



## Comprendre et transformer la Colère en ressources avec l'IFS

**Une journée** pour pratiquer comment le modèle simple et puissant de l'IFS, propose une **approche originale** et particulièrement efficace pour **transformer la colère en énergie vitale**.  
**Un premier pas pour gagner en clarté** et découvrir le “processus en plusieurs étapes“ qui permet de résoudre le **conflit qui se joue autour de la colère, pour se détendre, enfin !**





### *En ouverture...*

*Qui n'a pas été débordé par les impacts délétères de l'expression de la colère envers soi ou les autres ? Qui ne s'est pas senti alors critiqué, isolé, rejeté, honteux ? Combien de fois avez-vous essayé de contenir votre colère sans y arriver vraiment ?*

*La colère comme toute émotion est une énergie naturelle. Selon l'IFS, elle peut surgir de diverses manières en fonction de la partie qui la porte. Elle peut s'exprimer à des degrés divers, être autorisée ou réprimée, et être dirigée aussi bien vers soi que vers l'extérieur.*

*La colère génère souvent des réactions, des critiques particulièrement fortes, ainsi que le chaos et la confusion intérieure et extérieure. La colère par sa manifestation endommage donc bien souvent nos relations interpersonnelles, familiales, professionnelles et possiblement notre santé psychique et physique.*

*Sortir de l'engrenage de la colère contre soi et les autres devient essentiel pour tous ceux qui aspirent à déployer leur plein potentiel et à vivre une coopération harmonieuse avec les autres depuis un système apaisé.*

**Cette journée est une invitation à expérimenter** comment l'IFS est un outil particulièrement adapté pour : décrypter les mécanismes déclencheurs de la "colère" dans le système, les tensions et conflits que cela génère, entrer en communication avec les parties impliquées dans le conflit, et notamment les parties qui portent "la colère". **Vivre ensemble comment mieux comprendre** leurs rôles, leurs intentions; et ainsi permettre, pas à pas, de **détendre tout le système.**

**Plus globalement,** comment s'ouvrir à sa "**multiplicité intérieure**" pour libérer, en douceur, à votre rythme, de façon durable et respectueuse cette **énergie vitale racine de la "colère"** pour apaiser les relations à soi et aux autres. Un chemin pour détendre les conflits, apprendre à poser ses limites vers une **coopération constructive,** et retrouver de la force d'agir.

**Un premier pas pour s'affirmer avec justesse et authenticité !**

**En visioconférence / 9h30 - 17h / Tarif : 120 €**

## Pour Quoi ?

**Pour ouvrir la possibilité de vivre ensemble l'expérience de rencontrer les parties de soi qui peuvent "porter de la colère" : les accueillir en sécurité, leur donner la parole dans le respect des rythmes de chacun, avec curiosité et bienveillance, pour comprendre leurs besoins, leurs véritables intentions, et favoriser naturellement leur détente.**

**S'ouvrir à des perspectives de changement, un chemin vers le déploiement du vivant en nous.**

## Comment ?

**A travers une alternance de théorie et une série d'ateliers pratiques, sur la base du modèle IFS, goûter ensemble, depuis un espace intérieur bienveillant et curieux, comment :**

- Observer les mécanismes déclencheurs de la "colère" dans le système.
- Décrypter les mécanismes multidimensionnels et complexes du système dans lequel la colère se déploie. Explorer les tensions et conflits que cela génère.
- Entrer en relation et en communication avec les parties concernées par la colère, comprendre leurs rôles, leurs intentions et les besoins qui ne sont pas nourris "sous cette expression de la colère" pour gagner en clarté intérieure sur ce qui agit en vous, et vous fait réagir
- Permettre, pas à pas, de détendre tout le système pour libérer tout en douceur, de façon durable et respectueuse cette énergie vitale. Écoutées, comprises en profondeur, les parties, allégées, retrouvent un rôle adaptatif, sain et précieux; une présence au service de l'équilibre du système. Une source d'équilibre pour vous et votre entourage.

## 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, vers plus d'autonomie, de liberté, de créativité, et d'harmonie.**

## Avec quoi repartez-vous ?

**Avec des outils concrets pour prolonger la pratique dans votre quotidien et mieux comprendre:**

Comment vos parties sont en relation, parfois même en colère les unes contre les autres ? De quelles façons elles vous font agir ? Pourquoi certaines situations vous mettent en colère et génèrent du stress et des conflits ? 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 vers la réconciliation et l'apaisement intérieur

### 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/>

### Témoignage



*« Merci pour cette découverte. L'expérimentation de la méthode en groupe m'a apporté beaucoup de réconfort et de soutien. J'ai particulièrement apprécié la sensation d'apaisement et de conscience au moment des pratiques. Très heureuse d'avoir pu expérimenter aussi intensément. J'ai ressenti les bienfaits immédiatement après l'atelier et encore plus aujourd'hui ! »*

Florence (Paris).



## 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** dans le respect du rythme et des équilibres de chacun. Ce point sera exposé mais non enseigné durant cette journée thématique. Il est recommandé pour en bénéficier de faire appel à un thérapeute psychopraticienne IFS pour des séances individuelles.

## Programme

- Temps d'accueil et de connexion - méditation guidée
- Apports théoriques : Rappel des grands principes clés de l'IFS - Compréhension du mécanisme systémique de la colère - Identifier les parties qui "portent la Colère"
- Ateliers d'expérimentations pratiques (en binôme - en sous-groupe) - Partages d'expériences guidées.
- Temps d'intégration d'outils pratiques.

## Informations pratiques et inscriptions

**Vous pouvez participer à cette journée sans connaissance particulière de l'IFS.**

**Prérequis** : un entretien téléphonique préalable.

**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](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