

# Parcours d'intégration

## « Approfondissement de l'Auto Accompagnement »

### Objectifs d'apprentissage 2<sup>ème</sup> année

## NIVEAU 3 - Le parcours du Guide

Le troisième niveau du Programme de Formation de Focusing vous permettra d'approfondir et rendre plus expansif votre processus de Focusing, autant en tant que Focuseur que Compagnon. Le Compagnon apprendra et sera disposé à offrir des invitations, si le Focuseur le désire.

### Le Niveau 3 vous apportera :

- Davantage de possibilités à chaque étape du processus de Focusing : plus de façons de démarrer, de nouvelles manières d'approfondir votre connexion intérieure
- Quelques façons très spécifiques et puissantes pour aller encore plus loin que simplement « rester avec », dont le merveilleux processus de « vouloir et ne pas vouloir »
- Davantage de façons d'inclure le Focusing dans votre vie tout au long de la journée, notamment dans vos interactions avec les autres
- Comment faire des invitations au Focuseur en douceur et discrètement, afin qu'il n'ait pas à tout faire par lui-même
- Des clés pour résoudre les problèmes à chaque étape du processus

### Objectifs d'apprentissage

- Apprendre à s'auto-guider et offrir des invitations à son partenaire de Focusing à travers chaque étape du processus
- Apprendre la forme typique d'une séance de Focusing, quelles invitations sont plus bénéfiques à chaque stade du processus et lesquelles le sont moins
- Apprendre à lui offrir des invitations au début et la fin d'une séance de Focusing
- Développer l'art de guider, d'écouter et de quand intervenir ou pas
- Rappel que le Focuseur est toujours responsable de son processus, même lorsque le Compagnon lui offre des invitations

### Thèmes des Cours

Cours 1 : Les invitations

Cours 2 : Soutenir la Présence avec les invitations

Cours 3 : Établir le contact

Cours 4 : Approfondir le contact

Cours 5 : Sortir du processus et l'esprit des invitations

## NIVEAU 4 - Le cœur du labyrinthe

Le quatrième niveau du Programme de Formation de Focusing vous soutiendra dans votre apprentissage aux niveaux les plus difficiles : les critiques intérieures, les doutes, ressentir trop ou pas assez. Il vous permettra d'approfondir vos habiletés en tant que partenaire et dans votre propre séance de Focusing.

### Le Niveau 4 vous apportera :

- La compréhension de l'obstacle le plus courant au Focusing : le fait d'être identifié à un « sentiment à propos d'un sentiment » (par exemple ne pas aimer avoir peur) - et comment vous aider et aider d'autres personnes à transformer cette expérience
- Un langage et des attitudes puissantes pour vous aider et aider les autres à transformer les choses lorsque vous êtes dans un « processus de critique intérieure » dans lequel votre critique dit des choses comme « Tu es nul » et « Cela ne marchera jamais »
- Davantage de façons pour vous aider (ou aider un partenaire) lorsque vous vous sentez submergé par de fortes émotions
- Davantage de manières de vous aider (ou d'aider un partenaire) lorsque vous sentez que vous résistez à vouloir sentir quelque chose
- Une compréhension plus vaste du concept du « corps » et de ce qui donne tant de sagesse à notre corps
- Comment laisser tomber les « règles » et malgré tout faire du Focusing - en restant fidèle à ce qui est essentiel

### Objectifs d'apprentissage

- Retour sur l'essence du Focusing
- Apprendre que « moins est plus »
- L'écoute attentive est cruciale dans le processus de Focusing
- Les règles apprises jusqu'à ce jour peuvent être étirées ou brisées selon l'intuition du moment
- Comment aider avec des parties en conflit, exilées et auto-critiques
- L'acceptation radicale, même aux niveaux des distractions, des images, des sensations à l'extérieur du corps, ainsi que des douleurs physiques
- Comment soutenir le Focuseur lorsqu'il semble bloqué dans son processus : lorsqu'il ne ressent rien, il ressent de la résistance, il se sent submergé ou est dans sa tête

## Thèmes des Cours

**Cours 1** : Présence et partialité

**Cours 2** : Regarder plus en détail certaines de nos réactions

**Cours 3** : Les critiques intérieurs

**Cours 4** : Focuser avec plusieurs parties

**Cours 5** : Approfondir l'écoute empathique