

## INTRODUCTION/SENSIBILISATION A L'IFS (Internal Family Systems)

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

Animé par **Véronique Jaillette**, avec le soutien de **Corinne Arnould**

**CYCLE DE 5 ATELIERS COURTS EN SOIREE – Du 10 mai au 5 juillet 2022**

PAR VISIO-CONFERENCE



**Aller à la rencontre**  de notre multiplicité intérieure,  
 **Par le dialogue avec les différentes parts de nous,**  
 **découvrir**  la beauté de ce qui nous anime profondément;  
 **accueillir**  ce qui doute et nous limite ;  
 **se 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 découvrir la puissance et la beauté de ce qui nous anime.

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

**Ce cycle de 5 ateliers** 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 cycle de 5 ateliers 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.

### QUI SOMMES-NOUS ?



#### **Véronique Jaillette**

Ancienne directrice d'EHPAD, praticienne IFS, formée à la relation d'aide et sensibilisée à l'écoute empathique (CNV = Communication Non Violente). J'ai ouvert mon cabinet d'accompagnement en février 2019. Je suis engagée sur un chemin de redécouverte de ma

véritable nature.



#### **Corinne Arnould**

Psycho-praticienne IFS et Coach professionnel systémique certifié. L'IFS est au cœur de ma pratique. J'accompagne chacun à s'explorer et à libérer ses traumas, ses blessures d'attachement relationnelles et

Trans-générationnelles vers son autorégulation (self-leadership), retrouver l'accès à ses ressources et le retour à la joie de vivre dans la pleine acceptation.

**Tarifs :** 45 € par atelier – Coursus complet : 200 €. Autres 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 – Coursus de 5 ateliers courts - Siren : 820534055

Découvrir la beauté du vivant en Soi – Approche Internal Family Systems

Contacts : [veronijail5691@gmail.com](mailto:veronijail5691@gmail.com) – 06.76.83.87.58 – Corinne Arnould : 06.17.81.37.81 – [corinne.arnould@wanadoo.fr](mailto:corinne.arnould@wanadoo.fr)

## CYCLE DE 5 ATELIERS IFS EN LIGNE - BULLETIN D'INSCRIPTION

**Intitulé du cursus :** Découvrir la beauté du vivant en Soi par le dialogue avec ses parts

**Animé par :** Véronique Jaillette, praticiennes IFS, avec le soutien de Corinne Arnould, praticienne IFS

**Dates :** Mardis 10/05 – 24-05 -07/06 – 28-06 et 05/07 2022

**Horaires :** Premier atelier de 19h à 22h – Les 4 autres de 19h à 21h30      Nbre d'heures : 13 heures

**Modalités :** Par visioconférence (zoom). Les liens d'accès vous seront envoyés quelques jours avant le début de l'atelier, ainsi qu'une liste de petit matériel à préparer  
Pour une toute première découverte de l'IFS, il est impératif de s'inscrire à la totalité du cursus de cinq ateliers. Si toutefois vous avez déjà une bonne connaissance ou expérience du modèle et que vous ne souhaitez pas participer à tous les ateliers, merci de me contacter.

**Tarifs :** 45 € par atelier – Cycle complet de 5 ateliers : 200 € - **A partir du 3<sup>ème</sup> atelier, il est demandé de s'engager à être présent pour les deux suivants, afin de garantir la cohésion du groupe**

**Prérequis :** Ce séminaire est ouvert à toute personne désireuse de découvrir l'IFS (Internal Family Systems), curieuse de dialoguer avec ses parts et engagée sur un chemin d'accueil et de bienveillance envers elle-même

---

### DEMANDEUR :

M.    Mme      Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. mobile : ..... Mail : .....

Je m'inscris pour le-les atelier-s suivants :

Cycle complet (13 h)       10 mai       24 mai       7 -28 juin – 5 juillet 2022

### MODALITES DE REGLEMENT :

Merci de retourner ce bulletin d'inscription daté et signé par mail ou à l'adresse suivante : Véronique Jaillette, au 21D, chemin des Bœufs, 91300 MASSY.

Pour le règlement : par chèque à l'ordre de Véronique Jaillette ou par virement.

Je règle par virement – Merci de cocher cette cas si vous réglez par virement et contactez-moi pour obtenir le RIB.

### En cas de désistement :

- moins de 3 semaines avant le début du stage, le chèque d'arrhes est encaissé,
- moins de 10 jours avant le début du stage, la totalité du coût du stage est conservée sauf conditions ci-dessous :  
le coût du stage peut-être remboursé en cas de force majeure, ou si une personne en liste d'attente peut vous remplacer (celle-ci est constituée au-delà de 12 inscriptions).

**Date :**

**Signature :**

Véronique Jaillette – Cursus de 5 ateliers courts - Siren : 820534055

Découvrir la beauté du vivant en Soi – Approche Internal Family Systems

Contacts : veronijail5691@gmail.com – 06.76.83.87.58 – Corinne Arnould : 06.17.81.37.81 – corinne.arnould@wanadoo.fr