

Jean-Guy Richard

Le Focusing

Focusing et pleine conscience

Une expérience intérieure de connaissance et de transformation

Ce qu'est le focusing

Le **focusing** est une méthode éprouvée qui nous amène à prendre conscience de ce savoir inscrit dans le corps qui, en se déployant, ouvre sur de multiples découvertes. Elle vous permettra d'une part de découvrir ce qui, dans votre vie, vous bloque, vous ralentit, vous inhibe, vous empêche de progresser et, d'autre part d'apporter les changements nécessaires.

E. Gendlin

Faire du focusing en pleine conscience, c'est porter une attention soutenue à l'expérience intérieure qui se déroule dans l'instant présent. C'est se mettre à l'écoute d'une sensation corporelle (appelée « sens corporel ») qui nous renseigne sur la façon dont nous portons une situation actuelle, passée ou future.

C'est également décrire notre ressenti au fur et à mesure qu'il se présente et qu'il évolue. Le fait de dire ce qui est présent en moi, ici et maintenant, aide à rester en contact avec l'expérience intérieure en constante évolution.

Cette présence soutenue, ancrée dans l'expérience corporelle, permet de puiser dans notre sagesse intuitive et est porteuse d'un grand pouvoir de transformation, de guérison.

Ce qu'apporte le focusing

Développer une interaction bienveillante avec nos expériences intérieures permet d'acquérir :

- ▶ Une **meilleure compréhension** de « comment ça marche » sur le plan du mental, des émotions et du corps physique ;
- ▶ Des **ressources intérieures** pour mieux gérer les situations émotionnellement difficiles (stressantes, conflictuelles, angoissantes, porteuses de souffrance, etc.) ;
- ▶ Un **nouveau langage** pour parler et décrire ce qui est là, ce qui émerge du ressenti corporel ;
- ▶ Une **qualité de présence à soi et à l'autre** porteuse d'un pouvoir de guérison et de transformation ;
- ▶ Des **connaissances et des outils d'éveil** à des états de plus grande conscience.

En abordant le focusing dans une perspective de pleine conscience, il est possible d'explorer de nouvelles dimensions de notre vécu quotidien et d'en redéfinir le sens. Il en résulte un mieux-être et une plus grande qualité de vie centrée sur l'essentiel.

Pour en savoir plus sur le focusing

www.diffusion-focusing.org/organisation.htm
www.focusing.org/index.htm
www.ifef.org/

Pour plus d'informations sur notre approche et les activités offertes, vous pouvez consulter notre site web

<http://focusing-pleineconscience.com/>

ou contacter

Jean-Guy Richard

(450) 835-3053

richardjeanguy67@sympatico.ca

Jean-Guy Richard est un formateur accrédité en Focusing Relationnel certifié par The Focusing Institute (TFI)

Jean-Guy Richard est un ingénieur-chercheur qui a consacré sa vie professionnelle à la recherche-intervention en santé et sécurité au travail. D'autre part, c'est un passionné de la recherche intérieure qui, depuis plus de 40 ans, tente à travers de multiples approches, de comprendre le fonctionnement humain. Il consacre maintenant ses énergies à l'approfondissement et à la transmission du focusing.

Objectif de cette formation

Cette formation de base vise à s'approprier la méthode du focusing développée par Gendlin et à l'utiliser pour partir à la découverte de notre monde intérieur en pleine conscience. Elle est centrée sur l'acquisition des ressources et attitudes nécessaires à une meilleure compréhension de nos processus intérieurs afin de pouvoir mieux gérer les multiples situations de notre vie.

De façon très concrète, elle permet de développer toutes les habiletés nécessaires à **la pratique du partenariat en focusing**. Présentement, plusieurs personnes, partout dans le monde, s'adonnent à une telle pratique. Cela prend la forme de rencontres régulières (souvent téléphoniques) pendant laquelle elles reçoivent et donnent une demi-heure d'écoute. Cette pratique, encadrée par des règles strictes, permet un véritable travail d'entraide, sur une base de totale gratuité. Elle aide à développer notre capacité d'écoute et à dépasser nos modes relationnels habituels.

Cette formation est accessible à tous et ne demande aucun prérequis ni conditions physiques particulières.

Contenu et déroulement de la formation

La formation de base comporte trois rencontres de cinq heures qui s'articulent autour des thèmes suivants :

1. **S'éveiller** à la sagesse du corps à travers la pratique de la Présence Ancrée ;
2. **Écouter** et dire le ressenti dans l'instant présent ;
3. **Contacter** le sens corporel associé à une situation de vie ;
4. **Six étapes** pour s'y reconnaître dans le processus du focusing ;
5. Les « **attitudes focusing** » ;
6. **Intégration** de la pratique au quotidien.

La démarche proposée s'appuie sur une mise en commun des énergies de chacun pour créer un espace de participation et de transformation, un espace d'humanité. Elle comporte un certain nombre de lectures, d'échanges et surtout d'exercices pratiques qui se font individuellement, en dyade et en groupe. Dans l'esprit du focusing, chacun est responsable de son processus, le formateur est un guide qui propose un programme, des activités et certaines connaissances issues de sa propre expérience.