JOURNEE ANNUELLE DE L'ASSOCATION
Samedi 6 Avril 2019

ESPACE CITY'ZEN PARIS - Maison du Jardin Botanique
Parc Floral de Paris, Route de l'Artillerie, 75012 PARIS

Matin :

INTRODUCTION PAR Caroline ADER-LAMY, Présidente :

L'IFS au service du changement social

Nous avons choisi ce thème IFS et changement social dans cette période agitée ou les modèles de fonctionnement de notre société montrent leurs limites et les dégâts qu'ils produisent sur le plan individuel, relationnel, social et environnemental.

L'approche IFS nous invite à retrouver une gouvernance intérieure guidée par le Self. Depuis cet espace nous pouvons reprendre notre pouvoir individuel et déployer nos qualités d'être humain pour œuvrer à l'évolution de notre société. La Clarté et la créativité pour être inspirés, la connexion et la compassion pour coopérer, la confiance et le courage pour agir et la curiosité et le calme pour nous laisser inspirer et prendre soin de notre écologie

personnelle. Ces qualités naturellement présentes se révèlent par ce travail individuel que propose l'IFS.
C'est depuis cet espace qui nous permet d'ETRE pleinement nous même que nous pouvons offrir au monde nos talents et notre singularité dans le respect de notre propre équilibre.

DE 10h00 à 11h15 - ATELIER : LE SELF EMOTIONAL BALANCING
Par Yves Wauthier Freymann, psychothérapeute, formateur et superviseur, certifié IFS,

Yves Wauthier a animé un atelier à la fois didactique et expérientiel : Le Self Emotional Balancing, qui introduit une approche psycho-corporelle au sein du travail IFS. Cette façon d'aborder les parts va créer par là même une plus grande facilité d'accès au Self.

DE 11h30 à 12h45 – ASSEMBLEE GENERALE

Après-midi: FORUM OUVERT

C'est un mode de travail participatif conçu par l'américain Harrison Owen dans les années 1985, et outil d'intelligence collective qui permet d'accueillir le vivant et le réel, et de faire émerger les élans de chacun. Ça ressemblerait à une gigantesque pause, sur un mode très favorable à la rencontre et la créativité commune. Il n'y a pas d'experts, mais des personnes qui écoutent leur propre envie de voir une problématique abordée en lien avec la question du jour :

Le cadre du Forum Ouvert

1 Comment se constituent les « ateliers » : à partir des propositions de chacun présent ici qui en aurait l'élan. Concrètement chacun pourra venir chercher un post-it et y noter la question à laquelle il voudrait inviter d'autres personnes à parler avec lui. Puis écoute de toutes les questions notées par chacun, et affichage des questions sur la « Place du marché ».

2 Lieux et durée : 4 lieux de rencontre A, B, C, D, et 2 sessions de rencontres entrecoupées d'une pause : 15h00 à 16h00 et 16h15 à 17h15

3 Prolonger ? Un même thème pourra être prolongé dans la 2nde phase

4 Et la concrétisation ? Il n'est pas nécessaire de vouloir être sûr de continuer sur l'élan de la question que l'on propose, mais si c'est le cas bienvenue pour continuer de concrétiser ce travail.

5 Seul impératif de production pour les groupes : produire une synthèse (membres, questions posées, propositions, qui souhaite continuer ?

6 Les 4 règles :

a. Les personnes présentes sont les bonnes personnes : Vous pourriez avoir la pensée que c'est dommage qu'untel ne soit pas là, je vous invite à faire confiance

b. Ca commence quand ça commence, quand c'est fini, c'est fini ! On peut prolonger pendant la pause…

c. Ce qui arrive c'est ce qui pouvait arriver : être en lien avec la réalité de ce qui s'est produit ! Faisons confiance que chacun essayant de donner le meilleur, on produit ce qu'il est possible de produire à ce moment donné

d. Loi des 2 pieds : si vous allez dans un atelier et que vous n'avez pas l'impression d'apprendre ou de contribuer, alors vous repartez, sans avoir à légitimer vote départ. Personne ne sera vexé. Vous allez vers un autre atelier, et vous devenez ***une abeille***, qui pollinise les différents endroits où elles vont.

Vous pouvez aussi ne pas avoir envie de rejoindre un autre atelier, alors vous pouvez prendre une pause, rejoindre quelqu'un, deviser … papillonner … et voir ce qui se passe ! Vous pouvez être comme ***le papillon*** et sortir du cadre tout en y restant

Si plusieurs élans forment divers ateliers, on regroupe ? A priori, on garde son propre élan, mais si 2 ou 3 personnes portant le même élan, qu'elles décident si elles se regroupent leurs sujets ou s'ils posent les sujets à part.

Restitution des fiches de synthèse

ATELIER 1: COORDINATION ET VALORISATION DES COMMUNAUTES PRATIQUANT L'IFS
Initiateur de l'atelier : Franck Lenoir
Participants : Véronique, Nadine, Bernard, Claire-Lise, Michel, Damayanti
Thèmes abordés lors des échanges : 1. La visibilité des communautés, des groupes de pratiques et des initiatives des praticiens IFS 2. La cohérence des initiatives, qui existent ou qui pourraient émaner du réseau des praticiens IFS, avec les principes et fondamentaux de l'IFS 3. Le niveau d'accompagnement des groupes de pratiques IFS (proposer des interventions de praticiens plus chevronnés pour encadrer des groupes de pratiques ?) 4. Incitation au partage des outils créés par les praticiens IFS
Idée forte à retenir Il y a une belle dynamique avec les 2 groupes de niveaux 1, profitons en !
Propositions concrètes : – Elargir le groupe whastapp parisien créé par le groupe niveau 1 qui a démarré en mars --> Proposition faite par Franck dans le groupe whastapp – Collecter l'information (et non la publier) sur les communautés et initiatives que les praticiens auraient déjà lancées. Créer un formulaire en ligne pour cette collecte. Il sera diffusé dans la newsletter de juin. --> Franck fait une proposition
Référent pour le suivi de la proposition : Franck Lenoir - franck.lenoir@lilo.org

ATELIER 2: VIE DE L'ASSOCIATION
Initiateur de l'atelier : Nadine Faingold
Participants : Véronique Jaillette, Claire-Lise Vertet, Virginie Quarti, Sophie Maretto, Bernard

Petitpain, Christine Fouarge, Jérôme Klur, Michel Trombetta
– Thèmes abordés lors des échanges : – Proposition de conférence auprès de psychologues cliniciens et de psychologues du travail – Proposition de conférences au CNAM – Proposition de conférences dans les réseaux du coaching – Proposition de conférences et d'animation d'ateliers au Forum 104
Idée forte à retenir : Faire connaître le modèle dans différents milieux professionnels, et plus largement par des conférences et propositions d'ateliers.
Propositions concrètes : Investir l'onglet « Évènements tout public » du site avec l'annonce de rencontres, conférences, ateliers
Référent pour le suivi de la proposition : Nadine Faingold nadffa@gmail.com

ATELIER 3: GROUPE DES PARTS – POSTURE THERAPEUTE

Initiateur de l'atelier : Damayanti Prakash
Participants : Monica, Delphine, Sophie, Corinne, Damayanti
Thèmes abordés lors des échanges : – Charte : cadre de sécurité – Moyen : Skype – Fréquence : 1 fois/mois – Séances mutuelles.
Idée forte à retenir Pré-requis : Niveau 1 IFS en cours ou terminé
Propositions concrètes : – Faire passer l'info dans la newsletter de juin : proposition par Skype – 2è vendredi du mois de 16h30 à 18h30 – Posters pour inciter les groupes de pair en région Donner la liste des participants avec adresses
Référent pour le suivi de la proposition : Damayanti PRAKASH prakashdamayanti@gmail.com

ATELIER 4: SENSIBILISER LES COLLECTIFS AUX MOYENS DE GÉRER LES POLARISATIONS

Initiateur de l'atelier : Claire Destrée
Participants : Atelier 4.1 Abraham Toledano, Karuna Nowburth, Sophie Huynen Atelier 4.2 : rejoints par Jérôme Klur, Franck Lenoir, Caroline Ader Lamy, Béatrice de Poret,
Thèmes abordés lors de l'atelier 4.1 : – **Constat** : les communautés intentionnelles poursuivent un idéal fort. Cependant les conflits non traités entraînent des souffrances profondes. Agir depuis le Self en se mettant à l'écoute des parts polarisées permet d'obtenir l'apaisement, facilite la compréhension et renforce le lien entre les membres de la communauté et l'unité au sein du groupe. – **Nos lieux d'expérience** : un groupe de gilets jaunes (grand désir d'expérimenter à petite échelle la démocratie, comment faire sans se disputer, comment mettre de la clarté ?), un collectif d'une vingtaine d'adultes dans les Cévennes, une communauté œcuménique à visée d'humanisation de la société, l'animation de groupes d'analyse de pratiques dans des lieux de travail social et d'éducation (comment amener la conscience de l'importance de prendre soin des autres, de soi, quand on porte un projet social commun de soin des usagers ?) – **Échange d'expérience** : Les membres du collectif Aérium s'engagent à distinguer lorsqu'ils agissent depuis leur Self ou depuis leurs parties. L'IFS est intégré à la gouvernance puisque aucune décision importante n'est prise si une personne agit depuis l'une de ses

parties (on dit alors que la personne est "activée"). Un « vibrateur » est mandaté par le groupe pour évaluer la qualité et l'intensité de la connexion au Self au cours des réunions et pour accompagner le retour au Self. Chaque membre du collectif est engagé à utiliser l'IFS pour offrir au groupe de la transparence sur les parties qui sont intervenues lors de l'activation. L'IFS est aussi utilisé pour le traitement des tensions relationnelles. Le médiateur aide les participants à explorer les parts qui interviennent dans la tension relationnelle depuis leur Self et invite ses parts à reconnaître la présence du Self…

- **Prochaines étapes :** Désir de mettre en œuvre des moyens concrets pour diffuser l'IFS aux collectifs intentionnels souhaitant favoriser une relation vivante à soi et aux autres. Communiquer auprès de ces collectifs, partager les pratiques essentielles (« kit de survie en collectif »), conférence TedX …
- Un document (disponible à la demande) décrit plus en détail l'expérience aérium (gouvernance, processus de médiation, …) ainsi que le plan d'actions pour diffuser l'IFS auprès des communautés intentionnelles.
-

Thèmes abordés lors de l'atelier 4. 2 :

3 points à articuler ensemble :

1. comment **semer des graines** de conscience de ce que l'IFS pourrait apporter à ces collectifs intentionnels ?
2. comment **équiper les collectifs volontaires** pour intégrer des moyens de régulation des conflits, constituer des équipes à compétences multiples, développer l'autonomie, ancrer des pratiques collectives ?
3. **S'appuyer sur les ressources existantes** : cycles de formation …

Réflexion sur le point 2 : les organisations « apprenantes » visant une autonomie du groupe envoient 2 personnes mandatées se former -formation initiale puis continue, supervision, échange de pratiques …- qui deviennent relais au sein de l 'organisation pour conduire l'apprentissage interne

Supports pédagogiques : saynètes où les acteurs parlent à partir de leurs parts activées et on ajoute un décodage didactique. **Ressources à contacter** : le groupe de théâtre du Fil de la Vie, Eliane Régis CNV / Isabelle Gaudé Lavarde spectacle « Et si l'empathie, c'était sexy ? » Françoise Keller CNV, Geneviève Delaide (IFS)

Idées force à retenir : s'appuyer sur l'existant pour semer et équiper

Propositions concrètes : Créer un groupe WhatsApp avec les participants volontaires pour continuer de creuser des moyens concrets autour des points 1, 2 et 3

Référent pour le suivi de la proposition : Claire Destrée claire.destree@gmail.com