



F/bécédaire *Focalisation*

D'après son étymologie, le mot « focalisation » renvoie à « quelque chose de centré ». Nom formé à partir d'un élément latin, *focal-*, qui vient de *focus*, qui signifie « foyer, bûcher, feu ».

Gérard Ostermann

Les gens s'imaginent que le langage leur faisait saisir la réalité des choses, dit Tchouang-tseu. Ils commettent cette erreur parce que, dit-il quand on perçoit, on ne parle pas et (que) quand on parle, on ne perçoit pas.

Extrait de *Leçons sur Tchouang-tseu*
p.25 – Jean-François Billeter

Il semble bien que l'apparition de ce terme soit contemporaine de l'acquisition du matériel photographique. La focalisation en hypnose est alors comparable au téléobjectif. La longue focale de l'objectif permet d'induire un cadrage serré. Seul un angle de champ étroit du paysage est pris en compte. Parallèlement, le zoom rapproche les objets en ligne de mire. En hypnose, l'absorption du sujet génère une perte de contact, ou du moins une perte d'intérêt, avec un large champ de la réalité extérieure. Le sujet est comme indifférent à tout ce qui se situe en périphérie du centre de son attention.

Simultanément, l'effet zoom donne une importance accrue à ses processus internes. Le processus hypnotique se découpe en phases successives. La première phase est l'induction qui consiste à se focaliser sur un élément ce qui produit une confusion dans la perception. La confusion permet de quitter la pensée critique qui entrave la capacité d'adaptation de l'individu. La seconde phase est la dissociation, qui fait que le patient est à la fois *ici* et *ailleurs*. L'hypnose est produite par un patient, dans un cadre offert par le thérapeute.

L'abbé Faria, au milieu du ^{xix}^e siècle, utilisait une forme de focalisation

que l'on appelle la **fascination**. Il se plaçait devant son sujet et le fixait dans les yeux jusqu'à ce qu'il sente que ce dernier était « prêt ». Alors il lui intimait d'une voix autoritaire de « dormir ». L'importance de la focalisation de l'attention a été soulignée par le médecin écossais James Braid (1796-1860) : il a introduit le terme de « **monodéisme** » pour exprimer cette capacité de notre esprit à se concentrer sur une seule chose et a avancé que l'hypnose serait l'état dans lequel nous sommes entièrement absorbés par une tâche et indifférent au reste. En état de conscience dit ordinaire, notre esprit balaye tout au long de la journée une quantité importante d'informations. En conséquence l'attention se détourne inlassablement vers de nombreux centres d'intérêt et souvent de façon très rapide. A contrario, lors d'un état de

contact avec le siège, la lourdeur progressive du corps), sur des fonctions corporelles (par exemple, la respiration), sur des émotions (par exemple, la joie inspirée par la réussite d'une épreuve) ou des images mentales (par exemple, un souvenir agréable, un endroit de sécurité). On peut également se servir de la saturation de parole en racontant une histoire, un conte en rapport ou non avec la situation, de la saturation sensorielle en faisant tourner sur soi-même tout en gardant les yeux ouverts ou en faisant un mouvement répétitif associé à un décompte à haute voix pour le préparer à une induction par rupture de pattern. Il est également possible de capter l'attention par un questionnement en association avec un choix illusoire : « Laquelle de vos deux mains est la plus légère ? » ou encore, en jouant sur la confusion, en énonçant quelque chose d'incongru. Il convient d'insister sur le rythme (en ralentissant, accélérant ou en insistant sur un mot), et la musicalité des mots, notamment pour influencer la focalisation et les niveaux d'attention de ses patients.

Le processus hypnotique, en passant de la focalisation de l'attention à un état de veille particulier, entraîne le cerveau à une sorte de gymnastique bénéfique. En effet, deux vastes réseaux cérébraux fonctionnent en opposition de phase. Le réseau dit « mode par défaut » est activé quand l'esprit vagabonde et il cesse dès qu'il y a une activité mentale volontaire la focalisation. La baisse de connectivité entre le

Lors d'un état de conscience modifié,
le champ de l'attention se restreint
et l'esprit peut se concentrer
sur une seule idée

conscience modifié, le champ de l'attention se restreint et l'esprit peut se concentrer sur une seule idée. Il existe plusieurs méthodes de focalisation qui peuvent être éventuellement combinées : fixer l'attention, que ce soit sur un objet (un objet que le patient choisit librement dans la pièce, un point dessiné sur une de ses mains, etc.), sur des sensations physiques (par exemple, les points de



réseau du contrôle exécutif et celui du mode par défaut rendrait compte du sentiment de dissociation – agir en même temps que l'on s'observe en train d'agir – avec perte de jugement sur ses propres actions.

Lorsqu'on porte attention aux processus de circulation de l'attention, on est d'emblée dans un mouvement, une fluidité. Comme le langage, l'attention est une entité fluide qui tout comme l'eau est constamment en mouvement et sujette au changement. Ces images de fluidité et de changements d'état de l'eau témoignent du flux (et du reflux) incessant que notre attention parcourt dans l'interaction interne (mémoire, pensée) et externe (environnement, contexte). La métaphore de l'eau imite la fluidité, le va-et-vient, le caractère variable d'un état à l'autre, tout comme l'attention qui peut être figée, flottante, vagabonde... Dans la focalisation, notre attention est comme l'eau gelée ou cristallisée. L'eau, élément exemplaire du changement, contient comme les différentes formes de l'attention, une force capable de réconciliation

jusque dans sa source, là où racines et lieux du surgissement s'entrecroisent. Tout comme l'eau, l'attention a des barrages, des dérivations, des cristallisations et des courants : un fleuve a l'écoulement stable qui mène au changement perpétuel de signification. La métaphore de l'eau peut se prolonger lorsqu'on implique la mémoire : elle prend et assimile quelques traces de tout ce qu'elle a frôlé, baigné, du calcaire qu'elle a creusé aux sables qui l'ont filtrée. L'objectif de la séance d'hypnose

La focalisation va permettre la dissociation et l'ouverture

n'est pas d'envisager les choses autrement, mais de les percevoir différemment. La focalisation va permettre la dissociation et l'ouverture, car à partir du moment où l'on défait les liens que l'on a avec nos aprioris et nos manières de réfléchir, on entre dans la capacité de s'ouvrir à un état que François Roustang a appelé la **perceptude** qui est un état où peut se jouer une redistribution des liens.

