

Découvrir le processus du focusing par le biais d'ateliers en groupe, ou par un travail en dyade.

Les praticiennes : Dominique Vatelli, Martine Gilsoul et Annik Absil, sont formées à l'ACP (Approche centrée sur la personne, C. Rogers) et au Focusing (IFEF, E. Gendlin).

Dates : du vendredi 14 septembre 2012 (à 18 heures) au dimanche 16 septembre 2012 (à 14 heures)

Lieu : Le Bua Frères Maristes, 6723 Habay-la-Vieille
Tél : + 32 63 42 21 65

Coût : 250 €
225 € pour les membres en ordre de cotisation
+ 6 € pour les draps

Inscriptions et renseignements :

-Martine Gilsoul : martinegilsoul@skynet.be
-Annik Absil : + 32 10 45 17 78
-Dominique Vatelli : + 32 63 42 42 02

GAREF : garef.focusing@gmail.com

Nom :
Prénom :
Adresse :
Adresse électronique :

S'inscrit au week-end des 14-16 septembre et verse la somme de 250 € sur le compte du GAREF :
BE78 1096 5466 7486 BIC : BKCP BEB1 BKB,
pour le 31 août 2012.(Acompte : 50€).

Les places sont limitées, l'ordre chronologique des inscriptions prévaudra.

**Habay-la-Vieille,
du 14 au 16 septembre 2012**

Second week-end de

Focusing

« Au cœur de soi »

**« Le corps et la situation ne font
qu'un et ne peuvent exister
séparément. »**

Eugene T. GENDLIN

Organisé par le GAREF
(Groupe d'Action et de Réflexion Expérientielles en
Focusing)

Le **FOCUSING**, initié par **Eugene T. GENDLIN**, philosophe américain, (collaborateur de **Carl ROGERS**), va permettre d'instaurer ou de réinstaurer le dialogue entre notre mental et notre « sens corporel » (*felt sense*), le ressenti que nous pouvons avoir d'une situation quelle qu'elle soit. En effet, tout événement, toute situation, tout problème, toute expérience est vécu par notre corps. Le focusing va nous aider à nous mettre à l'écoute de ce qui se passe en nous.

Nous avons dans le corps des informations qui semblent d'abord floues. Y porter attention les rend précises : elles peuvent alors nous aider à trouver des réponses, des pistes et entraîner un changement dans notre mode de perception, de pensée et d'action.

Le focusing est une manière de nous réconcilier avec nous-mêmes, de recontacter les forces vitales et créatrices qui nous animent et nous font être, de nous « réaccorder » avec nous-mêmes.

Le cadre de travail a comme référence **Carl ROGERS** (psychologue et psychothérapeute américain, fondateur de la thérapie humaniste). Cette approche se base sur les trois attitudes nécessaires et suffisantes pour induire un changement :

- la **congruence** : qualité de présence à soi et, par conséquence, à l'autre, authenticité, transparence
- l'**empathie** : compréhension du cadre de référence de l'autre, sans jugement
- la **considération positive inconditionnelle** : respect, attention, accueil positif et sans condition.

Ces trois attitudes sont en dialogue subtil et permanent entre elles et avec le **postulat de base** de la confiance dans les ressources de la personne.