



PROGRAMME DU SEMINAIRE

Approche thérapeutique IFS des blessures d'attachement et des fardeaux de l'enfance ayant un impact sur la santé de l'adulte

Formation de 5 jours soit 30 heures

Le besoin qu'a tout enfant d'un attachement sécurisé et de relations nourrissantes et continues dans le temps joue un rôle déterminant dans le développement de la régulation émotionnelle et du sentiment de sécurité dans le monde. Si les besoins émotionnels fondamentaux et les soins physiques font l'objet de carences, des troubles de la régulation, mais aussi de la honte, et une anxiété sous-jacente peuvent nous peser pendant toute notre vie. Un manque de soins et d'attention au cours des premières années peut avoir un impact sur notre santé physique des décennies plus tard.

PRE REQUIS

Pour que le stagiaire puisse suivre l'action de formation, il est précisé qu'il doit disposer du niveau de connaissances préalables défini comme suit : avoir suivi la formation Niveau 1 au modèle psychothérapeutique IFS (Internal Family Systems).

OBJECTIFS

Dans ce séminaire, vous apprendrez comment notre biographie devient notre biologie, et comment l'IFS peut aider à soigner des problèmes de santé physique liés à des blessures d'attachement, à des traumatismes précoces ou à un environnement toxique au cours de l'enfance.

Nous décrivons comment l'IFS peut être utilisée pour aider à soigner :

- Les blessures d'attachement
- Les maladies chroniques et les problèmes de santé causés par des conditions néfastes au cours des premières années
- Les troubles de la régulation du système nerveux autonome

CONTENU

Les participants apprendront comment :

- Le stress et les traumatismes précoces peuvent générer des troubles de la régulation du système nerveux autonome susceptibles d'avoir un effet délétère sur notre santé tout au long de la vie
- Les carences affectives chez l'enfant entraînent de la honte, ce qui impacte notre aptitude à prendre soin de nous-même et de nos relations, et contribue aux problèmes de santé et aux maladies à l'âge adulte
- Certains rôles extrêmes des Protecteurs peuvent nuire à notre santé
- Les conflits internes et les polarisations contribuent au stress et aux troubles de la régulation
- Identifier et trouver les Parts qui impactent notre santé
- Travailler avec les Parts de notre personnalité qui ont été affectées par les traumatismes de l'enfance et les carences affectives et les décharger de ces fardeaux.

MOYENS PEDAGOGIQUES

L'enseignement comprendra des temps de cours, des démonstrations et des exercices expérimentaux.

INTERVENANT

Nancy Sowell est Formatrice « Senior » en IFS, et elle enseigne souvent aux Etats-Unis et en Europe. Elle est également consultante et thérapeute. Elle est Chargée de cours à l'Ecole de Médecine de Harvard, où elle effectue des supervisions cliniques depuis plus de 20 ans. Particulièrement curieuse de comprendre les interactions entre santé psychique et physique, elle s'est formée à différentes approches thérapeutiques, telles que l'IFS, l'hypnose clinique, le biofeedback, l'EMDR et la méditation en pleine conscience. Elle intègre la pleine conscience du corps, des émotions, des pensées, des croyances que nous portons profondément en nous, car ils ont une influence sur notre humeur, notre vitalité, notre comportement, nos relations, et notre santé. Nancy a co-créé le programme de recherche portant sur l'IFS et la polyarthrite rhumatoïde qui a permis de certifier l'efficacité clinique de l'IFS aux Etats-Unis.

DISPOSITIFS D'EVALUATION

Nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi, car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un puissant facteur d'intégration de nouvelles aptitudes. Le faire dans un groupe favorise le co-apprentissage.

LIEU

En ligne

DUREE ET HORAIRES – sous réserve de modification

5 jours soit 30 heures : de 13h30 à 20h30 (avec une heure de pause)