



## A la rencontre de mon système protecteur

Une journée pour **expérimenter & approfondir** l'IFS

Rencontrer et soutenir **les parts qui travaillent dur à maintenir notre système fonctionnel.**

**Une journée** pour pratiquer comment le modèle simple et puissant de l'IFS, propose une approche originale et particulièrement efficace pour **rencontrer** toutes les **parties impliquées dans notre protection.** Prendre conscience et accueillir **“ce qui agit en nous”** est la première étape indispensable pour retrouver **souplesse d'agir et liberté de choix.**

Un premier pas pour **accueillir mes qualités et déployer mon plein potentiel !**

**En visioconférence / 9h00 - 17h30**

Tarif : 140 € la journée

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

**Cette journée s'adresse à tous ceux qui** cherchent à **comprendre leurs mécanismes de protection**, et qui se sentent bloqués, confus, emportés par des réactions disproportionnées et répétitives qui les épuisent et leur font dire parfois *“Je comprend pas, c'est toujours pareil !”*, *“Je sais plus comment faire pour agir autrement”*, *“Quoi que je fasse c'est jamais assez..”*

**Nous vous invitons à accueillir, selon le processus IFS, les “Parts protectrices” qui assument des rôles, parfois extrêmes, pour nous aider à affronter les situations de vie. On observe en IFS, que nos protecteurs travaillent dur pour nous protéger du sentiment de “vulnérabilité”; et ainsi éviter que nous soyons déstabilisés, blessés, honteux, et craintifs. Leur mission : maintenir à tout prix une “zone de confort” acceptable.** Avec le temps, ces protections extrêmes peuvent devenir inadaptées. Elles nous immobilisent, nous confrontent sans arrêt aux mêmes situations bloquantes et répétitives; les mêmes pensées, peurs, croyances tournent en rond.

**Tout au long de cette journée, nous vous invitons à mettre le focus sur vos parties protectrices.** Cet accueil permet de clarifier quel est leur rôle ? Quand agissent-elles en nous ? Quelles sont leurs intentions, leurs attentes, leurs stratégies pour vous ? De cette rencontre **émerge de nouveaux possibles**, le retour vers de la **souplesse d'agir et de la liberté de choix.**

**Repartez avec des outils IFS concrets pour accueillir et honorer les parts protectrices, donner du sens à ce qui les fait (ré)agir, les soutenir dans la beauté de leur intention et faire émerger leurs qualités et leurs compétences. Un premier pas pour déployer son plein potentiel vers un “agir” en harmonie et en équilibre.**

## Pour Quoi ?

**Pour vivre ensemble l'expérience de rencontrer les parties protectrices en soi :** 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 protecteurs” dans le système.
- Décrypter les mécanismes multidimensionnels et complexes de protection du système dans lequel s'impliquent les parts de nous. Explorer les tensions et conflits que cela génère.
- Entrer en relation et en communication avec les parties concernées par la protection de notre système, comprendre leurs rôles, leurs intentions, leurs peurs, leurs croyances et pour gagner en clarté intérieure sur ce qu'elles protègent et comment elles nous font agir.
- Permettre, pas à pas, de détendre tout le système protecteur pour libérer tout en douceur, de façon durable et respectueuse une souplesse d'agir. 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 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

« 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/>

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 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

- Temps d'accueil et de connexion - méditation guidée
- Apports théoriques : Rappel des grands principes clés de l'IFS - Compréhension des grands mécanismes systémiques de protection des équilibres et fonctionnalité du système - Identifier les parts protectrices, leurs rôles, leurs croyances, leurs intentions positives - Dialogue avec les parts,...
- Ateliers d'expérimentations pratiques (en binôme - en sous-groupe) - Partages d'expériences guidées.
- Temps d'intégration d'outils pratiques.

## Informations pratiques et inscriptions

**Pour recevoir les modalités d'inscription** et toutes les informations concernant cette journée, 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*