

# Introduction à l'IFS (Internal Family Systems)

---

**Les 7 et 8 juillet 2019  
à Talence (33)**

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** est thérapeute, formée en 2011 à l'IFS, assistante lors des formations au modèle et superviseur. Si vous souhaitez en savoir plus rendez-vous sur son site : [www.christinemesnier.info](http://www.christinemesnier.info)

Facilitatrice en développement relationnel, **Laurène Granette** a été découverte à l'IFS en 2013, s'est formée et a été assistante lors des formations. Elle a également intégré l'IFS dans la co-création d'une nouvelle pratique : le théâtre-forum intérieur.



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

## Informations pratiques

**Dates** : Dimanche 7 et lundi 8 juillet 2019

**Lieu** : 15 avenue Georges Lasserre 33400 Talence

**Horaires** : 9h30 - 17h30.

**Tarif** : 240€

**Inscription** : pour finaliser votre participation, veuillez remplir le bulletin d'inscription ci-après et le renvoyer avec votre chèque d'arrhes de 60€ à l'ordre de Christine Mesnier et le faire parvenir à  
Christine Mesnier  
15 avenue Georges Lasserre 33400 Talence  
Ce chèque ne sera encaissé qu'en cas d'annulation sans raison impérieuse de votre part moins de deux semaines avant le 7 juillet.

### **Le groupe est limité à 9 personnes**

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

Au plaisir de vous retrouver bientôt,  
Bien amicalement,

**Christine Mesnier**

06 42 42 77 33  
cmesnier@gmail.com

**Laurène Granette**

06 59 19 16 20  
laurene.granette@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 Laurène Grangette, qui aura lieu les 7 et 8 juillet 2019, à Talence (33)

**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 21 juin  
Arrhes entièrement remboursées si le séminaire est annulé.  
Ce chèque ne sera pas encaissé avant le séminaire.

**Signature**