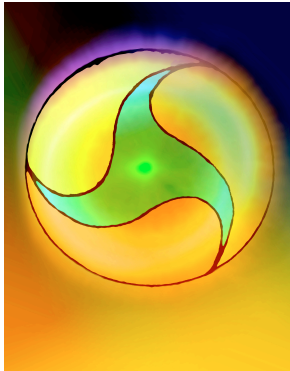


Introduction à l'IFS (Internal Family Systems)



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.

[Une courte vidéo qui présente le modèle](#)



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

Facilitatrice en développement relationnel, **Laurène Grangette** a découvert 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. www.etincelle-theatre-forum.com



Plus d'info sur le modèle IFS sur le site : www.ifs-association.com

Informations pratiques

Ces introductions ont lieu sur deux journées. Compte tenu de la conjoncture nous réfléchissons à une version en visio-conférence sur 4 fois 3 heures.

Tarif : 240€

Le groupe est limité à 8 personnes

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez contacter Christine ou Laurène, nous vous ferons parvenir si vous le souhaitez un bulletin d'inscription pour la date de votre choix.

Christine Mesnier

06 42 42 77 33
cmesnier@gmail.com

Laurène Granette

06 59 19 16 20
laurene.granette@gmail.com