

**Hélène Domergue Tappolet**  
Formatrice certifiée du CNVC

**Module 1**

# **FOCUSING AU SERVICE DE LA CNV**

**Donner du corps à la parole**

**Du 12 au 15 novembre 2020**

**Espace Rivoire, France**

*«Passer du temps avec quelque chose qui, dans notre  
expérience interne, n'est pas encore clair »*

*Eugène Gendlin, PH*



# **FOCUSING au service de la CNV**

## **Donner du corps à la parole**

*Hélène Domergue Tappolet*  
Assistante :  
*Anne Dupont*  
Accréditée AI-CNV

**Jeudi 12 novembre à 9h 30 au dimanche 15 novembre 2020 à 16h**

### **Ton corps connaît la réponse !**

Le focusing nous apprend à recevoir les réponses aux questions centrales de la CNV (*Comment je me sens, quels sont mes besoins, quels sont les faits, quelles sont mes actions ?*) à partir du ressenti corporel. Il permet à nos mots d'avoir le goût de la vie en nous, au lieu de chercher les réponses à partir de nos pensées.

Le focusing permet de vivre la CNV en adéquation avec la vérité de ce que nous vivons et nous offre une pédagogie de connexion entre le ressenti corporel et les mots.

### **Le focusing c'est :**

- Un processus précis, efficace et direct qui nous donne accès à une écoute globale du vivant en soi et en l'autre.
- Un chemin vers l'écoute de notre voix intuitive qui permet au savoir implicite de se transformer en connaissance consciente. Cette perception intuitive globale est nommée Felt sense.
- Faire confiance au processus qui se déroule en moi, renonçant à l'évaluer en termes de juste ou faux, de bien ou mal, de réussite ou d'échec.
- Une nouvelle manière d'être avec soi-même dans nos pensées, nos ressentis, nos comportements, nos sensations.

Nous relier au Felt Sense nous aide à nous sentir plus naturel-le et en harmonie avec notre corps. Nous retrouvons l'équilibre dans notre vie en nous appuyant sur notre sagesse corporelle. Nous améliorons notre mémoire et notre créativité. Nous donnons accès aux subtiles impulsions instinctuelles qui guident la guérison du traumatisme.

La pratique du focusing, un art et une hygiène de vie, qui nous aide à nous apaiser de nos préoccupations quotidiennes, à trouver des réponses différentes de celles que l'on connaît déjà et à faire des choix ajustés.

**Détails et inscription : [www.cnvsuisse.ch/focusing-1](http://www.cnvsuisse.ch/focusing-1)**

### **4 jours de pré-requis CNV**

#### **Tarif du stage**

800 CHF par personne  
Pension complète de 56 à 100 euros  
par personne et par jour

#### **Espace Rivoire**

Vieu d'Izenave en France  
à 1 h de Genève et de Lyon  
à 2h40 de Paris en train