



ifef INSTITUT
DE FOCUSING
D'EUROPE
FRANCOPHONE

Psychologie Humaniste Expérientielle

26^{ème} Séminaire d'été **FOCUSING**

du 05 au 09 juillet 2023
Jardins Intérieurs - Ardèche - France

FOCUSING

Au cœur de soi

QUI SUIS-JE ?

avec
Bernadette et Gérard LAMBOY,
Michel Mercuriali, Christine Grocarret
et de nombreux praticiens Focusing

« Le focusing est une nouvelle façon de comprendre
notre expérience intérieure et notre nature profonde,
un nouveau modèle fondamental de vie » E. Gendlin

Le focusing constitue un procédé précis, efficace et direct qui nous donne accès à la perception globale, éprouvée dans le corps - on parlera de « sens corporel » - d'un problème, d'une situation, d'un événement. Ce « sens corporel » toujours singulier, d'abord vague et flou, se précise par l'attention qu'on lui porte, puis s'explicité à travers une série d'étapes expérientielles spécifiques définies par Eugene GENDLIN*. Toute l'information qu'il contient à propos de la situation va nous être révélé et nous apporter les réponses que nous recherchons. Cette révélation qui émerge de notre for intérieur et s'impose, nous établit dans l'évidence du sens et le sentiment vivant d'être soi. Elle s'accompagne d'un mieux-être libérateur immédiat.

Nous allons rarement au cœur du problème entier. Notre quête s'arrête aux fruits de l'analyse et de nos déductions logiques, à nos sensations et émotions partielles. Elle demeure dans le champ du connu et nous laisse ainsi à la périphérie de nous-mêmes, avec le sentiment frustrant de l'incomplétude.

Procéder au focusing, ce n'est pas travailler sur soi. C'est d'abord cultiver les conditions favorables qui permettent d'établir une relation amicale avec soi-même, gage d'un changement bienfaisant. C'est aussi ouvrir la voie à notre intuition profonde : le focusing nous donne des repères corporels fiables et précis pour pouvoir l'écouter.

Mieux qu'une nouvelle méthode de connaissance de soi, le focusing constitue un merveilleux outil de réconciliation avec soi-même, avec les forces vitales et créatrices qui nous animent et nous font être.

*Collaborateur de C. ROGERS, auteur de :

« *Le Focusing : au centre de soi* », Editions Pocket, Paris 2010

« *Focusing Oriented Psychotherapy* », The Guilford Press 1996

A lire aussi, de B. LAMBOY :

« *Devenir qui je suis* », DDB, Paris 2003

« *Trouver les bonnes solutions par le focusing* », Le Souffle d'Or, Gap 2009

« Le focusing est le plus important développement issu de la tradition Centrée sur la Personne depuis les propres travaux de Rogers. »

Niel Friedman

Programme

La question de « qui je suis vraiment » est bien souvent une question qui nous accompagne tout au long de l'existence. Bien sûr nous pouvons nous définir à partir de nos qualités ou de nos faiblesses, de nos manquements ou de nos compétences. Nous pouvons aussi observer combien notre paysage intérieur varie, influencé par les circonstances, par certains discours, par des évènements qui créent un intérieur paisible ou tourmenté. A travers ces diverses fluctuations nous continuons à nous chercher, à nous découvrir, à nous rejoindre... vraiment ?

Alors derrière toutes ces variations, qui sommes-nous vraiment ? Sommes-nous ce que nous nous racontons ? Ce que nous vivons à travers nos diverses émotions ? Celui qui voit défiler tous ces remous internes ? Tout cela à la fois ? Y aurait-il autre chose ? Comme un au-delà, dans une présence à soi tranquille, indéfectible, avec le sentiment d'être bien là, pleinement vivant ?

La démarche focusing, à l'écoute de son intériorité, est une aide précieuse sur ce chemin vers soi. Il nous permet de nous connecter, de nous reconnecter à ce qui se vit dans notre chair vibrante, au cœur de notre corps. Il nous permet de nous rapprocher de ce qui cherche à se dire, à se révéler au grand jour afin que nous puissions vraiment exprimer notre vraie nature, en lien avec l'universel « Je suis ».

Les ateliers thématiques : tout au long des 4 jours de nombreux ateliers sur ce thème seront proposés par différents intervenants certifiés par l'IFEFF. Ils constituent l'essentiel du séminaire.

Les ateliers d'initiation à la pratique du focusing :

« **Fil rouge** » **découverte sur 4 jours** : les étapes du processus de focusing, « le sens corporel » et la dimension expérientielle, « le mouvement corporel » et le processus d'émergence, l'écoute et le repérage interne, etc...

Les petits groupes :

Ce sont quotidiennement, des lieux d'échange, d'écoute et de partage où chacun retrouve les mêmes participants dans un espace plus intime tout le long du séminaire.

Informations pratiques

DATES : du **mer. 5 juillet** (15h) au **dim. 09 juillet 2023** (après repas de midi)

LIEU : **Les Jardins Intérieurs** - Quartier le buis - 07200 - St Privat
A 3 kms d'Aubenas (voir plan au dos), hébergement confortable dans un parc arboré et fleuri d'un hectare, terrasse, piscine.

COÛT : Formation : **380 €**

Formation permanente : **550 €** N° de déclaration : 84730209473

Cotisation IFEFF : **30 €** ou **40 €** (pour membre qualifié)

Les intervenants

Bernadette LAMBOY - Directrice de l'IFEFF

Docteur en Psychologie - Psychothérapeute et Formatrice ACP-Focusing.
Coordinatrice France pour l'Institut International de Focusing (New York).

Gérard LAMBOY - Directeur de la formation de l'IFEFF

Docteur en Psychologie - Psychothérapeute et Formatrice ACP-Focusing.

Michel Mercuriali, Christine Groscairet, Formateurs

Et de nombreux autres praticiens Focusing

Renseignements et inscriptions

La réservation et le paiement se font **séparément**
pour le séminaire et pour l'hébergement

Inscriptions à retourner **avant le 20 juin 2023**

Séminaire

Inscription : bulletin ci-joint
Renseignements : +33 (0)6 80 01 53 76
Formation permanente :
+33 (0)6 82 01 85 99
www.ifef.org

Hébergement

Inscription : bulletin ci-joint
Réservation : +33 (0)9 70 40 82 15
www.accueil-groupe.com

Le lieu

Les Jardins intérieurs
Quartier le buis - 07200 St Privat - tél +33 (0)9 70 40 82 15
Coordonnées G.P.S : L.N.44°37'31" I. E.4° 24' 38"

PAR LE TRAIN : Prendre votre billet jusqu'à Saint Privat le Gabelu (07)

Nombreuses correspondances



IFEF France

1880 Chemin des Monts-dessus - 73000 Bassens - France - tél +33 (0)6 80 01 53



Bulletin d'inscription

26ème séminaire d'été de Focusing du 5 au 9 juillet 2023

A retourner par email **avant le 20 juin 2023** à l'adresse :

IFEF

1880 Chemin des Monts-dessus

73000 BASSENS - France

Ou inscriptions@ifef.org

Nom :

Prénom :

Adresse :

Profession :

Tél. :

Email :

Je m'inscris **au 26ème séminaire d'été de Focusing**
Du 5 au 9 juillet 2023

A réception de votre courrier le RIB de l'Ifef vous sera envoyé afin que vous puissiez votre virement qui validera votre inscription

Date : Signature :

Renseignements : +33 (0)6 80 01 53 76 lamboybg@hotmail.com

Renseignements formation permanente : +33 (0)6 82 01 85 99
cgroscarret@outlook.fr