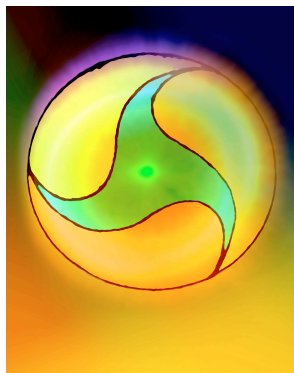


# Introduction à l'IFS (Internal Family Systems)

---

Les 1<sup>er</sup> et 2 mai 2021  
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.

[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](http://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](http://www.etincelle-theatre-forum.com)



**Il sera bien entendu tenu compte des mesures de protection sanitaire pour assurer la sécurité de tous les participants**

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

## Informations pratiques

**Dates** : Samedi 1er et Dimanche 2 mai 2021

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

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

**Tarif** : 240€

Si les mesures sanitaires nous mettaient dans l'impossibilité de faire cet atelier sur place, il est envisagé de le faire en visio-conférence, le tarif serait alors de 220€.

**Inscription** : pour finaliser votre participation, veuillez remplir le bulletin d'inscription ci-après et le renvoyer avec votre chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de Christine Mesnier et le faire parvenir à  
Christine Mesnier

15 avenue Georges Lasserre B51, 33400 Talence

**Ce chèque ne sera pas encaissé avant le stage.** Il restera dû en cas d'annulation sans raison impérieuse de votre part avant le 15 avril 2021.

**Le groupe est limité à 8 personnes**

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

**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 :

Ce qui vous amène à l'IFS :

Je m'inscris au séminaire : « Introduction à l'IFS » animé par Christine Mesnier et Laurène Grangette, qui aura lieu les 1<sup>er</sup> et 2 mai 2021, 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  
Apt B51  
33400 Talence

Ce chèque ne sera pas encaissé avant le séminaire.

En cas d'impossibilité de nous réunir à Talence, il est important que vous indiquiez votre intention :

- J'accepte de faire cette introduction par zoom, au tarif de 220€
- Je ne souhaite pas suivre cette introduction en ligne et vous demande de détruire mon chèque d'arrhes.

**Date et Signature**