

## UN PROGRAMME DE FORMATION EN FOCUSING

Par Marine de Fréminville, coordonnatrice de formation pour l'Institut international de Focusing

Objectif : permettre aux personnes intéressées au Focusing de suivre une formation de base et de perfectionnement en Focusing, les habilitant à la pratique active du Focusing et de l'écoute, en acquérant les thèmes de bases, la pratique en partenariat, l'intégration des principes du Focusing en sessions de supervision, et à travers des ateliers plus spécialisés : Toile de Fond, Rêves, Focusing dans la globalité du corps (WBF), Pensée au seuil d'émergence (PSE), recommandés ou optionnels.

Un programme de base comprend : des ateliers ouverts à tous

- un atelier d'initiation de 12h (soit dispensé en une fin de semaine, ou sur 2 jours espacés, ou encore en sessions hebdomadaires de 6 fois 2h ou 8 fois 1h30 (coût approximatif de 200\$)
- un atelier d'approfondissement de 12h, selon les mêmes modalités, (au même coût).

Toute personne intéressée à pratiquer le Focusing doit envisager de le **pratiquer en partenariat** dès l'atelier d'initiation. Cette pratique, gratuite, en partenariat peut se faire en une première série de 15 heures d'échanges de Focusing, puis une deuxième pratique de 15h environ avec un ou une autre partenaire, afin de favoriser l'habileté à s'adapter à d'autres partenaires.

Pour une certification en Focusing :

Le programme comprend en plus, des sessions de supervision un minimum de 8 rencontres de 2h pour un total de 16 h au coût de 80 \$ par rencontre. (la formule peut changer en fonction des disponibilités des intéressé(es). À cela, s'ajoutent également quelques heures de supervision additionnelle pour permettre l'observation et la supervision de l'application du Focusing dans les domaines privilégiés par les personnes en formation.

Quelques ateliers plus spécifiques portant notamment sur l'exploration de la Toile de fond et les rêves font partie de la Formation comptant chacun pour 12 h environ, pour un total de 24h. En fonction des champs d'intérêts et des besoins des personnes en formation, quelques ateliers dispensés par d'autres formateurs peuvent être recommandés : WBF, PSE, etc.

Il est recommandé de faire l'expérience des styles différents offerts par la variété des formateurs oeuvrant dans la communauté de Focusing régionale ou même internationale.

L'ensemble du programme de formation visant la certification se déroule donc en principe sur une base de 100 à 120 heures, selon le cheminement de la personne, pour un coût approchant les 2000 dollars, sur une période d'environ deux ans.

Durant ce programme de formation, les personnes intéressées seront écoutées, accompagnées dans le développement de leur vision, de leurs besoins personnels concernant l'application du Focusing dans le domaine qui les intéresse. Ce peut être l'application du Focusing, dans leur milieu de vie, de travail, auprès de personnes variées : adultes, enfants, etc. Elles pourront découvrir, développer différentes façons d'appliquer le Focusing en fonction de leur champ d'intérêt.

Thématiques abordées : Focusing : la Pause, l'origine, l'écoute, le dégagement d'espace, la toile de fond, le ressenti corporel, les attitudes : la bienveillance, etc., le processus de Focusing les obstacles : critiques intérieures, les questions expérientielles, la philosophie de l'implicite, Focusing et divers champs d'application : les rêves, les enfants, la douleur, le mouvement, l'art...