

Quand le ressenti corporel guide la psychothérapie

L'histoire de Stéphanie¹

J'ai une formation en psychanalyse et, pour des raisons personnelles et professionnelles, je fis une place aux paroles de Gendlin lorsqu'il a dit que l'inconscient était dans le corps. Accéder à l'inconscient par le corps fut une révélation. Aussi en 2002, ai-je suivi une formation en Focusing et obtenu ma certification à l'automne 2004. J'ai donc introduit le Focusing dans ma pratique en psychothérapie. Globalement, mon approche thérapeutique consiste à écouter ce que le client apporte avec lui, à lui demander ce qu'il ressent dans son corps lorsqu'il me fait part de certains événements difficiles de sa vie et, lorsque le moment s'avère propice, à lui expliquer et proposer une écoute en Focusing.

J'ai observé que certaines personnes éprouvent des difficultés à se mettre en contact avec leur corps; par contre chez d'autres, on dirait que c'est un processus naturel comme ce fut le cas pour Stéphanie dont je veux vous entretenir. En effet, Stéphanie a tellement bien réagi au Focusing, qu'à quelques reprises elle s'est mise à arriver aux séances avec un ressenti qui s'était développé durant la semaine. La dernière séance en psychothérapie qui s'est déroulée le 19 juillet 2006 m'a donné envie d'écrire ce court article. Je suis bien consciente que je ne convaincrs, par cet écrit, aucun intervenant en Focusing de la richesse de cet outil, j'ai seulement envie de partager un émerveillement sans cesse renouvelé.

Lorsque Stéphanie, une belle jeune femme de 30 ans s'est présentée à mon bureau au mois d'avril 2006, elle était dans un état d'épuisement profond, en arrêt de travail depuis peu. Sa vie avait été bouleversée par l'emprisonnement, pour des raisons politiques, de son mari alors que celui-ci effectuait un voyage d'affaires à l'étranger. Lorsque cet événement survint, Stéphanie, elle-même cadre dans une entreprise, a immédiatement pris en charge l'affaire de son mari en plus de continuer prendre soin de sa fille Catherine âgée de 4 ans.

Stéphanie est arrivée dans mon bureau avec un gros bagage expérientiel. Même en état d'épuisement, elle restait une femme d'affaires, volubile et organisée, disposant de deux (2) cellulaires dans son sac à main, un pour les contacts avec son mari, l'autre, pour les contacts avec les avocats. Par conséquent, les premières séances ont consisté à écouter Stéphanie raconter les événements qui ont mis sa vie sens dessus dessous, à l'écouter parler de ce manque d'énergie quand le corps est tellement lourd qu'il peine à se déplacer d'un endroit à l'autre, à écouter sa peur de rester l'être diminué qu'elle se sentait devenir, de sa peur de perdre sa crédibilité au sein de son entreprise, à écouter sa peine face au regard d'autrui, celui des collègues de travail et de l'entourage vis-à-vis de la dépression.

Lorsque son besoin de raconter s'est un peu calmé, j'ai proposé à Stéphanie d'expérimenter un dégagement d'espace dans son corps, donc de porter attention à son corps et de prendre conscience de son ressenti corporel. La première expérience d'écoute en Focusing fut une révélation pour la jeune femme qui s'est souvent présentée par la suite en psychothérapie avec des expériences de ressentis corporels. Une conjonctivite, différents ressentis aux mains ou aux pieds ont conduit Stéphanie à différentes prises de conscience quant à sa relation avec son entourage.

¹ À des fins de confidentialité, les noms et autres références ont été changés.

Ce soir du 19 juillet 2006, Stéphanie arrive à mon bureau avec un nouveau ressenti corporel : Il s'agit d'une douleur fulgurante dans le dos qui l'a assaillie à deux (2) reprises durant la journée. J'invite Stéphanie à relater les événements entourant les deux (2) épisodes. La première fois, c'est arrivé à la sortie de sa douche alors que sa fille l'attendait dans la salle de bain pour la coiffer. Pour contrôler la douleur, elle s'est mise à respirer lentement tout en s'assoissant lentement pendant que sa fille lui mettait des barrettes et des peignes dans les cheveux, un rituel qu'elles ont développé depuis qu'elles vivent seules. Le deuxième épisode s'est produit en début de soirée lors de son arrivée chez sa sœur qui doit garder Catherine pendant qu'elle vient à son rendez-vous en psychothérapie. Stéphanie est consciente qu'elle sera en retard à son rendez-vous avec moi et la douleur s'est manifestée alors qu'elle est en train de penser à me téléphoner pour me demander si je peux la recevoir même si elle a un retard de 15 minutes.

Après un dégagement d'espace, j'invite Stéphanie à penser à cette douleur et à amener son attention à l'endroit de son corps où celle-ci s'est produite. Ensuite, je l'invite à s'en approcher à une distance confortable pour elle et à la décrire. Silence... Et puis : « *On dirait une douleur qui est déjà là... C'est comme un crochet implanté dans mon dos... qui immobilise...* » Silence... puis rien d'autre. Stéphanie parle alors de son emploi qu'elle a dû reprendre parce que son médecin a refusé de prolonger son congé et de sa nouvelle approche du monde du travail. Et cinq (5) minutes avant la fin prévue de la séance, Stéphanie se met à raconter qu'elle est allée passer son dimanche chez ses parents avec sa fille Catherine. Elle raconte que son « oncle » est arrivé alors qu'ils étaient en train de se baigner dans la piscine; il s'agit d'un ami de son père qu'elle a toujours appelé son « oncle ». Elle raconte que cet « oncle » l'a abusée lorsqu'elle avait 11 ans et que ses parents ne l'avaient pas crue lorsqu'elle leur avait raconté l'événement. Et voilà qu'elle le revoyait après toutes ces années! L' « oncle » se montra charmant, lui disant qu'elle était toujours aussi belle, s'émerveillant de la beauté de sa fille. Et Stéphanie assista, immobile comme incapable de réagir, à la séduction de sa fille par cet homme qu'elle abhorre. Elle le regardait s'amuser avec Catherine, lui proposer de lui donner un petit nom doux et elle le vit même l'embrasser sur la bouche... Comme paralysée, Stéphanie revivait sa propre expérience et n'arrivait pas à enlever sa fille des bras de cet homme; pire encore, l'entreprise de séduction de l'oncle se déroulait sous les yeux de ses parents qui ne voyaient rien. Le cauchemar cessa lorsqu'elle quitta la maison avec sa fille.

Stéphanie termine son récit et se sent anéantie par cette expérience; en plus de la résurgence de son passé, elle s'en veut terriblement de son incapacité à éloigner sa fille de cet homme et se questionne sur le comment protéger sa fille étant donné qu'elle la fait souvent garder par ses parents. L'heure prévue pour la consultation est écoulée mais je la prolonge. J'accompagne Stéphanie dans son cheminement laborieux vers la prise de conscience qu'à côté de l'enfant Stéphanie blessée, il y a l'adulte qu'elle est devenue et que ça n'est peut-être plus nécessaire que ses parents la croient puisque c'est elle le parent de Catherine.

Ainsi, le « crochet qui immobilise » a permis à Stéphanie de remettre à jour un événement blessant de son enfance lié à son incapacité à se défaire des avances de son « oncle » et à être crüe par ses parents.

Les psychothérapeutes ont à leur disposition plusieurs outils pour venir en aide à leur clientèle et ce témoignage vient démontrer une nouvelle fois de la puissance du Focusing.