



# À la rencontre des parties de soi

Atelier conférence de 3h  
pour découvrir et expérimenter L'IFS

Découvrir les bases du modèle IFS et l'expérimenter de façon naturelle et ludique.

S'ouvrir naturellement à sa "multiplicité intérieure" pour apaiser les tensions et apprendre à déployer ses ressources.

**Un premier pas vers plus de clarté et de conscience !**

En soirée de 18h30 à/21h30

Accès libre - **En visioconférence** - nombre de place limité

## Pour Quoi ?

Pour vivre une expérience à la rencontre des parties de soi, accueillir avec curiosité et bienveillance ce qui nous habite, et mieux se connaître.

## Comment ?

A travers une alternance de théorie et d'ateliers pratiques, goûter : Comment ressentir ce qui est vivant en nous ? Comment faire connaissance avec les parties de soi et comprendre leurs besoins ? Comment les accueillir avec curiosité depuis un espace intérieur bienveillant ?

Vous expérimenterez comment ce modèle simple et puissant permet de donner la parole à vos parties pour mieux les comprendre et favoriser naturellement leur détente.

Anne Auffret - [anne.auffret.ifs@gmail.com](mailto:anne.auffret.ifs@gmail.com) - 06.84.24.72.93

Corinne Arnould : [cor.arnould@wanadoo.fr](mailto:cor.arnould@wanadoo.fr) - 06.17.81.37.81

## Notre élan

Vous partagez, depuis nos expériences, comment l'IFS, au-delà d'un chemin de guérison, est aussi un art de vivre profondément transformateur. Le processus IFS est un cheminement passionnant, tout en douceur et en ouverture du cœur.

## Avec quoi vous repartirez ?

Vous repartirez avec des premières pistes : mieux comprendre comment vos parts sont en relation, parfois même en conflits ? De quelles façons elles vous font agir ? Pourquoi certaines situations récurrentes vous activent et génèrent des tensions et du stress ? Comment poser les premiers jalons d'une auto-régulation apaisante ?

Un premier pas pour transformer votre diversité intérieure en ressource !

## Qui sommes-nous ?



Corinne Arnould est psychopraticienne 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), l'accès à ses ressources et le retour à la joie de vivre dans la pleine acceptation.

<https://ifs-association.com/annuaire/corinne-arnould/>



Anne Auffret est psychopraticienne IFS et sophrologue, j'accompagne les individus sur leur chemin de vie. J'aime transmettre, partager et faire découvrir ce magnifique modèle qu'est l'IFS. Je suis aussi formée en CNV. Pour en savoir plus sur ma pratique rendez-vous sur mon site internet <https://anne-auffret.com/>

Anne Auffret - [anne.auffret.ifs@gmail.com](mailto:anne.auffret.ifs@gmail.com) - 06.84.24.72.93  
Corinne Arnould : [cor.arnould@wanadoo.fr](mailto:cor.arnould@wanadoo.fr) - 06.17.81.37.81

## Notre approche

Richard Schwartz, psychologue américain, crée l'IFS (Système Familial Intérieur) dans le prolongement des thérapies systémiques familiales. Il développe avec ses équipes un modèle basé sur différents aspects de nous-même nommés « Parties » fonctionnant en système comme une famille intérieure. Ce modèle permet un dialogue entre les différentes parties de nous-mêmes, et ce qu'il a nommé le "Self". Ce modèle puissant de connaissance de soi et de résolution des tensions internes est aujourd'hui reconnu officiellement\* pour son efficacité (\* Evident Base Practice par le NREPP).

Le processus IFS permet la guérison des blessures d'attachement et des traumatismes. Ce point sera exposé mais non enseigné durant ce week-end de découverte. Il est recommandé pour en bénéficier de faire appel à un thérapeute psychopraticien IFS pour des séances individuelles.

## Informations pratiques et inscriptions

Pour vous inscrire et recevoir toutes les informations inhérentes à cet événement, n'hésitez pas nous envoyer une demande par mail :

Anne Auffret - [anne.auffret.ifs@gmail.com](mailto:anne.auffret.ifs@gmail.com) - 06.84.24.72.93

Corinne Arnould : [cor.arnould@wanadoo.fr](mailto:cor.arnould@wanadoo.fr) - 06.17.81.37.81