé par Gendlin, juste pour pouvoir être totalement lui-même, compris et accueilli positivement en tant que tel pendant quelques heures. Nous devons apprendre à nous entendre à l'intérieur et à l'extérieur. Gendlin nous dit encore « Si vous voulez rencontrer quelqu'un plus personnellement, la société moderne n'offre que quelques pauvres possibilités. » Alors il nous faut devenir des « inventeurs de formes », créer de nouvelles façons personnelles d'être au monde, puis d'être en relation, puis de nouvelles structures sociales. Modifier les institutions de l'intérieur, nous dit Gendlin, est excessivement difficile et chronophage car les réflexes de comportements sont profondément enracinés. Mais inventer de nouvelles formes peut se faire facilement.

Les « *Changes groups* » créés par Gendlin à Chicago dans les années soixante-dix sont des lieux de rencontres où n'importe qui peut venir être écoutée et apprendre à écouter.

⁷¹ Nouveau rapport du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge, publié le 7 mars 2023

⁷² <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2024/lancement-de-la-nouvelle-feuille-de-route-regionale-de-lutte-contre-les-addictions-2023-2027>, consulté le 05/05/2024

⁷³ Toutes les citations de cette page et de la suivante sont de Gendlin et tirées des chapitres 12 et 13 de l'ouvrage *Focusing*

« Comment pouvez-vous démarrer votre propre Changes group ? Commencez par trouver une personne qui pratiquera le focusing avec vous et vous écoutera. Si ça fonctionne, et que vous souhaitez toutes les deux un Changes group, invitez une troisième personne, et prévoyez de laisser progressivement d'autres personnes vous rejoindre. Encouragez chaque personne qui aime ces rencontres à amener d'autres personnes. »

Et il précise :

« La formation aux compétences de développement personnel est essentielle pour un tel réseau et le focusing et l'écoute contiennent des étapes spécifiques auxquelles tout le monde peut être formé. »

Gendlin précise que ces groupes sont ouverts à toute autre pratique de développement personnel car « le focusing rend toutes les autres méthodes plus efficaces en les mettant en lien avec le sens corporel ». Il nous dit aussi qu'afin d'éviter la reproduction de structures trop rigides pour les individus, l'organisation des groupes doit être différentes, les décisions (lieu et heure de rencontre, durée, etc.) doivent pouvoir inclure chaque membre du groupe qui souhaite y prendre part sans l'y obliger.

Je ne résiste pas au plaisir de partager cette jolie photo aux visages familiers qui nous accueille sur la page des *Changes Groups* du site *focusing.org* qui liste un grand nombre de ces rassemblements existants aujourd'hui à travers le monde.



En écoutant sincèrement les autres, plein d'autres, nous ne pouvons plus nous cacher l'évidence: nous sommes toutes différentes et chaque perception différente de la mienne m'enseigne sur mon propre regard et le modifie un peu. Nous ne sommes pas obligées d'être convaincues de cela avant de nous mettre à écouter. L'expérience nous le montrera. Nous ne sommes obligées de croire en rien de spécial pour nous mettre à écouter. Mais nous en serons irrémédiablement modifiées, pour le meilleur.

« Imaginez qu'au lieu d'exclure les réalités des autres en les jugeant absurdes ou dangereuses ou hérétiques ou stupides, je sois prêt à explorer et apprendre de ces réalités ? Imaginez que vous soyez prête à faire la même chose. Quelle en serait la résultante sociale ? Je pense que notre société serait basée non sur l'engagement à une cause, un crédo ou une perception de la réalité, mais sur un engagement réciproque et commun en tant que personnes ayant le droit à leur individualité, avec des réalités séparées. La tendance humaine naturelle à prendre soin les uns des autres ne serait plus « Je prends soin de toi parce que tu es comme moi » mais « J'attache une grande valeur à ta personne et je la célèbre parce que tu es différente de moi. » »⁷⁴

Le ciment social, communautaire, besoin essentiel de chaque personne, dépendait jadis de croyances communes. Il peut aujourd'hui dépendre de l'inverse : la compréhension et l'acceptation du monde unique de chaque être. Nous n'avons plus besoin, collectivement « d'une seule Réalité »⁷⁵. Notre base perceptive de nous-mêmes n'étant plus dans un mental rigide soucieux d'avoir raison mais dans une reliance à notre être global, nous sommes maintenant capables de nous relier les unes aux autres en gardant toute notre richesse particulière et en nous enrichissant de celle des êtres qui nous entourent. L'écoute bienveillante, empathique, congruente et *corporelle* permet l'intégration des spécificités de chacune au sein du groupe. Véronique Perriot dans son merveilleux ouvrage *L'amitié, une clé pour s'accorder* nous peint la même image d'un monde où notre réflexe premier est d'être en amitié les unes avec les autres, toujours, non pas une amitié feinte ou forcée mais une amitié sincère qui part de notre profonde amitié pour nous-même.

« Voilà la promesse de l'amitié : à la fois destination et chemin, à la fois fin et moyen, à la fois chant singulier et chant commun : c'est parce que je donne de ma voix dans ce chœur que celui-ci peut résonner. Pas de chœur commun sans une multiplicité de voix. Sans ma voix singulière. Donnée à entendre. Disposée à s'accorder. »⁷⁶

Dans ce chemin vers l'amitié intérieure et extérieure, toute initiative qui aboutit à la maîtrise des *compétences d'écoute* pour nous-même et les autres est une action pour le monde.

Le regard positif inconditionnel de l'ACP est l'expression d'une capacité d'amour humaine naturelle et permet aux personnes qui le reçoivent de s'accueillir à chaque pas telles qu'elles sont. En l'absence de jugement l'humain peut s'explorer dans toute sa profondeur et découvrir des trésors de capacité de connexion encore insoupçonnés. En se mettant à l'écoute de lui-même, sous le regard attentif et bienveillant d'une autre, l'humain se découvre plus grand qu'il ne se pensait. L'ACP, manche de la lance, pose le climat permettant l'émergence des ressources. La schématisation de l'écoute de soi à travers les étapes du focusing redonne aux personnes la capacité de s'écouter et de redevenir elles-mêmes. Au cœur de l'entretien thérapeutique, le focusing peut se décliner en différents outils facilitant encore la connexion à soi. L'utilisation de l'espace, la configuration spatiale et le wholebody focusing sont autant de façons d'affûter la pointe de la lance qu'est le focusing, la rendant encore plus pénétrante. L'ACP et le focusing ensemble sont l'outil qui rend les êtres à eux-mêmes et fait ressortir d'eux l'élan naturel à l'authenticité et aux liens humains d'amitié. De là, une société saine pour chacun de ses membres est à naître, déjà en route, grâce, entre autre, au travail merveilleux de Carl Rogers et Eugene Gendlin. Ce monde heureux demande aujourd'hui la participation active de tous les êtres qui souhaitent le voir arriver. Parlons-nous, rencontrons-nous, écoutons-nous et inventons cet Eden qui nous surprendra toutes par les chemins qu'il aura pris et les bonheurs qu'il nous offrira.

⁷⁴ ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p105 (traduit par mes soins)

⁷⁵ ROGERS C., *A Way of Being*, Mariner Books, 1980, p115-6 (traduit par mes soins)

⁷⁶ PERRIOT V., *L'amitié, une clé pour s'accorder*, Collectif L'ouvrage, 2024, p340

Conclusion

Nous vivons dans un monde qui nous a conditionnées à nous couper de nos réalités intérieures et a fait de notre corps un ennemi. Ainsi beaucoup d'entre nous ont été coupées de l'évidence que notre corps perçoit la réalité, bien mieux que notre mental, qui lui, a enregistré un tas de « il faut » : « il faudrait ressentir plutôt ceci ou plutôt cela », « je ne suis pas censée être triste dans cette situation », « je ne suis pas censée ressentir de jalousie, ni de colère », « je suis quelqu'un de gentil donc je ne dois pas être en désaccord avec cette personne », etc. Toutes ces injonctions sont venues brouiller et bien souvent nier totalement notre réalité vécue, ressentie, notre *expérientiel*.

Notre corps est pourtant bien d'une finesse et d'une intelligence que notre mental n'égalera jamais. Il fait en une seconde la synthèse de situations complexes comprenant des dizaines de variables, en faisant ressortir *le* point essentiel, l'élément unique qui est le problème, et donc, nous dit Rogers, contient *la* solution qui est parfaitement adaptée à *notre* système.

Alors seulement, il s'agit de faire appel à nos capacités réflexives – car elles ont bien sûr leurs rôles cruciaux :

- *Comprendre* pour que la personnalité consciente puisse intégrer pleinement ces nouvelles données
- Adapter concrètement la réponse intérieure aux réalités du monde extérieur et établir un plan d'actions

Notre mental est un merveilleux exécuter. Il n'est pas un décideur, ni un outil capable de faire des synthèses comprenant toutes les données du sensible. Seul notre corps peut le faire. C'est ce que Gendlin a découvert en identifiant l'élément clé des thérapies efficaces : les personnes qui tiraient réellement profit de la thérapie étaient celles qui avaient la capacité de se connecter à leur expérientiel, autrement dit, au vivant en elles. Mais comment faisaient-elles ? En mettant leur attention, en se mettant à l'écoute de ce qu'il a appelé le sens corporel.

Rogers avait ouvert la voie en identifiant les trois attitudes du thérapeute : le regard positif inconditionnel, l'empathie, la congruence. Là encore, ces attitudes ne se transmettent pas par un discours logique déversé aux clientes, mais par une disposition intérieure de la thérapeute, un état corporel qui se transmet *au corps* de la cliente. La congruence est probablement l'exemple le plus parlant. Si les mots de la thérapeute ne sont pas en accord avec la « résonance » de sa présence, la cliente le *sent*, d'instinct, et ne peut accorder sa confiance. Elle sent que quelque chose cloche. La thérapeute permet à la cliente de ressentir l'empathie et le regard positif inconditionnel par des reformulations justes et une absence de parole jugeante. Mais cela ne suffit pas. Car si cela suffisait, l'empathie et le non-jugement pourraient être feintes. Or, là aussi, quand quelqu'une est faussement empathique ou nous juge sous une apparence de non-jugement, nous le *sentons*. De quelle manière ? Par une sensation *corporelle*. Ceci nous montre que l'état corporel de la thérapeute est primordial dans l'ACP comme dans la pratique du focusing.

Dans mon parcours personnel, et professionnel par la danse-thérapie, j'ai fait le même constat : le corps est au cœur de toute véritable transformation intérieure. J'ai appris à devenir consciente de mes courants intérieurs, à entrer en contact avec mon implicite, en dansant. Ou plus exactement, en autorisant ces mouvements à faire danser mon corps. Ainsi, j'ai appris à ne pas confondre ces mouvements avec quelque chose de mental. Lorsque, dans mes danses, je ressens la peur, c'est *l'énergie* de peur qui vient animer mes membres et leurs mouvements. Cette énergie je la ressens *physiquement*. Lorsqu'en dansant je sens l'Amour inonder mon cœur

et en déborder, faisant s'ouvrir mes bras tel un aigle s'apprêtant à s'envoler, c'est *l'énergie* de l'amour qui anime mes bras. Mon mental ne fait que se mettre de côté pour autoriser ce mouvement à être. Il ne le commande pas. Comme il ne commande pas le sourire qui s'affiche alors sur mon visage. Tout cela vient de mouvements corporels, expérientiels.

C'est par la danse consciente que j'ai appris à écouter mon expérientiel, à le laisser s'exprimer et se transformer pour une meilleure organisation intérieure et une plus grande connaissance de moi-même. Mais sans les étapes précises du focusing, je me perdais encore parfois dans un expérientiel dont je ne tirais pas tout le sens. Avec le focusing ceci est désormais impossible. Les six étapes me permettent d'aller toujours au bout de ce qui naît en moi, son expression et son sens profond. L'ACP et le focusing sont venues comme formaliser et mettre en ordre mes processus intérieurs. On pourrait dire qu'elles sont venues me « cadrer » dans mes explorations que je savais déjà rendre très profondes. J'ai trouvé un ancrage dans mon corps encore plus solide. Elles m'ont donné les clés pour voyager à grande vitesse dans mes mondes intérieurs la ceinture bien accrochée dans la réalité.

De là, mon accompagnement des personnes est lui-même ancré dans le présent, dans ma présence. Il est difficile de mettre en mots ce que je ressens lorsque j'accompagne une personne dans ses processus intérieurs, à la fois bien là et la laissant totalement libre de son chemin. Je ressens un sentiment de grâce à la fois de participer à l'écoulement naturel de la vie là où il était auparavant bloqué et d'être à la place exacte que je suis sensée occuper dans ce monde. La gratitude que les personnes m'expriment après chaque accompagnement me touchent aussi profondément. Elle est l'expression que j'ai eu une fonction positive sur leur chemin, et cela me comble plus que je ne peux le dire.

Je souhaite plus que tout continuer à être ce vecteur de connexion à soi pour le plus de personnes possible, de manière individuelle, mais aussi au sein de groupes. La vision collective que partageaient Rogers et Gendlin résonne profondément avec mes aspirations profondes. Je sens à quel point elle est transformatrice pour moi et comment elle peut l'être pour le monde.

Annexe 1 : Les sept étapes du processus de la personne - Tentative de tableau schématique

	1	2	3	4	5	6	7	
Expression du Soi	X	X	+	√	√	√	√	
Conscience du Soi comme construit			+	++	√	√		
Conscience des oppositions Soi/experiencing			+	++	√	√		
Subtilité des ressentis et du vocabulaire			+	++	+++	++++		
Communication interne (Soi/experiencing)				+	++	+++		
Responsabilité				+	++	+++		
Description du Soi au présent				+	√	√		
Remise en questions des constructions passées				+	√	√		
Appropriation du Soi					+	√		
Acceptation de l'experiencing					+	√		
Souplesse du Soi				X	+	√		
Confiance en l'experiencing						√		
Experiencing comme référent interne					X	+		
Souplesse d'interprétation des événements passés						X		+
Détente physiologique								+
Bienfaits en dehors de la relation thérapeutiques					+			

Le signe X signifie que le critère est **absent**.

Le signe + signifie que le critère **commence à apparaître**.

Le signe √ signifie que le critère est **entièrement acquis**.

Annexe 2 : article

« C'est aux femmes de ramener les hommes vers leur cœur »... Ah bon ?

Par Mélisa Rachel, Octobre 2023⁷⁷

Parfois dans mes intériorisations, des êtres viennent m'enseigner. C'est arrivé il y a quelques jours. J'étais en méditation sur mon besoin de solitude. Un être profondément bienveillant est alors apparu. Il m'a prise par la main avec beaucoup de douceur. J'ai senti son intention dans mon cœur. En mots, cela aurait donné cela : « vient voir, il y a quelque chose que tu ne comprends pas encore. Je vais te montrer. Viens voir la souffrance des hommes ». Et il m'a emmené au cœur de la souffrance particulière des hommes. J'ai résisté. Quelque chose en moi refusait catégoriquement d'admettre que les hommes puissent souffrir. Consciemment pourtant, je le savais depuis longtemps. Mais intérieurement je le refusais. Le Grand Être Bleu (c'est comme ça que je l'appelle car je le visualisais grand et entièrement bleu), avec toute sa douceur, m'a amenée à laisser tomber mes défenses et à accepter de plonger dans la souffrance des hommes.

Il m'a montré deux choses : la guerre et la psychiatrie. Des hommes devenus fous à force d'être forcé de tuer et de ne pas avoir le droit de ressentir. Il m'a montré que ces deux éléments sont propres à l'inconscient collectif masculin. Ils n'existent pas dans celui des femmes. Le Grand Être Bleu m'a montré que dans toute la domination des hommes sur les femmes depuis des millénaires, ce sont eux qui ont finalement vécu le pire : la coupure totale d'avec leur cœur, d'avec l'Amour. Nous n'avons pas eu le droit de nous réaliser en tant qu'êtres indépendants, c'est encore à bien des endroits le cas aujourd'hui. Nous, les femmes, avons été bafouées dans notre intégrité de milliers de façons différentes. Mais nous avons eu le droit de ressentir, nous n'avons pas été forcée de tuer et – c'est le dernier élément et peut-être le plus important – nous avons eu la maternité. Ma vision me montrait une mère avec son enfant et le lien d'amour qui a été sauvegardé à cet endroit pour les femmes. Par la maternité nous avons pu garder un lien à l'Amour et à nous-mêmes, alors que les hommes non. C'est pour cela que c'est à nous aujourd'hui de les guider à nouveau vers leur cœur.

Avant cet enseignement par le Grand Être Bleu, cette phrase que j'entendais à beaucoup d'endroits dans différentes versions mais avec toujours la même idée : « C'est aux femmes de guider les hommes vers eux-mêmes, vers leur cœur, vers la Conscience, vers l'amour, vers le sexe éveillé » ne me convenait pas. La féministe en moi répondait « Et pourquoi ce serait encore à nous de faire le boulot, on n'en fait déjà pas assez ?! Ils vont bien se responsabiliser un peu, on va pas encore les prendre par la main ». Hé bien si. Car nous avons un avantage, que nous avons toujours eu, et qui ne va pas avec le discours féministe. Il n'en est pas moins indéniable. Le sort des femmes à travers le monde a été et est toujours à plein d'endroits -physiques et psychologiques - terrible. Mais le pire de tout est de ne pas pouvoir aimer, ne pas pouvoir ressentir, ne pas pouvoir choyer, d'être forcé à tuer. C'est cela que portent les hommes. Alors il est juste qu'ils passent par nous pour retrouver leur cœur.

Cela ne signifie pas que nous devons les « éduquer », les abreuver de la bonne parole, de ce que nous pensons avoir compris. C'est en incarnant la Conscience qui mène à l'accueil et l'acceptation de toutes les parts de nous et en interagissant avec eux à partir de cette présence ouverte à nous-même et à l'autre que nous les aideront à ouvrir cette porte en eux. Il s'agit d'Être l'amour, non de le prêcher. Si nous l'incarbons pleinement, par nous-mêmes, parce que nous le pouvons plus facilement, nous deviendrons les canaux énergétiques auprès desquels les hommes

⁷⁷ Publié sur www.exploration-mouvement.com/articles,

pourront à nouveau se relier à leur cœur, les sources où ils pourront s'abreuver. Nous leur faciliterons la tâche, parce qu'elle est moins difficile pour nous qui ne portons pas l'inconscient collectif masculin.

Alors oui, c'est vrai, c'est à nous, les femmes, de faire le chemin d'abord vers notre cœur et vers la Conscience, afin qu'à force de vibrer l'Amour, et d'offrir cette vibration, l'esprit et le cœur des hommes se ressoudent.

Alors réunifiés ils magnifieront leur nature véritable. Ils redeviendront des pourvoyeurs de biens et d'Amour, des protecteurs. Dans ma vision j'ai vu cet homme réunifié à lui-même revenir au près de la mère et de l'enfant les entourer de ses bras aussi doux que solides. Et je voyais autour de lui des centaines de fruits, symboles de la nourriture tangible, physique qu'il apportait.

Et enfin, ma vision comportait une dernière partie, sur l'équilibre des polarités entre l'homme et la femme. Je me voyais dans une sorte de grande maison avec toute une partie habitée et une autre qu'il fallait laisser vide. C'était comme une grande salle de danse. Un mouvement en moi me poussait à occuper cet espace. C'était un mouvement enfantin, celui d'une petite fille qui veut s'imposer partout. Mais le Grand Être Bleu me disait, toujours avec une douceur et un amour infini : « non, tu dois laisser cet espace vide. C'est celui que prendra l'homme lorsqu'il arrivera. » et il me tendait un grand miroir que je devais diriger vers la grande salle. « Cet espace permettra deux choses : 1. L'homme qui souhaitera entrer dans ta vie aura un endroit où apporter ses fruits, un endroit où il se sentira utile et où il pourra voir son utilité dans le miroir que tu lui tends. 2. T'entraîner à laisser cet espace vide te permettra à toi, lorsqu'il sera occupé par un homme, de ne pas empiéter sur ce qu'il souhaite apporter dans la relation. Cela t'évitera l'erreur de tant de femmes qui se laissent emporter par leur tendance au contrôle de l'autre. Tu pourras ainsi le laisser libre de ses initiatives pour lui-même et pour vous. Ton travail à toi sera d'accueillir cela et de t'en laisser nourrir. » A ce moment de la vision, je me suis sentie emplie de la tête aux pieds de ce que j'appelle la fréquence du Recevoir.

Laisser sa coupe ouverte pour recevoir sans autre action qu'accueillir est bien plus difficile qu'on ne pourrait le penser. La plupart d'entre nous ont beaucoup de difficulté à le faire. Il est bien plus facile d'agir, de donner, de produire, que de recevoir. Cette fréquence est intrinsèquement féminine. Et ce n'est pas de la passivité. La passivité est fermée et aveugle. La Réception est grande ouverte avec tous ses sens en éveil. C'est l'essence de la féminité.