



Comment apaiser les polarités et les conflits intérieurs avec l'IFS ?

Et retrouver de l'élan d'agir

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

Une journée pour accueillir selon le processus IFS les parts impliquées dans nos conflits et tensions intérieurs (Parts Polarisées) pour éviter les impacts négatifs de leurs stratégies en opposition, et les symptômes qui en découlent (blocage, procrastination, confusion, anxiété, burn-outs, addictions, etc.). Repartez avec des outils IFS concrets pour dénouer les tensions, remettre du mouvement et retrouver de la souplesse d'agir. **Un premier pas pour transformer vos conflits internes en élan d'agir vers l'apaisement, la réconciliation et la coopération !**

En visioconférence / 9h - 17h30 / Tarif : 140 €

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

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



Pour Qui ?

Cette journée s'adresse à tous ceux qui cherchent à **comprendre les mécanismes intérieurs** qui entrent en action lors d'un **choix qui semble impossible à faire**, un **tiraillement intérieur** qui mobilise toute l'énergie et finit par être épuisant, une mise en action qui **bloque**, etc.

Les conflits intérieurs sont régulièrement activés autant dans les **petites décisions du quotidien** (Finaliser une présentation ? ou Sortir au cinéma ?) que dans les **grands choix de nos vies professionnelles et personnelles** (Créer sa propre microentreprise ? ou Garder la sécurité d'un CDI ?).

Pour Quoi ?

Pour cultiver **l'ouverture de "l'espace de médiation"** qui existe naturellement **en chacun de nous**, et depuis lequel, il est possible d'accueillir et de donner la parole à chacune de nos parties en conflit. Cet **espace d'écoute bienveillant** permet que chacune des parties en conflit arc-boutées sur sa stratégie soit mieux comprise, sans que ni l'une ni l'autre ne prennent le dessus.

Vous pourrez très concrètement expérimenter qu'une fois entendues équitablement, les parties peuvent peu à peu se détendre et envisager un "cessez le feu", **premier pas vers la réconciliation**.

Comment ?

L'IFS propose une approche originale et particulièrement efficace pour transformer les conflits et les blocages intérieurs en élan d'agir. À travers une série d'expérimentations pratiques, faites l'expérience concrète d'accueillir une de vos polarités intérieures pour la libérer pas à pas de façon durable et respectueuse.

A travers une alternance de théorie et d'ateliers pratiques, goûter : Comment identifier ce qui s'affronte en vous ? Comment faire connaissance avec les parties de vous qui sont en désaccord ? Comment les accueillir avec curiosité depuis un espace intérieur bienveillant ?

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 prises de décisions vers plus de légèreté et d'harmonie.

Un premier pas pour prendre du recul et sortir de l'engrenage des conflits, faire des choix conscients apaisés et respectueux. Une nouvelle source d'équilibre pour vous et votre entourage.

Un premier pas pour transformer vos conflits internes en élan d'agir !

Témoignages



“Cette journée m'a surprise et réjouit. Le fait de ressentir une alliance possible entre deux parts en conflit a été très apaisant et m'ouvre des perspectives”

“Cette journée est très riche, j'ai pu rencontrer 2 parts de moi qui ont des stratégies opposées tout en ayant des besoins communs. J'ai pris conscience de la racine de ce conflit interne et surtout des stratégies bienveillantes de chacune de mes parts même si elles n'étaient pas compréhensible de prime abord. J'ai l'élan de continuer à approfondir ce modèle très riche”

“Cette journée répond vraiment à un besoin pour moi d'apprendre à être en relation à moi-même. Suite à la journée, j'ai sentie le changement au sein de mon système, des parts se sont assouplies et j'ai vu le potentiel de coopération entre elles”



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

- Temps d'accueil et de connexion - méditation guidée
- Apports théoriques : Rappel des grands principes clés de l'IFS - Compréhension des mécanismes systémiques intérieurs - Identifier et comprendre les polarisations
- 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 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