



Psychologie Humaniste Expérientielle



29^{ème} 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 Grosscarret, 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 6 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 6 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
RIB FRANCE	18106	00810	96762540131	66
IBAN ETRANGER	FR76 1810 6008 1096 7625 4013 166			BIC AGRIFRPP881
Domiciliation	Nom et adresse du titulaire			
BASSENS (00837)	ASSOC. IFEF			
Tél: 0479446035	1880 CHEMIN DES MONTS DESSUS			
	73000 BASSENS			

Bulletin d'inscription
29^e séminaire d'été de Focusing
du 4 juillet au 09 juillet 2026

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

Christine Grosçarret ,7 avenue Aristide Briand 38600 FONTAINE

Ou par email à ifefchrisgrosçarret@outlook.fr ou cecileduboscq@ymail.com

Nom :

Prénom :

Adresse :

Profession :

Tél. :

Email :

Je m'inscris **au 29^e séminaire d'été de Focusing :**

À titre individuel 450€

En couple avec 750 €

En parrainant son nom..... 300 €

RIB sur la dernière page du document + 30€ d'adhésion

Date :

Signature :

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