

Titre : **Trouver les bonnes solutions par le focusing**
Sous-titre : **A l'écoute du ressenti corporel**
Auteur : **Bernadette Lamboy**

SOMMAIRE

Introduction

Première partie : apprentissage du focusing

1. Premier contact avec le focusing

11. Une nouvelle façon de se connaître
12. Un procédé original
13. Se familiariser avec les messages du corps
 131. Le « sens corporel » : de quoi s'agit-il ?
 132. S'initier au « sens corporel »
 133. Vous calez ? Pas de panique
14. Le processus de focusing : du « sens corporel » à la découverte sur soi

2. Du corps-objet au corps vivant

21. Quelle place pour mon corps ?
 211. Je suis coupé(e) de mon corps
 212. La sagesse populaire
22. Ma connaissance des situations
 221. Mes outils habituels
 222. Un outil original : le sens corporel
 223. Le corps « porte » les situations
23. A l'heure du sens corporel
 - 231 L'échelle du bien-être
 - 232 La couleur de soi
 - 233 Le goût de mon enfance
24. La singularité du sens corporel
 241. Le sens corporel est plus qu'une sensation physique
 242. Le sens corporel est plus que mes émotions
 243. Le sens corporel est plus que mes pensées
 244. Notre inconscient est dans notre corps
- 25 Le vivant au corps de l'expérience

3. Et si j'avais un corps intelligent ?

31. Cette merveilleuse machine
32. Un organisme plein de ressources dans un monde ingénieux
 321. Du côté des compétences
 322. Le potentiel de situation
 323. Le mouvement de vie
33. Laisser opérer le vivant en soi (tendance actualisante)
 - 331 Le malaise comme potentiel
 - 332 Solliciter le capital ressource
 - 333 Libérer le vivant

4. Le focusing : une nouvelle alliance entre penser et sentir

41. Deux modes de connaissances : penser et sentir
42. Le focusing : penser avec son corps
43. Vivre en bonne intelligence avec son corps (« holomouvement »)
44. Le « sens corporel » : notre boussole intérieure
45. L'intuition à portée de chacun

5. La « focusing attitude »

- 51. Etre un bon compagnon pour soi-même
- 52. Les attitudes les plus efficaces
 - 521. M'accorder de l'attention
 - 522. Percevoir ce qui se passe en moi
 - 523. Me rendre disponible et présent
 - 524. M'accueillir avec bienveillance
 - 525. Ecouter et entendre le vivant en moi
 - 526. Les petites voix qui peuvent m'aider
- 53. Le « critique » : un obstacle majeur à la pratique
 - 531. Repérer la voix du « critique »
 - 532. Le critique, un ennemi qui vous veut du « bien »
 - 533. Exister face au critique
 - 534. Passer un « pacte » avec le critique
 - 535. Faire du critique son "allié"

6. « Dégager son espace », première étape du focusing

- 61. « Dégager son espace », un préalable au focusing
- 62. Comment procéder ?
 - 621. Lister vos préoccupations
 - 622. Dégager votre espace intérieur à la manière focusing
- 63. Les avantages du dégagé d'espace
- 64. "Dégager l'espace" : un art de vivre

7. La pratique du focusing

- 71. Le déroulement du processus par étapes
 - 711. « Dégager l'espace »
 - 712. Laisser venir le « sens corporel » d'une situation
 - 713. Trouver la « prise » du sens corporel
 - 714. Laisser résonner la « prise »
 - 715. Interroger les sens corporel
 - 716. Accueillir le changement et ses applications
- 72. Astuces et réponses à vos questions
- 73. Le focusing en boucle
- 74. S'aider de l'écriture

Deuxième Partie : quelques applications

8. « J'ai mal à mon corps »

- 81. Problème physique ou « sens corporel » ?
- 82. A l'écoute du corps souffrant
 - 821. « Dégager » sa maladie, sa douleur, son symptôme, son angoisse
 - 822. A l'écoute du sens corporel de la maladie
 - 823. Mon symptôme a quelque chose à me dire
- 83. Une politique de santé

9. « Je suis stressé(e), est-ce un mal nécessaire ? »

- 91. J'ai le droit d'être bien
- 92. Recentrage : faire baisser la pression
- 93. Eclairer nos jours
- 94. Et le focusing plus précisément ?
 - 941. Dégager le stress
 - 942. Le stress comme invitation à focaliser

10. « Je suis trop sensible et mes émotions me perturbent »

- 10.1. Gérer la phase aiguë

- 10.11. Fonction témoin et « pleine conscience » (*mindfulness*)
- 10.12. Trouver un lieu intact
- 10.13. Elargir l'espace de l'émotion
- 10.2. Les émotions en image
 - 10.21. « Dégager » son émotion
 - 10.22. Réguler son émotion à partir de l'image
 - 10.23. Dialoguer avec son émotion
- 10.3. De l'émotion au sens corporel : les ressources de la sensibilité

11. « Je traîne un malaise permanent mais j'ai du mal à changer »

- 11.1. Prendre soin de son malaise
- 11.2. Libérer les entraves aux changements
 - 11.21. Les mécanismes répétitifs
 - 11.22. Que faire du passé?
 - 11.23. Recevoir ce qui n'a pas été
 - 11.24. Générations d'hier et d'aujourd'hui
 - 11.25. Les situations inachevées
- 11.3. Croyances et conformités
- 11.4. « La toile de fond »

12. « Agir, c'est un casse-tête pour moi »

- 12.1 L'étape décisive du choix
 - 12.11. Se perdre en conjectures ou s'en remettre au sens corporel ?
 - 12.12. Entre les deux mon cœur balance
 - 12.13. La troisième voie
 - 12.14. Du choix par défaut, au vrai choix
- 12.2 Passer à l'action
 - 12.21. Qu'est-ce qui me retient ?
 - 12.22. Motivé(e) et hésitant(e)
- 12.3 Les ailes de l'action

13. « La relation, c'est toujours ce qui coince »

Un outil : la configuration spatiale

- 13.1 L'espace relationnel
- 13.2 Jouer avec son espace relationnel
- 13.3 La configuration spatiale, c'est avec qui ?
 - 13.31. Cercle de famille (conjoint, parents, enfants, etc)
 - 13.32. Cadre professionnel
- 13.4 La marche à suivre
 - 13.41. Résolution rapide : laisser « parler » la scène spontanément
 - 13.42. Gros plans et détails de la configuration spatiale.
- 13.5. Les coulisses de la configuration spatiale

14. « Je voudrais partager cet apprentissage avec mes enfants »

- 14.1. La dimension spontanée du tout petit
- 14.2. Quelques pistes à explorer
 - 14.21. Petite promenade du côté du corps
 - 14.22. Quel paysage vois-tu ?
 - 14.23. Et « si c'était » ?
 - 14.24. Dessine ton « sens corporel »
- 14.3. Ecouter son « sens corporel », les bases de la confiance

Faut-il conclure ?

www.souffledor.fr