

# MOKA

thérapie

Approche centrée sur la  
personne

Focusing

Rebirth

François Karth

## EN QUELQUES LIGNES

Le focusing et le rebirth sont de formidables outils de soins, de prévention et d'introspection efficaces pour :

*le stress professionnel*  
*les difficultés relationnelles*  
*les changements et les choix*  
*les traumatismes*  
*l'anxiété*

L'apprentissage d'une autre façon de s'écouter permet de rapidement devenir autonome : oser le premier pas peut tout changer.

## VOUS ÊTES

Une personne, âgée de 12 ans minimum, qui rencontre des difficultés ou qui souhaite découvrir ces techniques utiles au quotidien.

## OFFRES

Séance ACP/focusing  
Séance focusing en ligne  
Séance rebirth  
Stage découverte  
Groupes d'échanges  
Formations pour adultes  
Conférences

## CONTACT

079 294 16 68

therapie@moka19.ch

www.moka19.ch

## L'APPROCHE CENTRÉE SUR

### LA PERSONNE

Pour le thérapeute, l'approche centrée sur la personne (approche humaniste de Rogers) est l'art d'écouter, de reformuler, de synthétiser et de comprendre le monde de son patient. Se sentant compris et accepté tel qu'il est, celui-ci va pouvoir avancer à son rythme et trouver ses solutions.

## L'INTELLIGENCE ET LA SAGESSE DU CORPS

### LE FOCUSING

Si la dimension corporelle du ressenti vient épauler la pensée, c'est alors un fil d'Ariane qui va guider le patient dans le labyrinthe de ses pensées (Gendlin). Après quelques instants, lorsque nous rencontrons une personne inconnue, nous pouvons dire si nous nous sentons à l'aise ou non, et ce, de façon non rationnelle. Par analogie, en focusing, au lieu de mettre des mots sur la difficulté, nous allons plutôt chercher la répercussion qu'elle a sur nos sensations, nos ressentis. Puis, quelques allers et retours entre le corps et la pensée vont permettre, d'une part, de donner un autre éclairage à la situation, et, d'autre part, d'obtenir de précieuses indications pour évoluer vers la résolution de la problématique.

## L'ACTION

Il est important maintenant de concrétiser le fruit des réflexions menées à l'aide de l'esprit et du corps en posant des actes. C'est un mouvement vers l'extérieur essentiel qui va donner un sens à toute la démarche et ainsi la rendre concrète. C'est non seulement le patient qui va sentir son évolution mais également son entourage.

## LA MÉMOIRE DU CORPS

### LE REBIRTH

Parfois, certains traumatismes ou figements nécessitent une descente plus en profondeur au cœur de soi. Le rebirth est parfaitement indiqué pour réveiller les mémoires enfouies et permettre ainsi une libération des freins engendrés par certaines situations. Combinée avec l'ACP et le focusing, cette technique de respiration est encore plus efficace car les ressentis sont clairement mis en lumière et expliqués par les mots. De ce fait, la compréhension de ce qui fut vécu lors de la séance est beaucoup plus profonde.



Après des études classiques, puis un diplôme d'enseignement auprès d'Eva Zurbrügg et une virtuosité de violon auprès de Karen Turpie, je me consacre à l'enseignement, aux concerts et à l'improvisation. Depuis 2016, à la suite de deux formations, l'une de *praticien en ACP/focusing* auprès de Bernadette et Gérard Lamboy et l'autre de *praticien rebirth*, je commence à me consacrer, en parallèle, à la relation d'aide. En 2019, je fonde avec Marie-Pierre Morezzi l'entité MoKa, entité qui nous permet de réunir toutes nos capacités et nos compétences, et d'offrir ainsi un choix large et cohérent de formations, de stages et de thérapies. Curieux, passionné et entreprenant, je ne cesse de me perfectionner et de découvrir de nouveaux horizons.