



Psychologie Humaniste Expérientielle



# 29<sup>ème</sup> Séminaire d'été FOCUSING

du 4 au 9 juillet 2026

Jardins Intérieurs – Ardèche – France

***Le focusing au croisement des approches***  
***Eveiller la sagesse corporelle***

avec

Bernadette LAMBOY, Michel Mercuriali,  
Christine Groscarret, Cécile Duboscq  
et de nombreux formateurs et 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

## Qu'est-ce que le focusing ?

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 du séminaire d'été 2026

### **Le thème : Le focusing au croisement des approches, éveiller la sagesse corporelle**

Au croisement des approches thérapeutiques, somatiques, méditatives et créatives, le focusing ouvre un espace d'unité entre le corps et l'esprit. Il nourrit la présence à soi, soutient la régulation émotionnelle, favorise la créativité et aide à prendre des décisions alignées. Il nous rappelle que nous possédons déjà en nous une source de guidance intérieure, souvent oubliée mais toujours disponible. Cette approche, née du travail d'Eugene Gendlin, s'inscrit aujourd'hui dans un paysage thérapeutique riche et varié, où les pratiques psychocorporelles, relationnelles et contemplatives cherchent de plus en plus à dialoguer entre elles.

**Les ateliers thématiques :** tout au long des 5 jours de nombreux ateliers sur le thème « au croisement des approches » vous seront proposés par différents intervenants certifiés par l'IFEF. Ils constituent l'essentiel du séminaire.

**Les ateliers d'initiation à la pratique du focusing : « Fil rouge » découverte sur 5 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 **samedi 4 juillet (14h)** au **jeudi 09 juillet 2026** (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, bar, piscine.

**COÛT** du séminaire hors hébergement :

⇒ en individuel : **450 €**

⇒ parrainage d'une nouvelle personne : **300 €**

⇒ en couple : **750 €**

+ Cotisation IFEF obligatoire : **30 €** adhésion simple ou **40 €** pour membre qualifié

## Les intervenants

**Bernadette LAMBOY** – Co-directrice de l'IFEF Docteur en Psychologie

**Christine GROSCARRET** - Co-directrice de l'IFEF, Coordinatrice France pour TIFI  
(Institut international de Focusing de New York)

**Michel MERCURIALI, Cécile DUBOSQ** formatrice, formateurs ... et de nombreux praticiens certifiés en Focusing

## Renseignements et inscriptions

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

**Inscriptions à retourner avant le 14 juin 2026**

### Séminaire

Inscription : bulletin ci-joint ou en  
ligne

Renseignements : +33 (0)6 82 01 85 99  
+33 (0)6 62 87 34 11

<https://www.ifef.org/seminaire-de-focusing>

### Hébergement

Inscription : en ligne

Réservation : +33 (0)9 70 40 82 15  
+33 (0)6 61 55 84 67

<https://lesjardinsinterieurs.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**



# **CREDIT AGRICOLE DES SAVOIE**

## **RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE - IBAN**

	Banque	Guichet	Numéro de compte	Clé
<b>RIB FRANCE</b>	18106	00810	96762540131	66
<b>IBAN ETRANGER</b>	FR76 1810 6008 1096 7625 4013 166			<b>BIC</b> AGRIFRPP881
<b>Domiciliation</b>	<b>Nom et adresse du titulaire</b>			
BASSENS (00837)	ASSOC. IFEF			
<b>Tél:</b> 0479446035	1880 CHEMIN DES MONTS DESSUS			
	73000 BASSENS			

**Bulletin d'inscription**  
**29<sup>e</sup> séminaire d'été de Focusing**  
du 4 juillet au 09 juillet 2026

À retourner **avant le 14 juin 2026** à l'adresse suivante :

**Christine Groscarret, 7 avenue Aristide Briand 38600 FONTAINE**

Ou par email à [ifefchrisgroscarret@outlook.fr](mailto:ifefchrisgroscarret@outlook.fr) ou [cecileduboscq@gmail.com](mailto:cecileduboscq@gmail.com)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Profession : .....

Tél. : .....

Email : .....

Je m'inscris **au 29<sup>e</sup> séminaire d'été de Focusing :**

**Early bird** pour une inscription en individuel  
et son règlement avant **le 28 février** 2026 soit 375€

**à titre individuel (450 € à partir du 1<sup>er</sup> mars)**

**en couple** avec ..... (750 €)

**en parrainant** ..... (300 €)

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

Date : .....

Signature : .....

***La réservation de la pension complète est obligatoire auprès des jardins intérieurs***