

Annexe 1 : Programme de formation Niveau 1 au Modèle IFS (Internal Family SystemsSM) Formation de 3 fois 4 jours soit 89,5 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 SystemsSM) 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

- **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.

PROGRAMME PAR JOUR

Module 1

Jour 1 (LE MODÈLE)

Méditation.

Présentation individuelle et partage des motivations en grand groupe.

Présentation de la formatrice : mise en place d'un cadre de sécurité et de confidentialité.

Brève histoire de l'IFS : origines dans la thérapie familiale systémique, le travail de Richard Schwartz et l'évolution du modèle jusqu'à aujourd'hui.

Les hypothèses de base du modèle : la multiplicité naturelle de l'esprit, la non-pathologisation, « il n'y a pas de mauvaises parties », la capacité de guérison du Self.

Introduction aux parties : ce qu'est une partie, comment elle se manifeste (pensées, émotions, sensations corporelles, impulsions, images).

Le Self et les qualités du Self : les 8 C. Identification des qualités du Self.

Introduction à la carte des parties : premier regard sur son propre système intérieur.

Présentation générale du déroulement du modèle : du protecteur à l'exilé, vue d'ensemble des étapes du processus.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

Exercice expérientiel : ébauche individuelle de la carte de ses propres parties et partage.

Pratique pour apprendre à parler pour les parties : le langage IFS.

Temps de partage et accompagnement des participants par deux assistants.

Jour 2 (LES PARTIES PROTECTRICES)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

Les parties protectrices : leur place et leur fonction dans le système ; ce qu'elles protègent et de quoi.

Les parties managers : typologies, rôles, fonctions, besoins, peurs et intentions.

Les parties pompiers : typologies, logique d'urgence, fonctions et particularités des pompiers aux comportements dangereux.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

Pratique pour entrer en relation avec les différentes parties du système : managers / pompiers.

Exercice expérientiel : apprendre à connaître une partie manager.

Exercice expérientiel : apprendre à connaître une partie pompier et l'apprécier à sa juste valeur.

Présentation des groupes de pratique : fonctionnement, cadre, rôles (client / thérapeute / observateur) et accompagnement par les assistants.

Présentation des groupes de base (groupes d'appartenance) : constitution (6 à 8 participants), sens, fonctionnement et engagement entre les modules.

Jour 3 (LES 6 F)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

Le déroulement du modèle avec les parties protectrices : les étapes du travail et la logique de cet enchaînement.

Les étapes des 6 F et le sens de chacune : Trouver la partie (Find), Focaliser sur elle (Focus), L'étoffer / la décrire (Flesh out),

Ce qu'on ressent envers elle (Feel toward), Se lier d'amitié (Befriend), Explorer ses peurs (Fears).

De l'histoire extérieure au voyage intérieur : trouver la partie cible.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

La défusion : « Comment vous sentez-vous envers cette partie ? » comme question clé.

Questions types pour inviter une partie à se mettre en retrait.

La prise en compte des réactions des protecteurs pendant le processus.

Le continuum du Self : reconnaître les degrés de présence du Self.

Exercice expérientiel avec les 6 F.

Jour 4 (LES PEURS DES PROTECTEURS ET L'ACCÈS DIRECT)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

Le sixième F : explorer les peurs du protecteur comme porte d'accès à l'exilé.

Entrer en relation avec les protecteurs : prise en compte de leurs peurs et intentions, négociation et obtention de la permission.

Les peurs des protecteurs face à la rencontre avec la partie exilée : peur du débordement émotionnel, peur de revivre la douleur, peur de perdre le contrôle ou la fonctionnalité, peur que l'exilé s'empare du système, peur que personne ne soit là pour les soutenir, peur de perdre leur propre rôle ou leur place dans le système.

Identifier et accueillir les craintes les plus fréquentes des protecteurs, et y répondre.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

L'accès direct : quand et pourquoi l'utiliser ; accès direct explicite et implicite.

L'accès direct au service du travail avec les peurs des protecteurs.

Mise en évidence des liens entre protecteurs et exilés.

Exercice expérientiel : explorer les peurs d'un protecteur et négocier la permission.

Exercice expérientiel avec accès direct.

Travail personnel entre les modules : consignes de pratique et groupes de base.

Clôture du module : partage en grand groupe et évaluation.

Module 2

Jour 1 (LES PARTIES EXILÉES)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Partage des expériences vécues depuis le module précédent : se remémorer et ancrer les apprentissages.

Temps de questions et réponses.

Ce qu'est une partie exilée : origine, fonction et place dans le système.

Les fardeaux : comment ils s'installent et comment ils se maintiennent dans le temps.

Comment se manifeste un exilé : signaux, activations, fusion et débordement.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

S'approcher de l'exilé depuis le Self : rythme, dosage et soin du système.

Les étapes de guérison : témoignage, récupération (retrieval), déchargement du fardeau, invitation de nouvelles qualités et intégration.

Le témoignage : aider l'exilé à montrer son histoire et son expérience.

Les protecteurs pendant le travail avec l'exilé : vérifier la permission et maintenir le cadre.

Exercice expérientiel : connaître une partie exilée depuis le Self.

Jour 2 (LA RELATION SELF-PARTIE)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

La relation Self-partie : comment elle se construit, comment elle se cultive et comment elle se maintient dans le temps.

Le Self comme agent relationnel : présence, écoute et lien avec les parties.

Le continuum du Self et les différentes manières d'augmenter l'énergie du Self.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

Accompagner le client dans le tissage du lien entre son Self et ses parties.

Soutenir la relation Self-partie entre les séances : le soin quotidien du système intérieur.

Exercice expérientiel : renforcer la relation Self-partie.

Jour 3 (LES POLARISATIONS)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

Les polarisations : ce qu'elles sont et pourquoi elles apparaissent dans le système intérieur.

Les types de polarisations : manager/manager, manager/pompier, protecteur/exilé.

Comprendre la nature des polarisations et leur fonction protectrice dans le système.

Explorer les polarisations et les alliances dans le système intérieur.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

Comment travailler avec des parties polarisées : le Self comme médiateur entre les parties.

Le travail avec les polarisations : défusionner chacun des deux pôles et les mettre en dialogue avec le Self.

Exercice expérientiel : identifier et travailler sur l'une de ses propres polarisations.

Jour 4 (L'IFS ET LE CORPS)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

Comprendre les liens entre le modèle et le corps.

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

Apprendre à aider le client à identifier ses parties dans le corps ou autour du corps.

Éprouver la manière dont les parties communiquent par le mouvement et les sensations physiques.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

Travailler avec le corps pour entrer en contact avec les parties (identifier, accueillir) et faire de la place au Self.

Utiliser le modèle IFS face aux symptômes physiques et à la maladie.

Exercice expérientiel : accéder aux parties à travers le corps.

Travail personnel entre les modules : consignes de pratique et groupes de base.

Clôture du module : partage en grand groupe et évaluation.

Module 3

Jour 1 (LES FARDEAUX HÉRITÉS ET TRANSGÉNÉRATIONNELS)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Partage des expériences vécues depuis le module précédent : se remémorer et ancrer les apprentissages.

Temps de questions et réponses.

Ce que sont les fardeaux hérités : différence avec les fardeaux personnels.

Comment ils se transmettent et comment ils se maintiennent au fil des générations.

Fardeaux familiaux, fardeaux culturels et fardeaux transgénérationnels.

Comment identifier un fardeau hérité dans le système du client.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

Le processus de déchargement des fardeaux hérités : étapes et particularités.

Après le déchargement : inviter de nouvelles qualités dans le système intérieur, intégrer les changements et anticiper d'éventuelles réactions de rejet / retours de bâton (backlash).

Exercice expérientiel : identifier et travailler un fardeau hérité.

Jour 2 (LA RELATION THÉRAPEUTIQUE)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

La relation thérapeutique en IFS.

Le développement du modèle à travers les 5 P : patience, perspective, persévérance, présence et pétillance (playfulness).

Identifier les parties du thérapeute : comment elles agissent et réagissent pendant une séance.

Ressources pour gérer les parties du thérapeute et revenir au Self.

Reconnaître et accueillir les parties pompiers du client qui réagissent à l'accompagnement.

Parler pour ses propres parties face à un client.

Accéder à l'énergie du Self pendant la séance et en dehors de celle-ci.

Apprendre à clore une séance alors que le travail est encore en cours ; remerciements et conclusion de la séance.

Exercice expérientiel : travailler avec les parties du thérapeute dans la relation.

Jour 3 (SYSTÈME INTÉRIEUR, SYSTÈME EXTÉRIEUR)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

Vivre et entrer en relation depuis le Self : la relation avec les autres et avec l'environnement.

Explorer comment les changements dans le système intérieur affectent les systèmes externes de la personne, de la famille ou du groupe.

Le système intérieur libéré de ses fardeaux et son reflet dans les relations quotidiennes.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

Exercice expérientiel : le Self en relation avec l'environnement.

Jour 4 (INTÉGRATION ET FIN DU PROCESSUS)

Méditation suivie d'un espace libre de partage en binômes.

Temps de questions et réponses.

Intégrer les changements et les maintenir dans le temps : le suivi du système intérieur après le déchargement.

Reconnaître et accompagner les retours de bâton (backlash) après le travail.

Démonstration d'une séance par la formatrice devant les participants et les assistants.

Exercice expérientiel : intégration et suivi du processus.

Éthique et déontologie : la posture du psychopraticien.

Révision du déroulement complet du modèle et des apprentissages des trois modules.

Temps d'auto-évaluation du degré de maîtrise des compétences IFS.

Clôture de la formation.

• **Les Formateurs et les assistants**

La formation sera animée 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'IFS Institute. 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 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**

Institut francophone pour le développement du self leadership

Siège Social : 40 rue de la Tour 92240 Malakoff

Association loi 1901 n° W 142009322 – n° SIRET : 537 829 103 000 36

Organisme de formation enregistré sous le n°11 92 21373 92

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**

En ligne

- **Horaires et durée de la formation**

Jours 1 à 3 : 10h00–13h30 et 15h00–19h00
Jour 4 : 10h00–13h30 et 14h30–18h20
Soit 89,5 heures pour les 12 jours de formation.