

Ateliers

Focusing

Prendre soin de soi au quotidien

Septembre 2009 - juin 2010

Animés par Bernadette Lamboy

Notre quotidien nous laisse peu de temps pour prendre soin de nous, pourtant nous avons besoin de ces moments privilégiés qui nous permettent de nous recentrer et de nous remettre en phase avec nous. Nous pourrions en profiter pour regarder ce qui fait notre vie avec ses difficultés et ses peines (situations conflictuelles chez soi ou au travail, stress, doutes, deuils...) mais aussi ses richesses et ses joies. Dans cette perspective nous nous approprierons la démarche du FOCUSING* afin de trouver des réponses pratiques à nos questions et d'utiliser au mieux nos compétences. Je vous propose de nous retrouver deux fois par trimestre (le mardi). Ces rencontres auront lieu dans le cadre d'un groupe basé sur l'échange, l'écoute, la compréhension et le respect de chacun.

* Le focusing initié par Eugène Gendlin est issu de la tradition « Centrée sur la Personne » de Carl Rogers.

Il s'agit de se mettre à l'écoute de soi, plus précisément à l'écoute d'une sensation corporelle vague mais concrètement ressentie (appelée « sens corporel ») qui va nous donner des informations précises sur ce que nous vivons. En effet nous avons une expérience, corporellement ressentie, des situations que nous vivons – selon les circonstances, nous nous sentons légers, serrés, lourds, entravés, plein d'entrain... Ces impressions sont chargées de significations que nous laissons habituellement dans l'ombre. Le focusing vise à renouer avec ces impressions globales pour les amener à se préciser (ajuster le « focus », comme l'appareil photo) et nous renseigner sur nous-mêmes. L'écoute se porte au-delà des émotions et des énoncés que nous avons l'habitude de nous formuler à nous-mêmes. Il devient alors possible de se relier à une dimension plus profonde de soi comme source d'information et de sagesse intérieure. Nous pouvons ainsi avoir accès à ce qui n'a pas encore trouvé les mots pour se dire. Apprendre à se fier à cette « boussole intérieure » pour se guider dans l'existence, permet de se positionner de manière adéquate et d'établir des rapports plus justes, plus harmonieux, avec soi, les autres et le monde.

Journées animées par Bernadette LAMBOY,

Docteur en Psychologie, formatrice à l'Approche Centrée sur la Personne (Rogers) et au Focusing (Gendlin).
Coordinatrice de Focusing en France pour l'Institut International de Focusing de New York.

Directrice de IFEF (Institut de Focusing d'Europe Francophone www.ifeff.org)

tél. fax : +33 (0)4 79 75 02 77

lamboyBG@hotmail.com

Lieu : 1880 Les Monts 73000 Bassens - F

Dates : 29-09-2009; 24-11-2009 ;
12-01-2010 ; 09-03-2010 ; 04-05-2010; 22-06-2010

Horaires : 10h. - 17h. Le repas de midi sera pris en commun. Apporter un plat à partager.

Coût : 360 € pour l'ensemble. Possibilité de payer en plusieurs fois. Si difficultés financières me contacter.

-----à retourner à : Bernadette Lamboy 1880 Les Monts 73000 BASSENS –F-----

«Ateliers Focusing : prendre soin de soi au quotidien »

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél.

Email :

Je verse un acompte de 60€ à l'ordre de B. Lamboy pour mon inscription