

## **Mon accompagnement en focusing**

L'art de libérer vos ressentis et de retrouver l'équilibre émotionnel

### **Le Focusing : un outil pour mieux vivre ses émotions et avancer sereinement**

#### **Votre situation**

Vous ressentez un mal-être, une pression émotionnelle trop forte ou un vide intérieur qui semble persister malgré vos efforts. Peut-être êtes-vous très sensible ou hypersensible, et vous avez l'impression de tourner en rond avec des schémas qui vous bloquent. Peut-être aussi êtes-vous un(e) hyperactif(ve) avec trop de pensées en tête et trop de stress ?

Ces difficultés sont souvent liées à des émotions enracinées dans des expériences passées. Ces "émotions cachées" influencent vos réactions et vos choix au quotidien, même sans que vous en ayez conscience.

« Les émotions sont les grands capitaines de nos vies et à celles-là, nous y obéissons sans le savoir » disait V.V Gogh et les neurosciences le confirment !

Le Focusing peut vous aider à mieux comprendre ces mécanismes et à vous en libérer.

#### **À quoi sert le Focusing ?**

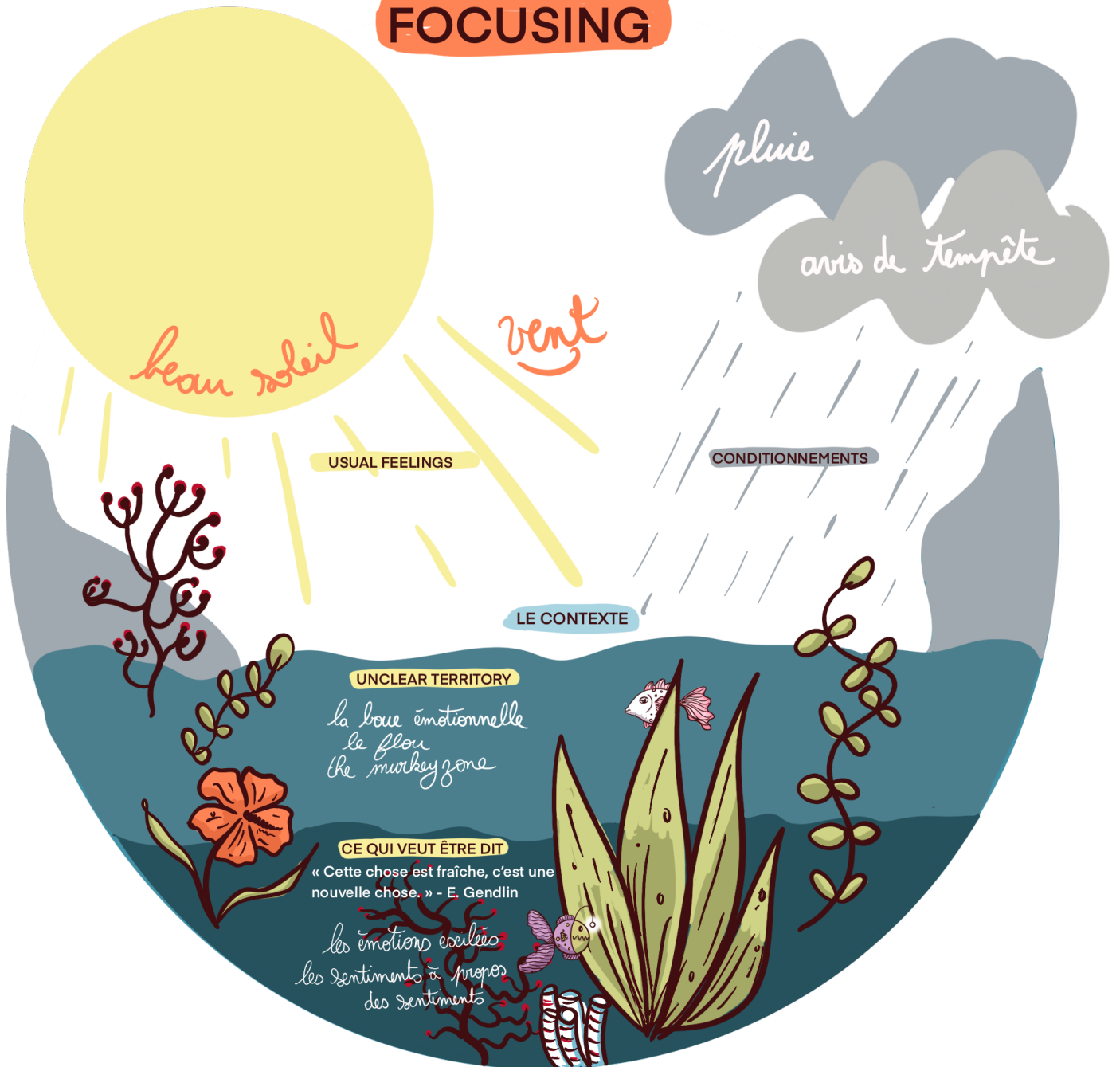
Cette méthode s'adresse à de nombreuses problématiques :

- **Anxiété et mal-être diffus**, sans cause apparente.
- **Relations toxiques ou répétitives**, où vous vous sentez piégé(e).
- **Émotions difficiles à contrôler** : colère, peur, tristesse.
- **Difficulté à s'affirmer**, poser des limites ou dire non.
- **Procrastination** ou blocages face à l'action.
- **Stress social** ou peur du jugement ou du conflit.
- **Tristesse persistante**, deuil ou transition de vie (divorce, changement professionnel).
- **Manque de direction** ou difficulté à prioriser.

#### **En quoi est-ce différent ou mieux qu'une thérapie classique ou du coaching en développement personnel ?**

De nombreuses thérapies ou le coaching se concentrent uniquement sur le mental et l'esprit, le corps, l'énergie ou les émotions seules. Or les problèmes que vous vivez sont quasi toujours complexes et inter-reliés. Le Focusing adopte une approche globale. Il agit sur tous les plans – mental, émotionnel, corporel, énergétique et même spirituel (ce qui va au-delà de soi et de la compréhension humaine) – pour aller au cœur des blocages.

# FOCUSING



## Le Focusing, c'est quoi ?

Créé par le psychologue humaniste Eugene Gendlin, le Focusing est une approche unique – ni thérapie classique, ni coaching classique !

La méthode est basée sur un dialogue fécond avec vos ressentis et « sens corporel » (il faut le vivre pour le comprendre vraiment) et surtout avec les injonctions intérieures cachées qui vous desservent, en prenant soin de :

- Écouter de façon calme et curieuse vos ressentis intérieurs (corps, émotions, pensées).
- Identifier ce qui vous comprime le cœur et vous freine, même inconsciemment.
- Libérer les contractions mentales, physiologiques et émotionnelles en douceur.

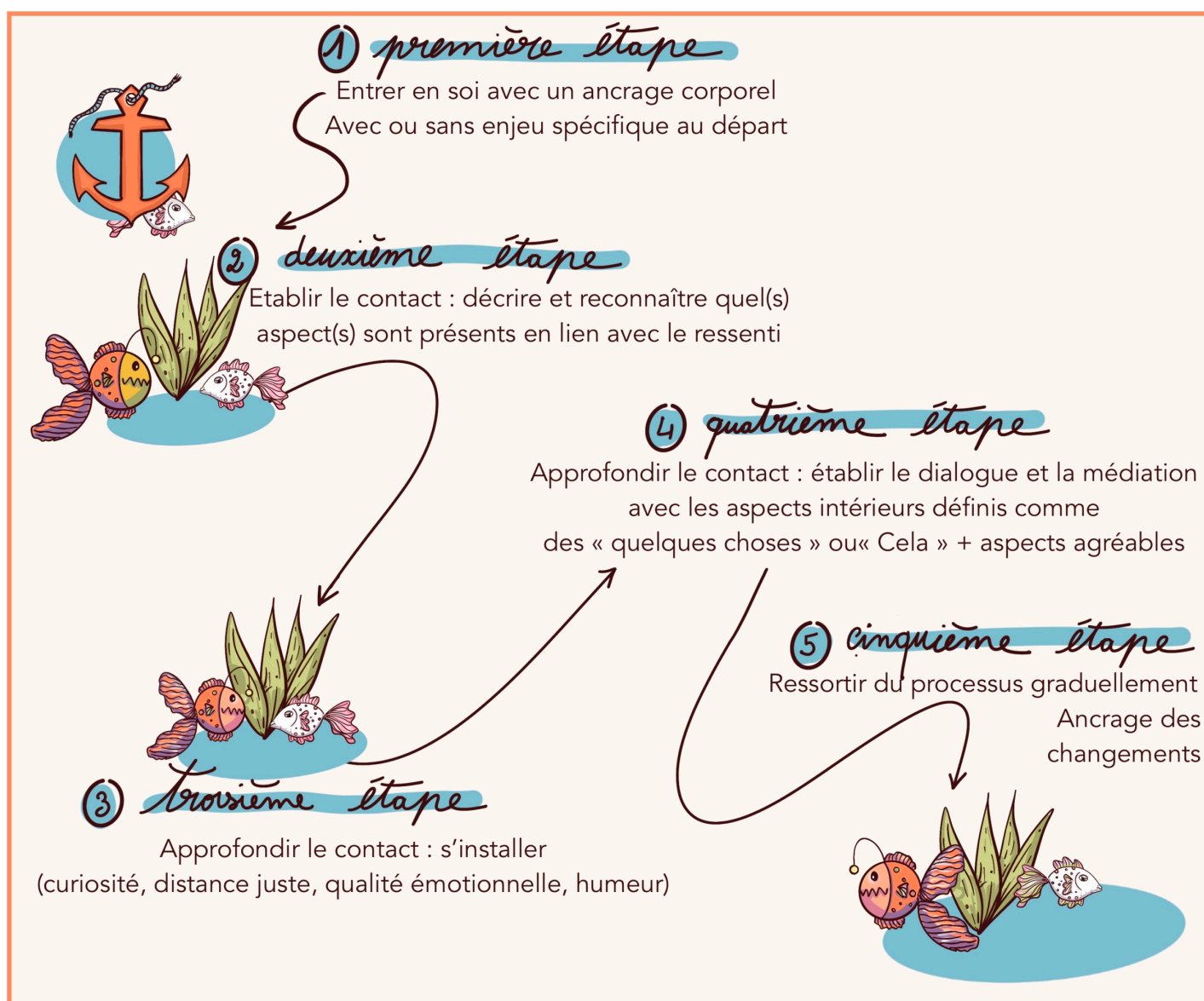
Contrairement à d'autres techniques comme l'hypnose, vous restez pleinement présent(e) et acteur/actrice de votre cheminement. Par rapport à la sophrologie, autre technique proche, le Focusing va beaucoup plus loin et plus profondément dans la guérison et l'ouverture du cœur.

## Comment ça fonctionne ?

En séance, je vous guide à travers cinq étapes :

1. **Créer un espace de calme et de recentrage** : nous démarrons par un moment de relaxation ou scan corporel pour apaiser votre esprit et détendre votre corps.
2. **Explorer vos ressentis corporels** : vous apprenez à "écouter", à décrire, à nommer, à inclure dans votre expérience vos sensations, pensées et émotions (ça change tout !).
3. **Accueillir ce qui émerge** : sans jugement, vous laissez vos ressentis s'exprimer.
4. **Donner du sens** : vos ressentis offrent des messages précieux sur vos besoins.
5. **Transformer et libérer** : vous intégrez ces nouvelles informations, ce qui débloque des actions concrètes, de façon fluide et naturelle, sans forcing.

À chaque séance, vous repartez avec des clés pratiques pour continuer ce travail par vous-même.



## **Pourquoi ça marche ?**

Le Focusing fonctionne car il agit directement sur :

- **L'origine des blocages** : en libérant des émotions enfouies.
- **Votre équilibre émotionnel** : en harmonisant corps, esprit et émotions.
- **Votre système nerveux** : avec des techniques douces qui apaisent les tensions intérieures.

## **Les bénéfices pour vous**

Avec plus de 15 ans d'expérience, de formations en matière d'intelligence émotionnelle, mon approche est nourrie de bienveillance, d'écoute et d'expertise pour vous permettre de :

- Vous libérer de schémas répétitifs et de souffrances anciennes.
- Retrouver clarté, sécurité et capacité d'action.
- Apprendre à mieux gérer vos émotions au quotidien.

## **Un accompagnement enrichi d'autres techniques**

En complément du Focusing, je vous propose des outils issus des neurosciences, de la théorie polyvagale et de pratiques comme le Somatic Experiencing ou l'EFT. Je suis aussi formée nourrie des approches classiques du coaching et de la médiation comme la PNL (programmation neuro-linguistique) et la CNV (communication non violente). Ces approches renforcent l'efficacité du travail en aidant votre corps à transformer le stress, l'anxiété et les traumatismes en énergie positive.

## **Prêt(e) à avancer ?**

Le Focusing vous offre une méthode simple, efficace et respectueuse pour vous libérer et retrouver votre élan de vie.

**Prenez rendez-vous dès maintenant et faites le premier pas vers une transformation durable.**