

FISS 2009

Du 21 au 27 août 2009

Denis Archambault

Partage de mon expérience à la 4ième rencontre annuelle du « Focusing Institute Summer School » (FISS) qui s'est tenue à l'Institut Garrison, à Garrison, New York.

Quelle joie de passer une semaine avec des formateurs, des praticiens, des débutants, ayant en commun la pratique ou tout au moins un intérêt pour le Focusing. Que d'expériences enrichissantes, surprenantes avec le Soi dans l'état de Présence. Constaté, grâce à l'écoute du sens corporel, la sagesse du corps à tous les jours, est un véritable cadeau à s'offrir pour son corps, son coeur, son intellect et pour son «Être profond».

Après 6 heures et demie de route, entourée de paysages variés et verdoyants, quelques arrêts de détente et un bon repas, nous voilà dans le magnifique parc à l'entrée du Garrison Institute qui nous mène à cet édifice de briques rouges, imposant et majestueux, surplombant la rivière Hudson.

Inscription rapide auprès des responsables et nous voilà dans la salle appelée Meditation Hall. Une ancienne chapelle d'un monastère de Capucins tient lieu de vaste salle de rassemblement tout au long du séjour. En entrant dans cette salle, mes yeux sont attirés par la lumière qui inonde et irradie sur le parquet de bois clair; un sentiment de grandeur et un enveloppement de bienveillance me saisissent. Je ressens l'atmosphère de paix et aussi l'énergie vivante qui y circulent. Le grand cercle de chaises prépare à la rencontre de l'atelier qui débute à l'instant.

Ann Weiser Cornell présente une introduction au Focusing pour débutants à 15 heures et nous ne voulons pas manquer ce premier atelier, particulièrement Danielle Grégoire et moi. Le développement d'habiletés nouvelles et les apprentissages touchant l'enseignement du Focusing sont sur notre liste de priorités pour la semaine qui commence.

Expériences enrichissantes et contacts chaleureux sont dans mes souvenirs et voici ce que je garde encore dans mon for intérieur. Je garde, entre autres, le souvenir de moments intenses avec des parties de moi que je ne connaissais pas et que j'ai accompagnées. J'évoque avec plaisir des moments privilégiés vécus avec des personnes authentiques, vraies et ouvertes, des personnes qui se permettent de toucher leurs vérités intérieures et de se laisser connaître dans leur globalité d'être: par le coeur, la pensée, le corps et encore plus par l'Être tout entier, enveloppées de leur énergie et vivant dans «l'ici et maintenant», avec leurs peurs, leurs craintes, leurs hésitations, leurs vœux et leurs espoirs.

Qu'est-ce qui m'a amené à vivre un si grand «high», une si belle expérience dans un lieu de calme, de paix et de silence? Je découvre encore plus, que le contact intime avec moi-même est le plus beau cadeau que je puisse m'offrir, *“et cela n'a pas de prix”*, comme on l'entend dire dans la publicité, et c'est une vérité si simple! Est-ce que je peux me permettre d'y croire? Oui, et je l'ai vécue.

Dès les premières heures, j'ai dû faire un choix déchirant parmi les présentateurs et présentatrices pour les ateliers du matin qui se déroulaient de 9h30 à 12h00 tous les jours, du samedi au jeudi

suis. Une fois le choix arrêté, nous ne pouvions plus changer de groupe pour ces ateliers. Les après-midi étaient libres ou réservés à des échanges pour le Focusing en partenariat, jusqu'à 15h30. À partir de 15h30, chaque présentateur et présentatrice offrait un «condensé» de l'atelier du matin, nous permettant ainsi de découvrir et de pratiquer différents aspects de la démarche de Focusing.

Je vous présente donc les généreuses personnes qui ont animé les ateliers durant la «4^{ème} rencontre annuelle de l'école d'été du Focusing Institute appelée «Focusing Institute Summer School» (FISS 2009).

Ann Weiser Cornell, de Californie, États-Unis, offrait un cours de Focusing niveau 1: apprendre le Focusing et comment enseigner à des débutants par des exercices, des pratiques et des partages en grand groupe.

Elena Frezza, de Buenos Aires, Argentine, invitait à apprendre comment écouter la sagesse contenue dans la douleur elle-même et les symptômes chroniques, afin qu'ils s'ouvrent vers la guérison émotionnelle profonde. La découverte du sens nouveau, inconnu encore, enfoui et occulté dans cette expérience.

Greg Madison, d'East Sussex, Royaume-Uni, avait pour sujet principal la thérapie d'orientation Focusing. Et en tant que canadien vivant au Royaume-Uni, il se préoccupe aussi de l'impact de vivre éloigné de son pays natal. Il a dirigé un atelier sur «être chez soi et ne pas être chez soi» (Being-at-home & Being-not-at-home).

Kevin McEvenue, de Toronto, Canada, présentait le Focusing dans la globalité du corps (Wholebody Focusing) – découvrir le pouvoir de la prise de conscience à travers le ressenti de la Présence enracinée.

Nada Lou, de Montréal, Canada, faisait vivre aux participants l'expérience d'approfondir le pouvoir de l'émergence - penser au seuil de l'émergence (Thinking at the edge)- TAE.

Pour couronner cette semaine, nous avons eu le plaisir et la chance d'assister à une rencontre avec Gene Gendlin durant un après-midi et une soirée. Il a guidé une personne volontaire dans un Focusing sur le podium. Nous avons tous les yeux et les oreilles grands ouverts pour ne pas manquer une parole et un geste de cette séance de relation intérieure intime. Nous avons pu sentir et toucher à la générosité et à l'ouverture de pensée et de cœur de Gendlin lors de la période des questions. Il a partagé avec nous son expérience, son expertise et sa vision dans la poursuite de la diffusion du Focusing à travers le monde. Nous ne pouvons que le remercier de sa présence et de sa disponibilité pour cet entretien avec les personnes qui cheminent sur la route du développement personnel. Merci à vous, Gene Gendlin, de vous intéresser et de vous préoccuper de la poursuite des projets de la communauté Focusing.

C'était ma première expérience au «FISS» et je ne crois pas que ce sera la dernière. Cette expérience m'a permis de poursuivre mon intention de vivre en harmonie avec moi-même et avec les autres, en union avec l'univers. (La prochaine session FISS se tiendra du 20 au 26 août 2010.)

Denis Archambault

Formateur certifié en Focusing (archambaultdenis@hotmail.com)