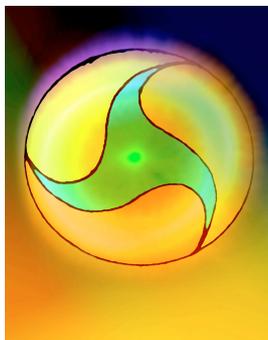


# Introduction à l'IFS (Internal Family Systems<sup>©</sup>)

---

**Les 27 et 28 mai 2023**  
**à l'Oasis du Coq à l'Âme (Cellettes 16230)**



À [l'Oasis du Coq à l'Âme](#) nous expérimentons une autre manière de faire société, un éco-hameau co-responsable et solidaire, intégré à l'écosystème et au territoire.

C'est dans cette dynamique que nous vous proposons de découvrir l'IFS qui propose un modèle pour développer une **nouvelle manière d'être en lien avec soi et avec l'autre**. L'IFS est initialement une approche thérapeutique, formalisée par le [Dr Richard C. Schwartz](#) aux États Unis.

L'idée est que nous ne sommes pas constitués en un seul bloc, qu'il est important d'apprendre à connaître les aspects (ou parties) de nous-mêmes qui se sont constitués au fil de notre histoire et qui sont déterminants dans nos manières de réagir aux circonstances de la vie. Nous sommes plus que l'ensemble de nos parties.

Il y aura durant cette introduction de deux jours des exercices qui visent :  
à saisir la distinction entre ce que Schwartz nomme le « Self » (instance en nous de conscience et d'accueil inconditionnel) et la pluralité de nos "parties",  
à apprendre à mettre en place une communication entre le Self et les parties de nous-mêmes afin de mieux comprendre et accueillir nos fragilités et nos ressources.

[Une courte vidéo qui présente le modèle](#)



**Christine Mesnier** est thérapeute, formée en 2011 à l'IFS, assistante et coordinatrice lors des formations au modèle et superviseur.  
Si vous souhaitez en savoir plus rendez vous sur son site :  
[www.christinemesnier.info](http://www.christinemesnier.info)

Facilitatrice en développement relationnel, **Laurène Granette** a découvert à l'IFS en 2013, s'y est formée et a été assistante lors des formations. Elle a également intégré l'IFS dans la co-crédation d'une nouvelle pratique : le théâtre-forum intérieur.  
[www.etincelle-theatre-forum.com](http://www.etincelle-theatre-forum.com)



**La session aura lieu avec un minimum de 6 inscrits et est limitée à 8 personnes.**

**Plus d'info sur le modèle IFS sur le site : [www.ifs-association.com](http://www.ifs-association.com)**

## Informations pratiques

**Dates** : Samedi 27 et Dimanche 28 Mai 2023

**Lieu** : Oasis du Coq à l'Âme, Domaine d'Échoisy, 16230 Cellettes

Nous voulons vous faire goûter à la dynamique de cet Oasis, éco-hameau en construction, et aiguïser votre curiosité vers une recherche de transition sociétale en vous amenant sur ce lieu atypique.

Vous pouvez prendre vos repas et loger sur place à partir de 10 €.

Pour le logement, il y a des gîtes aux alentours et si vous avez envie de jouer le jeu de la sobriété dans un lieu en rénovation, dans des conditions spartiates (...), vous pouvez contacter l'Oasis : [oasis.ducoqalame@gmail.com](mailto:oasis.ducoqalame@gmail.com) il y a quelques couchages sur place.

Nous vous laissons vous organiser à votre convenance pour votre logement.

**Horaires** : 9h30 - 17h30.

**Tarifs** : Voici en quelques mots les tarifs proposés :

**Tarif minimum : 270 €**

Laurène et Christine rentrent dans leurs frais de préparation, location de salle, déplacement, heures de formation, charges...

**Tarif coopératif : 320 €**

Vous permettez à la SCIC l'oasis du Coq à l'Âme et aux animatrices de poursuivre leur investissement pour proposer des formations de qualité et reconnaissez tout le travail du collectif en amont pour que ce week-end existe.

**Tarif soutien : 370 € ou plus !**

Vous avez envie d'encourager le projet de transition porté par l'Oasis et concrètement nous permettre d'avancer vers des infrastructures plus confortables et toujours respectueuses de l'environnement.

Nous vous expliquerons plus en détails ce qu'est la **co-responsabilité financière**.

**Inscription** :

Pour finaliser votre participation, veuillez remplir le **bulletin d'inscription ci-après** et le renvoyer avec un **chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de SCIC Oasis du Coq à l'Âme** et les faire parvenir à

Oasis du Coq à l'âme  
Christine Mesnier  
Domaine d'Échoisy  
16230 Cellettes

**Ce chèque ne sera pas encaissé avant le stage.**

Ces arrhes resteront dues en cas d'annulation sans raison impérieuse de votre part après le 6 mai 2023 et vous seront restituées en cas d'annulation de notre part.

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez contacter Christine ou Laurène.

**Christine Mesnier**

06 42 42 77 33

[cmesnier@gmail.com](mailto:cmesnier@gmail.com)

**Laurène Grangette**

06 59 19 16 20

[laurene.grangette@gmail.com](mailto:laurene.grangette@gmail.com)

## Bulletin d'inscription

NOM :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Profession :

Ce qui vous amène à l'IFS :

Je m'inscris au séminaire : « Introduction à l'IFS » animé par Christine Mesnier et Laurène Grangette, qui aura lieu les 27 et 28 mai 2023, à Échoisy (16)

**Ci-joint un chèque de 70 € d'arrhes l'ordre de SCIC Oasis du Coq à l'Âme et faire parvenir le chèque et ce bulletin d'inscription à :**

Oasis du Coq à l'âme  
Christine Mesnier  
Domaine d'Échoisy  
16230 Cellettes

Ce chèque ne sera pas encaissé avant le séminaire.

**Date et Signature**