

# Programme de formation

## Niveau 1 au Modèle IFS (Internal Family Systems<sup>SM</sup>)

### Formation de 2 fois 6 jours et 1 fois 3 jours soit 105 heures

- **Public concerné et prérequis**

Cette formation s'adresse aux professionnels qualifiés de la santé mentale. Un entretien préalable individuel avec un responsable de la formation aura lieu afin de s'assurer que cette formation correspond à l'attente du postulant et que son profil correspond à celui requis pour constituer un groupe. Ces cursus de formation n'ont pas de visée thérapeutique. Les futurs praticiens sont invités à un travail personnel en thérapie.

- **Objectif**

En collaboration avec IFSI (IFS Institute) (USA), cette formation tend à développer la compréhension des concepts thérapeutiques de base du modèle systémique IFS développé par Richard Schwartz, PhD (Internal Family Systems<sup>SM</sup>) au service d'une pratique professionnelle.

Le stagiaire explorera son propre système intérieur dans le but de favoriser sa clarté sur ses modes de fonctionnement et sa capacité d'intégrer et d'utiliser les outils du modèle IFS dans sa pratique professionnelle.

L'obtention de l'attestation de praticien IFS permet de pratiquer le modèle en relation d'aide, dans le respect de la législation en vigueur dans le pays de chaque participant.

Une description du modèle est disponible sur le site [www.ifs-association.com](http://www.ifs-association.com)

- **Programme des 3 sessions**

Le programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être ajusté aux demandes des participants et/ou peut varier selon la pédagogie de chaque formateur.

Le stagiaire s'engage à participer aux trois sessions de formations.

Pendant la première session de six jours, sont posées les bases du concept : la notion de parties, de protecteurs : managers, pompiers et d'exilés, le Self, les qualités du Self, faire connaissance avec les Parties. Être dans la conscience des ressentis corporels, des émotions et des intentions et stratégies des parties.

Notion d'amalgame, de désamalgamation, de submergement.

Comment accueillir les protecteurs et veiller à la sécurité du client ? Accès indirect, accès direct.

Focus particulier : Le positionnement du thérapeute.

Pendant la deuxième session de six jours :

Les polarisations.

Initiation à la particularité du déchargement de fardeaux des parties exilées pour aller vers une guérison du système avec un maximum de sécurité.

IFS et corps.

La relation thérapeutique : les situations particulières rencontrées lors d'une consultation, les obstacles qui entravent le déroulé d'une séance, les parts du thérapeute.

Focus particulier : Le positionnement du thérapeute.

Pendant la troisième session de trois jours :

Reprise des concepts de base du modèle IFS et mises en situation.

Pratique coachée – Questions-réponses

Focus particulier : La compréhension et la pratique du modèle.

## PROGRAMME PAR JOUR

### • Session 1

#### Jour 1 (MODELE)

Temps de méditation

Présentation individuelle ainsi que partage des motivations en grand groupe

Introduction du formateur : mise en place d'un cadre de sécurité et de confidentialité.

Bref historique de l'IFS, les hypothèses de base du modèle.

Les parties protectrices ; managers et pompiers ; les parties exilées ; les fardeaux.

Les formes relationnelles entre les différentes parties du système. Leurs rôles, leurs fonctions, leurs besoins, leurs peurs et leurs intentions.

Le Self, les qualités du Self : les 8C

Identification des qualités du Self (les 8 C).

Travail pratique en petits groupes. Apprendre à connaître une part avec les 6F

Constitution de « groupes foyers » : composés de 6 à 8 participants.

Temps de partage et d'accompagnement avec les stagiaires par deux assistants.

Mise en pratique pour apprendre à parler pour ses parties : le langage IFS.

#### Jour 2 (6F)

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Démonstration d'une séance avec le formateur devant les stagiaires et les assistants.

Mise en évidence et prise en compte du langage corporel des émotions.

La prise en compte des réactions des Protecteurs.

Détecter les croyances et leurs influences pour le système.

Groupes de pratique – de l'histoire extérieure au voyage intérieur. Trouver la partie cible. Les 6 F.

Questions-type pour inviter une part à se mettre de côté

Le désamalgamage – How do you feel towards this part ?

Le continuum du Self

#### Jour 3 (Managers)

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Démonstration d'une séance avec le formateur

Temps de questions/réponses

Travailler avec le système de protection. La relation Self-Parts ;

Entrer en relation avec les managers : prise en compte de leurs peurs et intentions, négociations.

Les différents types de managers et leurs motivations dans le système. Les peurs des managers.

Relations particulières managers/pompiers.

Groupes de pratique – Favoriser la relation Self du client / parties de soi.

Retour en grand groupe, partage et questions /réponses.

#### Jour 4 (Pompiers)

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Démonstration d'une séance avec le formateur devant les stagiaires et les assistants.

Temps de questions/réponses.

Les différentes typologies des pompiers, leur approche.

Particularités du pompier dangereux.

Identifier et dissiper les craintes fréquemment rencontrées chez les protecteurs.

Apprendre à connaître nos parts Pompiers et les apprécier à leur juste valeur.

Mise en évidence des liens entre les protecteurs et les exilés.

Groupes de pratique

#### Jour 5 (Mapping)

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Démonstration d'une séance avec Le formateur

Temps de questions /réponses

Groupes de pratique

Exercice de Mapping

Extérioriser le système intérieur – Faire un schéma des parts

Accompagner à clarifier le système intérieur sur la base du mapping.

#### Jour 6 (accès direct)

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Démonstration d'une séance avec le formateur devant les stagiaires et les assistants.

Temps de questions/réponses

Qu'est-ce-que l'accès direct, quand et comment le pratiquer ?

Accès direct implicite et explicite

Exemples d'accès direct

Groupes de pratique

Le déroulé du modèle IFS dans une séance, récapitulatif.

Constitution de groupes de pairs – Clôture

- **Session 2**

Jour 1 (Polarisations)

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Partager son expérience depuis la dernière session : Remémorer & Ancrer les apprentissages

Les polarisations - Les types de polarisations

Comment travailler avec des parts polarisées.

Explorer les polarisations et les alliances dans le système intérieur.

Comprendre la nature des polarisations et leur rôle protecteur dans le système.

Démonstration d'une séance avec le formateur.

Questions/réponses

Groupes de pratique

Jour 2 (Exilés)

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Les Exilés. Les caractéristiques des parties exilées et leur rôle dans le système

Comment identifier les exilés dans le système du patient

Comment établir le lien entre un exilé et le Self ?

Les étapes du déchargement des fardeaux d'une partie exilée

Démonstration d'une séance avec le formateur.

Questions/réponses

Les fardeaux des différentes parties : Emotions et croyances, fardeaux culturels, fardeaux intergénérationnels. Fardeaux des exilés, rôles forcés des protecteurs.

Groupes de pratique

Jour 3 (IFS et corps)

Comprendre les liens entre le modèle et le corps.

Prendre conscience de l'importance du corps dans le travail IFS.

Apprendre à aider le patient à trouver les moyens d'identifier leurs parties dans le corps ou autour du corps.

Expérimenter ce qui permet la prise de conscience de la façon dont les parties communiquent au travers des mouvements et des sensations physiques.

Apprendre à travailler avec le corps pour se mettre en lien avec les parties (identifier, accueillir) & faire de l'espace au Self.

Utiliser le modèle IFS en cas de symptômes physiques et de maladie

Démonstration d'une séance avec le formateur.

Questions/réponses

Groupes de pratique

Jour 4 (relation thérapeutique)

La relation thérapeutique

Appréhender le déroulé du modèle au travers des 5P (patience, perspective, persévérance, présence, pétillance).

Détecter des parties « selflike ».

Identifier les parties du thérapeute.

Repérer les moyens permettant de gérer les parties du thérapeute afin de revenir au Self (pour le thérapeute).

Reconnaître et accueillir des parts pommiers du client en réaction par rapport à l'accompagnement.

Appréhender différentes manières de permettre au client de tisser le lien entre le Self et ses parties.

Donner et recevoir un feedback à partir du Self et parler pour ses parts à un patient

Accéder à l'énergie du Self pendant et en dehors d'une séance

Apprendre à clôturer une séance en cours de travail

Considérer les parties activées chez le thérapeute lorsqu'il travaille avec le système intérieur d'un patient.

Comprendre comment les parties du thérapeute agissent et réagissent pendant une séance.

Repérer les erreurs les plus fréquentes faites par les thérapeutes IFS.

Aborder les situations cliniques difficiles.

Remerciements et conclusion d'une séance

Démonstration d'une séance avec le formateur.

Questions/réponses

Groupes de pratique

### Jour 5 (système intérieur, système externe)

Explorer la façon dont les « Managers » et les « Pompiers » ont été conduits à emprunter des rôles extrêmes dans leurs tentatives de protéger et de défendre le système de la souffrance.

Explorer les différentes manières d'augmenter l'énergie du Self

Appréhender les différentes manières de dépasser les « obstacles »

- Accès direct
- Désamalgamation externe
- Technique des salles
- Technique de polarisation
- Technique corporelle
- Prendre le temps avec les protecteurs
- Technique du « marchand d'espoir »
- Normaliser

Apprendre et pratiquer les techniques de facilitation du « Self » du patient en tant que médiateur entre des parties polarisées ou des groupes de parties.

La continuité des états de conscience et le Self

Comprendre le concept selon lequel se libérer de croyances limitantes et d'émotions inconfortables permet au **système intérieur** de retrouver harmonie et équilibre.

Repérer les moyens d'assurer la sécurité intérieure et extérieure pour les parties protectrices

Explorer de quelle façon les changements qui interviennent dans le **système intérieur** affectent les **systèmes externes** d'un individu, d'une famille ou d'un groupe.

Démonstration d'une séance avec le formateur.

Questions/réponses

Groupes de pratique

### Jour 6 (Intégration et fin du processus)

Après le déchargement des fardeaux : accueillir les qualités des Parts

Inviter les qualités positives des Parts à revenir dans le système intérieur

Intégrer les changements

Le système intérieur déchargé de ses fardeaux

Prévoir les possibles réactions de rejet (backlash : contrecoup)

Ethique et déontologie – Posture du psychopraticien

Questions/réponses

Temps d'auto-évaluation du degré de maîtrise des techniques IFS (« Self evaluation »).

Mise en perspective et projets

Clôture

Dans les intervalles entre les différentes sessions, les stagiaires sont invités à s'exercer et pratiquer entre pairs pour pouvoir évaluer leur degré de compréhension et d'assimilation des différents concepts et pouvoir utiliser la session suivante pour acquérir et développer leurs compétences par les questions et la pratique supervisée.

- Session 3

#### Jour 1

Méditation - Partage en dyade

Check-in en grand groupe

Collecte des questions, demandes et besoins

Pratique coachée

Enseignement sur un point théorique émergent des questions

Expérimentations diverses en lien avec les besoins du groupe

Questions-réponses

#### Jour 2

Méditation - Partage en dyade

Pratique coachée

Enseignement sur un point théorique émergent des questions

Questions-réponses

Expérimentations diverses en lien avec les besoins du groupe

#### Jour 3

Méditation - Partage en dyade

Check in en grand groupe

Pratique coachée

Enseignement sur un point théorique émergent des questions

Questions-réponses

Expérimentations diverses en lien avec les besoins du groupe

Bilan de la session – Check-out

Clôture

- **Les Formateurs et les assistants**

La première session et la deuxième session seront animées par Pilar De La Torre. Pilar est psychologue et psychothérapeute gestaltiste depuis plus de vingt-cinq ans. Formatrice certifiée au modèle IFS et cofondatrice de l'Institut IFS. Elle organise la formation officielle de l'IFS en Espagne. Elle supervise des groupes et accompagne depuis quinze ans des individus, des familles et des couples dans des psychothérapies basées sur l'IFS. Elle est fondatrice et directrice de l'Institut de la communication non violente. Elle est formée à la thérapie corporelle gestaltiste. L'IFS a transformé sa vie et celle de nombreuses personnes qu'elle accompagne. Elle s'est fortement engagée à diffuser cette vision de l'être humain dans le monde.

La troisième session visant l'intégration pratique du modèle sera animée par Véronique Jaillette et Samuel Lafon, psychopraticienne/psychothérapeute IFS expérimenté-e-s, superviseur-euse et animateur-trice.

La formatrice sera secondée par une équipe d'assistants, membres de l'Institut Francophone pour le Développement du Self Leadership (IFS-association) pour encadrer les moments de pratique par petits groupes (un assistant pour 3 à 4 stagiaires). Les assistants sont des personnes ayant suivi au minimum le niveau 1.

- **Pédagogie de la formation**

La pédagogie inclut :

- Des présentations théoriques et testimoniales du formateur, avec échanges et questions/réponses du public.
- Des démonstrations de pratique thérapeutique par le formateur avec un participant volontaire, en présence du groupe, suivi d'un temps de partage des observateurs témoins par rapport à ce qui a été observé individuellement.
- Des temps d'exercices de pratique supervisée. En petits groupes, en duo : rôle de thérapeute/client en présence d'un assistant, ou en trio thérapeute/client/observateur en présence également d'un assistant. Ces groupes sont supervisés par le formateur.

Chaque journée de formation comprendra une alternance de moments théoriques (environ 30%) et de moments expérientiels (environ 70%).

- **Dispositif d'évaluation**

Nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi, car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un puissant facteur d'intégration de nouvelles aptitudes. Le faire dans un groupe favorise le co-apprentissage. A la fin de la formation, une feuille d'évaluation sera remise à chaque stagiaire lui permettant d'évaluer ses acquis, les modalités pédagogiques et le contenu de la formation. Cette évaluation permet au/à la participant/e de mesurer ses acquis de formation.

- **Documents et supports pour le stagiaire**

Chaque stagiaire reçoit un livret comprenant :

Des fiches pédagogiques

Un rappel des différents thèmes abordés

Une feuille d'évaluation de fin de chaque module

- **Lieu de la formation**

Résidence Universitaire Lanteri, 7 rue Gentil Bernard Fontenay aux Roses (92).

- **Horaires et durée de la formation**

9h-12h30 et 14h-18h – 17h30 le dernier jour - soit 105 heures pour les 15 jours de formation.