

ifef INSTITUT
DE FOCUSING
D'EUROPE
FRANCOPHONE

Psychologie Humaniste Expérientielle

Approche Centrée sur la Personne & FOCUSING

selon
Carl ROGERS
et Eugene GENDLIN

*"Ni le Focusing par lui-même, ni l'Approche
Centrée sur la Personne par elle-même,
ne sont aussi efficaces
que leur combinaison"*

Neil Friedman

Institut de Focusing
d'Europe Francophone
www.ifef.org

Les formations proposées par l'IFEF réunissent les apports de **Carl Rogers** (Approche Centrée sur la Personne - ACP) et d'**Eugene Gendlin** (Approche expérientielle du Focusing*). Elles s'inscrivent dans une démarche Humaniste Expérientielle qui donne toute sa place à la personne et l'aide à développer ses capacités à partir de ses propres repères. L'ACP met l'accent sur la dimension interrelationnelle, le Focusing introduit la dimension psychocorporelle.

* Le Focusing est une manière de prendre en compte sa dimension expérientielle en se mettant à l'écoute du sens corporel de la situation – au-delà des émotions, sensations kinesthésiques, perceptions viscérales. À cette écoute, des informations nouvelles émergent qui viennent réorganiser et remodeler nos modes de perception, de pensée et d'action.

Cette approche se fonde sur :

Les compétences d'un individu à renouer avec ses ressources et à mettre en place ses propres solutions.

- La conception de l'être humain en tant que personne en processus d'actualisation et d'évolution continuelle.
- L'importance du climat relationnel caractérisé par des attitudes facilitatrices : congruence, regard positif inconditionnel, écoute empathique. La qualité de présence est au centre de la relation d'aide.
- L'importance de la dimension expérientielle-corporelle (démarche phénoménologique) comme lieu de référence et d'appropriation de soi.
- Un cadre théorique inscrit dans un modèle du processus, de l'implicite et de l'émergence selon l'intentionnalité de l'organisme dans son entier.

Principes de formation :

La formation se présente sous forme de modules de deux jours chacun :

► Les modules de bases

(B1, B2, B3, B4, B5) : ils posent les grandes lignes de l'ACP (B1, B3) et du focusing (B2, B4) et leur synthèse (B5). Ils sont indispensables pour suivre les modules de certification. Une équivalence peut être accordée.

► Les modules de certification – praticien de la relation d'aide ACP/Focusing:

Praticien niveau 1 ► modules P1.1 à P1.5

Praticien niveau 2 (niveau Counsellor) ► modules P2.1 à P2.9

Ils doivent être suivis en totalité pour la certification. Ils peuvent être choisis à la carte pour toute personne ayant les modules de base (ou équivalence)

► Les modules de thérapeute ACP/Focusing : modules T1 à T5

Ils peuvent s'enchaîner après avoir obtenu le certificat de praticien niveau 2

► Un séminaire d'été de focusing se tient toutes les années en juillet. Il est nécessaire d'y participer (1 séminaires pour praticien niveau 1, 2 pour praticien niveau 2, 3 pour thérapeute).

La formation modulaire vous permet :

- d'avancer à votre rythme
- de choisir les apprentissages et thématiques qui vous sont prioritaires
- de suivre des cursus entiers qui conduisent aux certificats de :

Praticien de la Relation d'aide ACP-Focusing - niveau 1-

Praticien de la Relation d'aide ACP-Focusing – niveau 2 (Counsellor)

Thérapeute ACP-Focusing

Le titre de "Focusing Trainer" décerné par l'Institut International de New York peut être obtenu à partir de praticien niveau 2

Formateurs :

► Formateurs référents (permanents) :

Bernadette LAMBOY : Docteur en Psychologie
Psychothérapeute et formatrice – ACP (Rogers) – Focusing (Gendlin)
Coordinatrice en France pour l'Institut International de Focusing de New York
Directrice de l'Institut de Focusing d'Europe Francophone (IFEFF)

Gérard LAMBOY : Docteur en Psychologie
Psychothérapeute et formateur – ACP (Rogers) – Focusing (Gendlin)
Directeur de la commission pédagogique de l'IFEFF

► D'autres formateurs

(psychologues, conseillers ACP Focusing, trainers en Focusing, coaches) interviennent régulièrement pour les différents modules.

Lieux :

► Les modules de deux jours en résidentiel :

Centre spirituel de Myans
Route du sanctuaire
73800 MYANS (Savoie – France)
tél. + 33 (0)4 79 28 11 65

► Séminaire d'été :

"Les Jardins Intérieurs"
Quartier le Buis - 07200 St Privat (3 kms d'Aubenas)
tél. + 33 (0)6 61 55 84 67

Possibilité d'organiser des formations dans d'autres villes à la demande.

Tarifs et dates :

Voir le document détaché à l'intérieur.



Vous voulez découvrir le Focusing :

► Allez aux modules B 2 + B 4 ou au séminaire d'été

Vous voulez découvrir l'ACP :

► Allez aux modules B 1 + B 3

Vous souhaitez améliorer votre vie personnelle, relationnelle ou professionnelle, vous avez les bases pratiques en ACP/Focusing (B1 à B5) :

► Optez pour des modules de la série P1 ou P2

Vous souhaitez acquérir des compétences professionnelles et obtenir une certification :

► **Praticien de la Relation d'Aide ACP/Focusing - Niveau 1**

Objectif : posséder les compétences de base en ACP et en Focusing pour évoluer et optimiser sa pratique dans son champ d'activité habituel – professionnels de la santé, enseignants, intervenants sociaux, artistes, etc...

► **Praticien de la Relation d'Aide ACP/Focusing - Niveau 2 – Counsellor**

Objectif : acquérir une compétence professionnelle dans le cadre d'une activité spécifique et autonome d'orientation ACP/Focusing – type coaching, management, consultant, etc...

► **Thérapeute ACP-Focusing**

Objectif : détenir les compétences pour une activité autonome de thérapeute. La certification est centrée sur le suivi thérapeutique, elle permet de mieux gérer les cas difficiles et vise des compétences approfondies afin de pouvoir répondre à des terrains d'application plus complexes. Pour le titre de psychothérapeute, des exigences supplémentaires seront à honorer auprès d'organismes de pairs en fonction du pays de résidence.

► **Focusing Trainer**

Objectif : posséder les compétences pour accompagner quelqu'un dans l'ACP/focusing et former dans l'ACP/focusing. Ce titre est décerné par l'Institut International de Focusing de New York. Il peut être obtenu à partir de praticien de la Relation d'aide ACP/Focusing niveau 2.

Praticien de la relation d'aide ACP/Focusing – niveau 1 –

► Modules de base (B1 à B5) + praticien (P1 à P5)

B 1 : Fondements, caractéristiques et philosophie de l'ACP/Focusing

Singularité de cette approche. Concepts fondamentaux. Initiation à l'écoute. Qualité de présence.

B 2 : Focusing 1

Initiation au Focusing. Découverte du sens corporel et de sa spécificité. Apprentissage des étapes du processus de Focusing, depuis le sens corporel jusqu'à la réponse qui nous permet de clarifier la situation, de se sentir mieux et de trouver des solutions à nos questions.

B 3 : L'ACP et les attitudes facilitatrices

Les trois attitudes dans la relation d'aide selon Carl ROGERS : congruence, regard positif inconditionnel, écoute empathique. Pratique et mise en œuvre dans la relation à l'autre aussi bien que dans la relation à soi.

B 4 : Focusing 2

Nous approfondirons la démarche du Focusing à chacune des étapes. Seront abordées les questions liées au repérage interne : qu'en est-il des sensations, des émotions, du sens corporel et de l'experiencing ? Le Focusing est un processus essentiel pour la recherche de congruence et d'ajustement dans les relations.

B 5 : Accompagnement et relation d'aide dans l'ACP/Focusing.

Bases de l'application des attitudes ACP et du Focusing avec la dimension expérientielle dans le cadre de la relation d'aide. Notion de cadre. Premier entretien.

P1.1 : Dégager son espace intérieur et toile de fond.

Dégager et libérer son espace intérieur. Apprendre à exister en dehors de ses problèmes. Trouver le meilleur moment pour les résoudre. Application dans le cadre d'un entretien. Accéder à sa toile de fond et trouver de nouvelles ressources.

P1.2 : Critique intérieure et autres freins.

Repérer les voix intérieures qui inhibent (critique). Repérer les schémas et représentations qui limitent et enferment. Comment les désamorcer et laisser libre cours à son potentiel.

P1.3 : Conduite d'entretien dans la relation d'aide ACP/Focusing.

Mener un entretien. Mettre en œuvre les attitudes facilitantes. Accompagner une personne dans son processus de changement. Aider la personne à être en contact avec son lieu d'évaluation interne et ses ressources. Introduire le focusing au cours d'un entretien.

P1.4 : Histoire de ma vie.

Se repérer dans l'histoire de sa famille et de ses ancêtres. Les points charnières de son existence. Intégrer les maillons faibles et forts avec lesquels nous nous sommes construit(e)s. En tirer le meilleur.

P1.5 : Bilan et précisions autour de l'entretien.

Faire le point, avec l'aide des documents fournis par les participants, sur les acquis nécessaires au titre de praticien niveau 1 (acquisition des attitudes ACP et possibilité d'accompagner en focusing).

Praticien de la relation d'aide ACP/Focusing – niveau 2 –

P2.1 : La gestion du stress. Symptômes et malaises physiques.

Comment utiliser le focusing en situation de stress. Instaurer un climat de sécurité et de confiance. Travail sur la respiration, l'ancrage, etc... Utiliser ses ressources en situation de stress.

Aborder les malaises physiques selon la démarche ACP/Focusing. Libérer la mémoire du corps pour un plus grand bien-être.

P2.2 : Confiance dans le processus, ressources opérationnelles.

Apprendre à faire confiance dans le processus du client. Les portes d'entrée vers les ressources du client. Rendre cette démarche opérationnelle possible sur la base de la tendance actualisante (Rogers) et de l'intentionnalité opérante de l'organisme selon le processus de "carrying forward" (Gendlin).

P2.3 : Optimiser ses relations avec la configuration spatiale.

Se servir de la représentation de nos relations dans l'espace (configuration spatiale) et du Focusing pour réguler et améliorer notre rapport aux autres. Application dans le cadre personnel, familial, amical ou professionnel, avec une ou plusieurs personnes.

P2.4 : Du langage des problèmes au langage des ressources

Utiliser un langage approprié ACP/Focusing. Distinguer langage de contenu et langage de processus. Pouvoir mieux accorder notre langage à notre intention (centrée sur les ressources et la tendance actualisante). Développer notre créativité dans la pratique du focusing (métaphores,...).

P2.5 : Prise de décision et passage à l'action.

Savoir prendre les bonnes décisions et les mettre en action. Aider à clarifier les situations, à percevoir ce qui est juste, à passer à l'action.

P2.6 : Le processus thérapeutique.

Études d'entretien. Echelle d'experencing. Comment accompagner et soutenir le processus. Poser les bonnes questions. Soutenir la démarche du client.

P2.7 : Globalité de soi et corps en mouvement.

Prendre en compte la globalité du corps pour trouver des bonnes solutions. Solliciter le mouvement et l'énergie du corps. Ecouter son intentionnalité profonde et son pouvoir de régénération (proche du wholebodyfocusing).

P2.8 : Interactions client-thérapeute.

Instaurer une relation de coopération. L'alliance thérapeutique. Qu'en est-il des notions de transfert/contre-transfert, de mécanismes de défense, de résistance, etc...? Par quoi sont-elles remplacées ?

P2.9 : Développement et intégration des modes d'intervention.

Affiner et développer une manière propre à son mode d'intervention dans la relation d'aide. Mettre en œuvre ses propres compétences et ressources en tant qu'accompagnant.

P2.10 : Synthèse autour de la pratique de l'entretien.

Faire le point, avec l'aide des documents fournis par les participants, sur les acquis nécessaires au titre de praticien niveau 2 – Counsellor (mener un entretien susceptible d'aider le client à mobiliser ses ressources dans les règles de l'art ACP avec la pratique du focusing).

Thérapeute ACP/Focusing

Après l'obtention du certificat de praticien niveau 2 (counsellor), vous pourrez perfectionner votre pratique pour devenir thérapeute avec cinq modules (2 jours).

En fonction des pratiques et des demandes des participants, seront abordés entre autres, la vision de la psychopathologie dans le cadre de l'ACP/Focusing, des études de cas difficiles, une analyse poussée de la pratique, une supervision détaillée, le travail avec les enfants, les couples, les liens avec d'autres approches psychothérapeutiques. Pour le titre de psychothérapeute, des exigences supplémentaires seront à honorer auprès d'organismes de pairs en fonction du pays de résidence.

Séminaire d'été

Chaque année, en Ardèche, se tient sur 5 jours, le séminaire d'été : temps fort de rencontres, d'expériences et d'échanges.

Les ateliers se mettent en place selon les niveaux et les thèmes d'intérêt, depuis l'initiation à la pratique (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...) jusqu'au perfectionnement.

Ces ateliers permettent encore d'expérimenter diverses manières d'utiliser et d'appliquer le Focusing (symptômes physiques, rêves, sphère relationnelle, expression à l'aide de différents supports comme la terre, le dessin, l'écriture, le mouvement...). Différents animateurs interviennent ainsi que les personnes formées ou en fin de formation pour animer ateliers et petits groupes. À la demande, les personnes peuvent être accompagnées en individuel.

Validation :

Afin de valider votre certification, vous aurez à produire :

Praticien de la Relation d'Aide Niveau 1 : analyse d'extraits d'entretiens

Praticien de la Relation d'Aide Niveau 2 - Counsellor : un travail de synthèse + compte-rendu d'entretiens

Thérapeute ACP/Focusing : un mémoire + une étude de cas approfondie

Différentes modalités peuvent être envisagées (écrits, vidéos...)

Admission :

Les formations s'adressent à toute personne concernée par son propre développement, désireuse d'acquérir de nouvelles compétences professionnelles ou personnelles.

Pour les personnes qui visent une certification professionnelle, un entretien préalable est requis.

Il leur est aussi demandé de s'inscrire dans une démarche personnelle psychothérapeutique.

Chaque parcours de formation peut se faire de manière intensive (comme présenté sur la plaquette), ou en fonction de votre rythme et de vos possibilités.


Conseil de lecture :

C. Rogers ► *Le développement de la personne*, éd. Dunod, Paris 2001

E. Gendlin ► *Focusing, au centre de soi*, éd. De l'Homme, Montréal 2006

B. Lamboy ► *Devenir qui je suis*, éd. Desclée de Brouwer, Paris 2003

B. Lamboy ► *Trouver les bonnes solutions par le focusing, le Souffle d'Or*, Gap 2009



Institut de Focusing d'Europe Francophone

www.ifef.org



Membre de l'AFP-ACP

(Association Française de Psychothérapie
dans l'Approche Centrée sur la Personne)

Membre associé du NEAPCEPC

(Network of the European Association for Person Centered
and Experiential Psychotherapy and Counselling)

Membre associé du WAPCEPC

(World Association for Person Centered
and Experiential Psychotherapy and Counselling)



FRANCE ▶ Bernadette et Gérard LAMBOY,
1880 Chemin des Monts-Dessus, F-73000 BASSENS
+ 33 (0)9 61 49 65 99

SUISSE ▶ Nathalie LUVISETTO,
10 Route de Challex, CH-1283 La Plaine
+41 (0)78 748 0712

BELGIQUE ▶ Annik ABSIL,
Rue de la Serpentine, 6 - B-1348 LOUVAIN LA NEUVE
+ 32 (0)10 45 17 78