



TROUVER LES BONNES SOLUTIONS PAR LE FOCUSING

A l'écoute du ressenti corporel Bernadette LAMBOY

Collection : Chrysalide
ISBN : 978 2 84058 350 9
Nb. Pages : 280 p.
Format : 15 x 21 cm
Prix public : 18 €



LE LIVRE - - - - -

Mots-clés :

focusing,
Rogers,
Gendlin,
autothérapie,
sens corporel,
repères internes

Devant les obstacles de la vie, nous tentons la plupart du temps de trouver des solutions en faisant appel à la réflexion, à l'analyse, à notre compréhension mentale. Ce n'est pas toujours couronné de succès. Que faire lorsque nous sommes dans une impasse ?

Le focusing nous ouvre une voie différente qui passe par l'écoute du corps, plus précisément par l'écoute d'une certaine sensation corporelle, le « sens corporel ». Selon les circonstances, nous nous sentons légers ou lourds, plein d'entrain ou sans ressort, avec un nœud à l'estomac ou une boule dans la gorge. Ces impressions sont chargées de significations que nous ignorons habituellement. Ici, nous allons les explorer et en écouter le message. En prêtant attention à ce qui se passe en nous, au-delà des émotions, des sensations kinesthésiques ou des perceptions viscérales facilement repérables, des réponses et des solutions nouvelles vont émerger auxquelles nous n'avions pas pensé jusque là.

Vous trouverez ainsi des moyens de vous orienter dans la vie *via* vos repères internes.

Le focusing, méthode initiée par Eugène Gendlin dans les années 1970, est issu de la tradition « Centrée sur la Personne » de Carl Rogers.

Un guide précieux dans la vie au quotidien, avec les autres, pour bien connaître ses propres besoins

L'AUTEUR- - - - -

Bernadette Lamboy est docteur en psychologie, coordinatrice en France pour le focusing, psychologue et formatrice en Approche centrée sur la Personne (Rogers) et en focusing (Gendlin). Actuelle Directrice de l'IFEF (Institut de focusing d'Europe francophone).

Elle est l'auteur de plusieurs livres : La mort réconciliée, Éd. Bernard Gilson, 2007. Devenir qui je suis, une autre approche de la personne, Éd. Desclée de Brouwer, Paris 2003.