

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 22 sept. au 10 nov. 2026

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.

Notre 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 un puissant ancrage, par la désactivation des charges émotionnelles, l'harmonisation et la mobilisation des 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 nous limitent dans l'expression de notre véritable nature. 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 SUIS-JE ?



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), formée aux « Stratégies de régulation du système nerveux et pratiques somatiques » de Linda Thai. 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 d'exploration du Soi en Non-dualité.

<https://equinorev91.fr>

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

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

- Animé par :** Véronique Jaillette, praticienne IFS
- Dates :** Mardis 22/09 – 29/09 – 13/10 – 03/11 2026 – 10/11 2026
- 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

NOMBRE DE PLACES LIMITE

DEMANDEUR :

☐ M. ☐ Mme Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. mobile : Mail :

Je m'inscris pour les ateliers suivants :

☐ Cycle complet (13 h) Mardis 22/09 – 29/09 – 13/10 – 03/11 – 10/11 2026

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 RIB.

En cas de désistement après inscription : me contacter

Date : **Signature :**