

## LE « FOCUS EXPÉRIENTIEL »

La technique du « focus expérientiel » permet de développer une proximité avec ses émotions en portant une attention sur le corps plutôt que sur les cognitions. Les émotions et le corps sont étroitement liés – par exemple, « avoir la gorge serrée » lorsqu'on ressent du chagrin et on est sur le point de pleurer. Une personne à l'écoute de son corps peut plus facilement identifier ses émotions et être plus conscientes de celles-ci pour mieux les exprimer.

### Relaxer physiquement

Débuter par une technique de relaxation ou de méditation d'une durée de 5 à 10 minutes afin de détendre ton corps et ton esprit, ce qui permet de diriger ton attention vers ton corps et ainsi explorer ce qui est ressenti.

### Se demander ce qui est ressenti sur le moment

Explore ce qui est problématique pour toi ou pose-toi la question « Qu'est-ce qui me préoccupe en ce moment ? ».

### Repérer les sensations physiologiques

Lorsque des sentiments sont ressentis ou que des émotions sont éprouvées, identifie tes réactions et les parties de ton corps qui réagissent aux émotions (p. ex. : cœur qui bat fort, gorge serrée, brûlement d'estomac, diaphragme tendu, etc.).

### Freiner et écouter

Arrête-toi et remarque ce qui est ressenti ainsi que ce qui prend place en toi. Identifie les émotions en question sans analyser ou juger ce qui se vit et ce que tu éprouves. Adopte le rôle d'observateur afin d'être en contact avec ce qui est en surface (p. ex. : émotions, réactions, humeur).

*S'il est difficile de laisser-aller tes préoccupations, tu peux prendre plus de temps à pratiquer une technique de relaxation, de méditation ou une stratégie d'ancrage avant d'explorer ce qui est ressenti dans ton corps.*

Une fois que tu éprouves l'émotion à un ou des endroits dans ton corps, voici quelques questions que tu peux te poser afin de clarifier davantage ce qui est ressenti de façon plus concrète :

- Dans quelle(s) région(s) du corps y a-t-il activation ?
- Quelle couleur correspond au(x) sentiment(s) en question ?

Si, après être bien détendu et s'être sensibilisé aux émotions éprouvées, un sens vague de ce qui est ressenti persiste, il peut être pertinent de consulter la liste du vocabulaire émotif afin de faciliter l'identification des émotions en cause.

Tiré de : Edmund J. Bourne (2015), *The Anxiety and Phobia Workbook*

©Reproduction interdite sans la permission des auteurs



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie