



Hélène Illaire

Dégager son espace intérieur

Fiche pratique focusing

Le dégagement d'espace est une pratique simple permettant de trouver la juste distance avec les sujets qui nous préoccupent, et ainsi de retrouver son espace intérieur.

Le dégagé d'espace la première étape du processus de focusing. Sa finalité n'est pas de résoudre une problématique mais à se rendre disponible, avant un focusing ou dans la vie quotidienne.

Il ne s'agit pas de se débarrasser de ses préoccupations, mais de les mettre à juste distance, en cessant de les ignorer ou de les laisser nous encombrer.

Objectifs

- Se rendre disponible lorsque l'esprit est encombré
- Faire le point, mettre de l'ordre, hiérarchiser ses préoccupations
- Cesser de s'identifier à son/ses problèmes ou préoccupations
- Créer de l'espace intérieur, agrandir la « marge de manœuvre » face aux difficultés
- Parfois : se libérer de problèmes qui ne nous appartiennent pas ou plus

Déroulé

- Installez-vous dans une **position confortable** et fermez les yeux éventuellement
- Prenez le temps de vous détendre selon votre habitude et **invitez une première préoccupation à apparaître spontanément**. Accueillez-la avec bienveillance.
- **Laissez-lui prendre une forme** quelle qu'elle soit et invitez-la à se déposer à l'extérieur de vous (à côté, dans une autre pièce, à l'extérieur dans un lieu particulier...)
- **Vérifiez la distance** entre la forme et vous, que ce soit confortable **pour elle comme pour vous**, et ajustez si nécessaire, jusqu'à ce que vous sentiez que c'est la juste distance.
- Adressez-vous à la forme pour lui dire que vous ne l'abandonnez pas, mais qu'il s'agit de prendre un peu de distance pour y voir plus clair. Éventuellement proposez-lui rendez-vous pour vous en occuper plus tard.
- Revenez à votre espace intérieur et invitez une seconde préoccupation puis une troisième et répétez le processus pour chacune d'elles.
- Prenez toutes les préoccupations restantes et imaginez que vous les déposez dans un sac, un baluchon, un contenant qui vous convient et placez-le à l'extérieur de vous de la même manière.
- Prenez le temps de **sentir et savourer** comment votre espace intérieur est dégagé. Que pouvez-vous noter ? Qu'est-ce qui a changé ?

Il peut arriver qu'il soit difficile d'obtenir une image. Dans ce cas, se demander comment ce serait si on le dessinait, voire le dessiner réellement, ou le chanter, le danser...

Pour accéder à l'audio →
heleneillaire.com/ressources

