

# Introduction à l'IFS (Internal Family Systems)

---

**Les 1 et 2 décembre 2018  
à Malakoff**

L'IFS est initialement une approche thérapeutique, formalisée par Richard C. Schwartz, et c'est aussi une nouvelle manière d'être en lien avec soi et avec l'autre. Le séminaire d'introduction vise à montrer en quoi chacun peut s'approprier ce modèle pour une meilleure connaissance de soi en situation professionnelle ou personnelle, indépendamment d'une perspective thérapeutique.

L'idée est que nous ne sommes pas d'un seul bloc, et qu'il est important d'apprendre à connaître les aspects (ou parties) de nous-mêmes qui se sont constitués au fil de notre histoire et qui sont déterminants dans nos manières de réagir aux circonstances de la vie.

Il y aura durant cette présentation de deux jours des exercices qui visent :  
à saisir la distinction entre ce que Schwartz nomme le « Self » (instance en nous de conscience et d'accueil inconditionnel) et la pluralité de nos "parties",  
à apprendre à mettre en place une communication entre le Self et les parties de nous-mêmes afin de mieux comprendre et accueillir nos fragilités et nos ressources.

## Animatrices



**Christine Mesnier**, thérapeute, formée en 2011 à l'IFS, elle a suivi les niveaux 1, 2 et 3 et a été trois fois assistante lors de formations au modèle IFS. Elle est praticienne certifiée.

**Nadine Faingold**, docteure en sciences de l'éducation, initiée à l'IFS par Nanna Michael en 2007, puis par Richard Schwartz en 2010, elle a suivi les niveaux 1, 2 et 3 et a pratiqué l'assistantat lors de formations IFS.



**Plus d'info sur le modèle IFS sur le site : [www.ifs-association.com](http://www.ifs-association.com)**

## Informations pratiques

**Dates** : 1<sup>er</sup> et 2 décembre 2018

**Lieu** : 1bis rue Ledru Rollin, 92240 Malakoff

Métro ligne 13 : Malakoff – Plateau de Vanves

**Horaires** : 10h - 17h30.

**Pause déjeuner** : Possibilité de déjeuner sur place ou aux alentours

**Tarif** : 240€

**Inscription** : Veuillez remplir le bulletin d'inscription ci-après et le renvoyer avec votre chèque d'arrhes à Christine Mesnier  
15 avenue Georges Lasserre 33400 Talence

**Le groupe est limité à 9 personnes**

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez contacter Nadine ou Christine.

Au plaisir de vous retrouver bientôt,  
Bien amicalement,

**Nadine Faingold**

06 15 32 32 07  
nadine.faingold@gmail.com

**Christine Mesnier**

06 42 42 77 33  
cmesnier@gmail.com

## Bulletin d'inscription

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Profession :

Entreprise :

Je m'inscris au séminaire : « Introduction à l'IFS » animé par Christine Mesnier et Nadine Faingold, qui aura lieu les 1<sup>er</sup> et 2 décembre 2018, 1bis rue Ledru Rollin, 92240 Malakoff

**Ci-joint un chèque de 50€ d'arrhes** à l'ordre de Christine Mesnier à envoyer à Christine Mesnier  
15 avenue Georges Lasserre 33400 Talence

Arrhes non remboursables si l'annulation a lieu après le 15 novembre  
Arrhes entièrement remboursées si le séminaire est annulé.  
Ce chèque ne sera pas encaissé avant le séminaire.

**Signature**

