

INTRODUCTION/SENSIBILISATION A L'IFS (Internal Family Systems) **Découvrir la beauté du vivant en soi, par le dialogue avec notre famille intérieure**

Animé par **Véronique Jaillette**

CYCLE DE 5 ATELIERS COURTS EN SOIREE – Du 19 mars au 14 mai 2025

Avec le soutien de Céline Bussy

PAR VISIO-CONFERENCE



Aller à la rencontre de notre multiplicité intérieure,
Par le dialogue avec les différentes parts de nous,
découvrir la beauté de ce qui nous anime profondément;
accueillir ce qui doute et nous limite ;
se relier à notre source de vie : le "Soi" ou "Self".

Nous explorerons notre monde intérieur, à partir de notre espace de calme et de clarté, pour découvrir la puissance et la beauté de ce qui nous anime.

Mon approche est basée sur le modèle IFS (Internal Family Systems) du psychologue américain Richard Schwartz (Docteur en Thérapie Familiale et Conjugale). Cette approche permet d'établir un dialogue entre les différents aspects de nous-mêmes (« parts de nous ») et ce que R. Schwartz a nommé le "Self" (ou "Soi"). L'IFS permet une puissante détente émotionnelle et psychique, par l'accueil et la connexion profonde à ce qui est vivant en soi, par une harmonisation globale et la mobilisation de nos ressources intérieures.

Ce cycle de 5 ateliers s'adresse à toute personne désireuse de découvrir l'approche IFS, et d'en expérimenter pour elle-même la puissance, à partir de la connexion au Self (ou Soi).

Vous repartirez avec une conscience nouvelle de vos ressources et des freins qui vous limitent dans l'expression de votre nature apaisée. Vous découvrirez des outils pour prendre du recul, accueillir vos différentes parts et apprendrez à reconnaître et développer vos ressources. Vous pourrez vous relier à votre Unité intérieure.

Par son format facile à insérer dans la vie quotidienne, ce cycle de 5 ateliers permet une intégration en douceur des découvertes et expériences réalisées. Les apprentissages sont progressifs d'atelier en atelier. Ils sont basés sur des apports théoriques simples sur le modèle IFS, et des ateliers expérientiels en petits groupes ou en grand groupe, avec partages, questions/réponses. L'apport du groupe est primordial car il renforce les ressentis et les compréhensions.

QUI SOMMES-NOUS ?



Véronique Jaillette

Ancienne directrice d'EHPAD, psychopraticienne IFS (Niveaux I, II, III), formée à la relation d'aide et sensibilisée à l'écoute empathique (CNV = Communication NonViolente) et à la méthode Tipi. J'ai ouvert mon cabinet d'accompagnement en février 2018. Je participe à l'organisation, la coordination et l'animation des formations IFS de Niveau 1 et 2. Je suis engagée sur un chemin de redécouverte de ma véritable nature non duelle. <https://equinorev91.fr>

Céline Bussy



Thérapeute, formatrice et danseuse, j'accompagne les individus et les couples vers l'harmonisation des relations, avec eux-mêmes et avec les autres. Une solide formation en CNV (Communication Non Violente), en IFS (Internal Family System) et en danse thérapie (Danser être dansé) me permet un accompagnement holistique englobant le corps, le cœur et l'esprit. Avec intensité, profondeur et douceur, je vous accompagne pour retrouver paix, harmonie et confiance en vous. Celinebussy.com

Tarifs : cursus complet : 250 €. Autres précisions sur le bulletin d'inscription ci-après.

Modalités : Ce stage se déroulera en visio-conférence. Les liens d'accès vous seront envoyés la veille de chaque atelier. Je vous communiquerai également une liste de petit matériel à prévoir.

CYCLE DE 5 ATELIERS IFS EN LIGNE - BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé du cursus : Découvrir la beauté du vivant en Soi par le dialogue avec ses parts

Animé par : Véronique Jaillette, praticiennes IFS

Dates : Les mercredis 19/03 - 02/04 – 09/04 – 23/04 et 14 mai 2025

Horaires : Premier atelier de 19h à 22h – Les 4 autres de 19h à 21h30 Nbre d'heures : 13 heures

Modalités : Par visioconférence (zoom). Les liens d'accès vous seront envoyés quelques jours avant le début de l'atelier, ainsi qu'une liste de petit matériel à préparer

Pour une intégration progressive des expériences IFS proposées, et aussi pour garantir une dynamique de groupe enrichissante, il est demandé de s'engager sur la totalité du cursus de cinq ateliers.

Tarifs : Cycle complet de 5 ateliers : 250 €

Prérequis : Ce séminaire est ouvert à toute personne désireuse de découvrir l'IFS (Internal Family Systems), curieuse de dialoguer avec ses parts et engagée sur un chemin d'accueil et de bienveillance envers elle-même. Il ne s'agit pas d'un espace de thérapie.

DEMANDEUR :

M. Mme Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. mobile : Mail :

Je m'inscris pour les ateliers suivants :

Cycle complet (13 h) Les mercredis 19/03 - 02/04 – 09/04 – 23/04 et 14 mai 2025

MODALITES DE REGLEMENT :

Merci de retourner ce bulletin d'inscription daté et signé par mail à veronijail5691@gmail.com ou à l'adresse suivante : Véronique Jaillette, au 21D, chemin des Bœufs, 91300 MASSY.

Pour le règlement : par chèque à l'ordre de Véronique Jaillette ou par virement.

Je règle par virement – Cocher cette case si vous réglez par virement et me contacter pour obtenir le relevé bancaire.

En cas de désistement :

- moins de 3 semaines avant le début du stage, le chèque d'arrhes est encaissé,
- moins de 10 jours avant le début du stage, la totalité du coût du stage est conservée sauf conditions ci-dessous :
le coût du stage peut-être remboursé en cas de force majeure, ou si une personne en liste d'attente peut vous remplacer (celle-ci est constituée au-delà de 6 inscriptions).

Date :

Signature :