



Ateliers d'Initiation à l'IFS (Internal Familial System)

Dates :

Par Visioconférence :

Les samedi et dimanche 25 et 26 février 2023

Ou **Les samedi et dimanche 1 et 2 avril 2023**

En présentiel à Louvain-la-Neuve (Belgique) :

Les jeudi et vendredi 23 et 24 mars 2023

Ou **Les samedi et dimanche 15 et 16 avril 2023**

Horaires : 9h30 - 17h30 avec pause de 13h à 14h15

*Par Chantal Bailly , psychologue clinicienne formée en IFS en 2011,
psychothérapeute IFS certifiée en 2016,
formatrice et superviseure*

Richard Schwartz, le concepteur américain de l'IFS, considère que la personnalité humaine est envahie et parasitée par des pensées, émotions et sensations qui se regroupent par thèmes ou par événements et qu'il appelle « **parts** » ou « **parties** ». Qu'on les nomme « *voix intérieures* » « *états du moi* » ou « *parties* », ces multiples aspects fonctionnent comme des programmes ou sous-personnalités autonomes. Apprendre à **identifier « qui parle » en nous** et aller à la rencontre de ces parts défensives qui protègent nos parts blessées est un travail de décryptage passionnant. C'est ce que je vous propose comme découverte lors de ce séminaire de deux jours théorique et pratique.

Nous nous initierons au travail principal de l'IFS qui consiste en une **introspection dirigée** durant laquelle la personne entre en contact avec ses parts et leur donne de

l'écoute et de l'empathie à partir de son Self (Moi Profond) pour qu'elles se sentent reconnues et apaisées.

Cette approche est dans la lignée de la **Pleine Conscience** (Mindfulness) et amène beaucoup d'amour et de guérison à nos parts en souffrance. C'est un travail profond et émoivant, tout en douceur et ouverture du cœur.

Les aspects théoriques seront appuyés par un **syllabus**, des **exercices** et **deux séances « découverte »** de l'outil sur vous-même.

Informations pratiques

Je serai accompagnée par **un.e assistant.e par binôme**.

Tarif : 280 € pour les deux jours (380 € pour les professions libérales, indépendants et entreprises)

Inscription :

Pour finaliser votre participation, veuillez remplir le bulletin d'inscription sur mon site <http://chantal-bailly.be>

Pour toute question, vous pouvez contacter mon secrétariat
via Diane.Zech@Dioza.be 0032/ 477 455 116

Chantal Bailly