



Gina Cenciose

[www.reveniralanatureensoi.com](http://www.reveniralanatureensoi.com)

## QU'EST-CE QUE le Focusing de l'Âme ?

Le Focusing de l'Âme est une synthèse des différents domaines d'étude et de pratique sur lesquels je travaille depuis de nombreuses années. Ceci comprend :

La théorie des groupes de parties de plusieurs écoles de mystère, bouddhiste et autre /

La Communication non violente

Travail de reconnexion Nature et Âme (le Travail Qui Nous Relie de Joanna Macy par exemple, et les approches indigènes millénaire)

Travail de plusieurs décennies sur les traumatismes (intergénérationnel inclus)

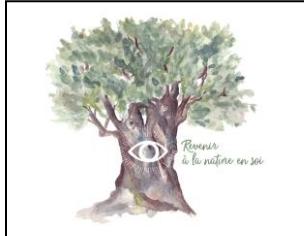
Le travail de l'Ombre

Le travail de reconnexion profonde avec l'esprit des plantes, la baignade en forêt et autres pratiques de reconnexion de la nature

Nos esprits possèdent des ressources étonnantes, des potentiels inexploités et des profondeurs dont nous ne connaissons peut-être même pas l'existence jusqu'à ce que nous découvrions comment y accéder, cultiver leurs pouvoirs et finalement les intégrer dans notre vie quotidienne. Le Focusing de l'Âme est un processus incroyable qui ouvre notre psychisme et nous aide de trois manières :

1. Intégration émotionnelle profonde et guérison de nos blessures et traumatismes centraux de l'enfance et de nous-mêmes qui ont besoin de notre attention (sous-personnalités ou parties)
2. Pour nous aider à nous connecter à notre nature avec la nature qui nous entoure, en mettant en avant notre appartenance profonde au monde alors naturel et les relations dans le monde plus qu'humain, qui nous nourrissent profondément.
3. Pour aider à rétablir notre connexion avec notre propre âme et vivre de notre intégrité, intégrité et vérité. En plus d'augmenter la profondeur, l'authenticité et l'amour profond dans nos relations avec les êtres humains.

Plutôt que d'essayer d'éliminer nos moi partiels ou sous-personnalités (ce qui n'est pas possible) ou de les réprimer dans la soumission, nous nous entraînerons à être présents avec tout ce qui se produit, à apprendre à



Gina Cenciose

[www.reveniralanatureensoi.com](http://www.reveniralanatureensoi.com)

suivre le fil d'or de la conscience, à des vérités profondes et plus profondes., à l'intérieur de nous-mêmes, cela changera notre façon de tenir, de voir et de nous relier à tous les autres êtres, jour après jour.

Nous porterons notre attention sur :

- Moi (ou sous-personnalités) partiels qui vous ont soutenu dans l'enfance et l'adolescence

Pour s'adapter aux défis de la vie familiale et sociale, mais sont finalement devenus des barrières à votre humanité pleine et authentique

- apprendre et intégrer des pratiques et des lignes directrices pour cultiver des relations entre la présence profonde de l'âme intérieure (au centre du cœur) et votre moi partiel (ou sous-personnalités), vous permettant de guérir vos sous-personnalités, de découvrir leurs dons ;
- comment la transformation radicale de l'identité personnelle se produit naturellement et organiquement, avec les bons assistants, et se retrouve ensuite dans notre incarnation complète, vivant comme une personne consciente et contributrice dans ce monde.

Nous explorerons le paysage de la psyché à travers une étude approfondie de l'approche du Focusing que j'ai créé, dans des exercices en solo et avec des partenaires, dans des cercles et dans la nature. Nous utilisons également la musique (en direct et enregistrée) et le mouvement, et le partage profond dans ces retraites. En utilisant le cadre des prémisses de la communication non violente et la manière radicale d'apporter la présence dans le monde, nous nous plongerons dans les relations et leur signification profonde, en utilisant tout pour revenir à la plénitude de la vie, et comment les besoins sont des boussoles pour nous aider à retourner à la vérité à l'intérieur.

#### QUE SONT LES SOUS-PERSONNALITES ?

(Ceci est écrit par Jay Earley, PhD)

Le concept de parties dans de nombreux modèles thérapeutiques correspond aux idées d'autres formes de psychothérapie - par exemple, les défenses, les forces psychiques, les images de soi, les introjets et les schémas. Cependant, ces concepts sont normalement considérés comme de simples descriptions mécaniques ou biologiques du fonctionnement de la psyché. Les parties (ou sous-personnalités) peuvent fonctionner de manière similaire, mais elles sont vivantes et personnelles. Ils font ce qu'ils font pour des raisons qui leur sont propres, et ils ont des relations avec vous et les uns avec les autres. Par exemple, supposons que vous utilisez la défense de la répression, ce qui rend une certaine



Gina Cenciose

[www.reveniralanatureensoi.com](http://www.reveniralanatureensoi.com)

mémoire inconsciente. Nous reconnaissions qu'une partie protectrice exclut délibérément cette mémoire de votre conscience pour une raison. Peut-être a-t-il peur que la mémoire vous submerge de douleur.

Les pièces sont des entités qui leur sont propres, avec leurs propres sentiments, croyances, motivations et souvenirs. Il est particulièrement important de comprendre que les pièces ont des motivations pour tout ce qu'elles font. Rien n'est fait par habitude. Rien n'est juste un modèle de pensée ou de comportement que vous avez appris. Tout (sauf les réactions purement physiologiques) est fait par une partie pour une raison, même si cette raison peut être inconsciente. Par exemple, si vous êtes distrait à un certain moment pendant que vous vous explorez en thérapie, ce n'est probablement pas un accident. Une partie veut vous distraire parce qu'elle cherche à éviter quelque chose.

Comprendre la psyché de cette manière vous donne beaucoup de pouvoir pour aider vos clients à changer leur monde intérieur pour le mieux. Comme les pièces sont comme de petites personnes en nous, nous pouvons entrer en contact avec elles, les connaître, négocier avec elles, les encourager à nous faire confiance, les aider à communiquer entre elles et leur donner ce dont elles ont besoin pour guérir. Cela vous donne une capacité considérablement accrue pour comprendre et transformer la psyché de votre client - pour atteindre la complétude. Vous pouvez traiter l'idée de sous-personnalités comme une simple métaphore utile pour visualiser la psyché, ce qu'elle est. Mais c'est bien plus que cela. Si vous traitez les composants de la psyché comme de véritables entités avec lesquelles vous pouvez interagir, ils vous répondront de cette manière, ce qui vous donne un énorme pouvoir de transformation.

## DÉFINITION DE ÂME ET ESPRIT

Je ne suis en aucun cas un écrivain, j'ai donc emprunté une des définitions de mon auteur préféré ici (de son livre «Soulcraft» de Bill Plotkin)

**QU'EST-CE QUE L'ÂME ?**

Le noyau vital, mystérieux et sauvage de notre moi individuel, une essence unique à chaque personne, des qualités que l'on retrouve dans les couches du moi bien plus profondes que nos personnalités. Le concept de l'âme embrasse l'essence de notre individualité particulière. Cette individualité reflète nos caractéristiques personnelles uniques et profondes, les qualités fondamentales et durables qui définissent notre personnalité, le vrai moi, le « vrai moi ».



Gina Cenciose

[www.reveniralanatureensoi.com](http://www.reveniralanatureensoi.com)

L'âme est ce qui est le plus sauvage et le plus naturel en nous. Nos âmes humaines sont incarnées (c'est-à-dire rendues visibles dans le monde) à travers nos pouvoirs de base, nos pouvoirs les plus profonds et les plus durables, ceux qui sont au cœur de notre caractère et nécessaires pour manifester notre unicité au niveau de l'âme. Nos pouvoirs de base peuvent être divisés en nos valeurs, capacités et connaissances les plus centrales. Nos valeurs fondamentales sont les idéaux pour lesquels nous serions prêts à mourir et pour lesquels nous vivons en fait. Nos capacités de base sont les talents naturels ou les dons indispensables pour effectuer notre travail d'âme ; ces capacités se développent sans effort ou peuvent être perfectionnées à des niveaux exceptionnels.

#### QU'EST-CE QUE L'ESPRIT OU L'ÊTRE ?

Le mystère unique, grand et éternel qui imprègne et anime tout dans l'univers et transcende tout. Contrairement à l'âme, le concept d'esprit indique ce que tous les gens, toutes choses, ont en commun, notre appartenance commune à un seul cosmos, chacun de nous une facette de l'ÊTRE UN qui contient tout. Le Saint-Esprit transcende toutes choses et est immanent à toutes choses. L'esprit, en d'autres termes, peut être considéré comme quelque chose de majestueux «là-bas», quelque chose retiré de la vie ordinaire; mais l'esprit est simultanément ce qui imprègne tout et tout - la terre, l'air, les animaux, tous les peuples, nos créations humaines, notre propre corps et nous-mêmes.

En fin de compte, chaque âme existe en tant qu'agent de l'esprit. L'âme nous embrasse et nous appelle vers ce qui est unique en nous. L'esprit nous englobe et nous attire vers ce qui est le plus universel et le plus partagé.