



A la rencontre des Parties de Soi

Un week-end pour **découvrir & 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 visioconférence / 9h30 - 17h et 9h30 - 16h30

Tarif : 240 € deux jours

Anne Auffret - anne.auffret.ifs@gmail.com - 06.84.24.72.93

Corinne Arnould : cor.arnould@wanadoo.fr - 06.17.81.37.81

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

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 ?

Avec des outils concrets pour prolonger la pratique dans votre quotidien : 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 ? Prendre du recul pour dépasser des situations de blocage et, avec plus de confiance et de créativité, faire évoluer vos relations et prises de décisions vers plus de légèreté et d'harmonie.

Un premier pas pour transformer votre diversité intérieure en ressource !

Témoignage

« *Durant le week-end, j'ai pu expérimenter tout en apprenant la théorie; un bon équilibre pour ma compréhension et mon assimilation. J'ai beaucoup aimé les exercices en duo avec votre accompagnement. On apprend beaucoup des autres et avec votre oeil bienveillant c'était très rassurant, je me suis sentie plus libre pour expérimenter sans jugement. J'ai pris conscience que je n'étais pas seule à ressentir toutes ces choses et j'ai beaucoup d'espoir dans l'évolution et l'autonomie de mon rapport avec moi-même et tout mon système »*

Muriel (Strasbourg).

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/>

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 traumas dans le respect du rythme et des équilibres de chacun. 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 psychopraticienne IFS pour des séances individuelles.

Programme

JOUR 1 : Temps d'accueil et de connexion - apport théorique (Rappel des grands principes clés de l'IFS - identifier les parts, leurs rôles, leurs croyances, leurs intentions positives - Dialogue avec les parts,...) - méditation guidée - expérimentations pratiques (binôme - sous-groupe) - partages d'expérience.

JOUR 2 : Temps d'accueil et de connexion - apport théorique (Relations entre les parts, écoute et apaisement des conflits intérieurs,...) - méditation guidée - expérimentations pratiques (binôme - sous-groupe) - partages d'expérience.

Informations pratiques et inscriptions

Pour recevoir les modalités d'inscription et toutes les informations concernant ce stage, n'hésitez pas à nous contacter :

Anne Auffret - anne.auffret.ifs@gmail.com - 06.84.24.72.93

Corinne Arnould : cor.arnould@wanadoo.fr - 06.17.81.37.81