

# INTRODUCTION A L'IFS (Internal Family Systems)

Découvrir la beauté du vivant en soi, par le dialogue avec notre famille intérieure

Animé par **Véronique Jaillette**

## CURSUS DE 5 ATELIERS COURTS EN SOIREE

PAR VISIO-CONFERENCE



*Découvrir la richesse de nos aspects intérieurs,  
**Par le dialogue avec les différentes parts de nous,**  
découvrir leurs vraies aspirations ;  
les accueillir dans leurs doutes et leurs tiraillements ;  
les relier à notre source de vie : le "Soi" ou "Self".*

*Nous explorerons notre monde intérieur, à partir de notre espace de calme et de clarté, pour en découvrir la puissance et la beauté.*

**Mon approche** est basée sur le modèle IFS (Internal Family Systems) du psychologue américain Richard Schwartz (Docteur en Thérapie Familiale et Conjugale) qui permet d'établir un dialogue entre les différents aspects de nous-mêmes et ce qu'il a nommé le "Self" (ou "Soi"). L'IFS permet un puissant ancrage, par la désactivation des émotions, l'harmonisation et la mobilisation des ressources intérieures.

**Ce stage** s'adresse à toute personne désireuse de découvrir l'approche IFS, et d'en expérimenter pour elle-même la puissance, à partir de la connexion au Self ou Soi.

**Vous repartirez** avec une conscience nouvelle de vos ressources et des freins qui nous limitent dans l'expression de notre véritable nature. Vous découvrirez des outils pour prendre du recul, accueillir vos différentes parts et apprendrez à reconnaître et développer vos ressources. Vous pourrez vous relier à votre Unité intérieure.

**Par son format** facile à insérer dans la vie quotidienne, ce cursus permet une intégration en douceur des découvertes et expériences réalisées. Les apprentissages sont progressifs d'atelier en atelier. Ils sont basés sur des apports théoriques simples sur le modèle IFS, et des ateliers expérientiels en petits groupes ou en grand groupe, avec partages, questions/réponses. L'apport du groupe est primordial car il renforce les ressentis et les compréhensions.

**Horaires** : Cinq ateliers en soirée. De 19h00 à 21h30. Mardis 19/10 – 02/11 – 16/11 - 30/11 et 14/12 2021



**Qui suis-je ?** **Véronique Jaillette**, praticienne IFS, formée à la relation d'aide et à l'écoute empathique (CNV = Communication NonViolente). J'ai ouvert mon cabinet d'accompagnement en février 2019. Je suis engagée sur un chemin de redécouverte de ma véritable nature.

**Tarifs** : 45 € par atelier – Cursus complet : 200 €. Précisions sur le bulletin d'inscription.

**Modalités** : Ce stage se déroulera en visio-conférence. Les liens d'accès vous seront envoyés la veille de chaque atelier. Je vous communiquerai également une liste de petit matériel à prévoir.

**Renseignements, programmes détaillés et inscriptions** : [veronijail5691@gmail.com](mailto:veronijail5691@gmail.com)

---

Véronique Jaillette – Cursus de 5 ateliers courts

Découvrir la beauté du vivant en Soi – Approche Internal Family Systems  
Contact : [veronijail5691@gmail.com](mailto:veronijail5691@gmail.com) – 06.76.83.87.58 – Siren : 820534055