



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

Métamorphoser “la Critique Intérieure” en Estime de Soi avec l'IFS

Accueillir les parts de nous qui génèrent ou subissent de la “Critique intérieure”

Une Journée pour explorer les intrications subtiles du **tumulte des "Critiques intérieures"** qui génèrent culpabilité, impuissance, honte et mettent à mal l'estime de soi. L'IFS propose une **approche systémique puissante et originale** qui permet d'entrer en relation avec les Parts qui “critiquent” pour mieux comprendre leurs motivations et évaluer les impacts de cette critique pour toute la “famille intérieure”. **Cette première étape d'écoute** et de prise de conscience de ce qui “critique” et des parts qui sont “critiquées” est **indispensable pour retrouver souplesse d'agir et liberté de choix**. Repartez avec des **outils durables** pour faciliter un dialogue **sans-jugement** avec les parts de nous vers des relations naturellement plus constructives, authentiques et bienveillantes pour gagner en **estime de soi**.

Un premier pas pour s'autoriser à vivre à sa juste place avec authenticité dans le respect de soi et des autres !

En visioconférence / 9h - 17h45 / Tarif : 150 € la journée

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

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

Qu'est-ce que je pense de moi ?

Quand vous vous posez cette question, si les réponses qui émergent en vous sont " *je suis pas assez, je suis trop, il faut que, j'aurais dû, je ne devrais pas, etc..*" et si vous avez l'impression d'avoir un "saboteur" en vous, d'être un "imposteur", et que cela génèrent **des inconforts, un mal-être, des tensions, voire de la procrastination; il est fort probable que vous vivez de la "critique intérieure"**.

Laissez-vous observer si cette **ambiance intérieure** remet en question vos actions, vos choix, vos performances, et vous donne souvent l'impression de **ne jamais être à la hauteur** ?

Ces voix critiques peuvent-être **très dures et envahissantes**; elles soulignent constamment **des erreurs, des défauts perçus** ou des faiblesses, elles génèrent de la **culpabilité, de la honte**, un sentiment d'**impuissance**, et même de l'**angoisse**. Elles deviennent alors **nuisibles pour la confiance en soi et l'estime de soi et le bien-être émotionnel**. Bien qu'elles puissent sembler parfois réalistes, elles sont souvent basées sur des croyances limitantes et des peurs profondes.

Cette journée est là pour vous aider à **clarifier les intrications subtiles** qui se jouent autour de la "Critique intérieure". Plutôt que simplement essayer de faire taire ces "voix critiques", l'IFS propose **une approche puissante et originale** qui permet d'entrer en relation avec les Parts "critiques", de comprendre leurs motivations et leurs origines.

Tout au long de cette journée, nous vous invitons à **expérimenter comment faciliter un dialogue sans-jugement avec elles**; et leur permettre de déposer le poids de se sentir seules responsables **d'assurer l'adaptation** au monde extérieur, de **masquer des vulnérabilités** pour éviter de vivre des **situations de rejet**.

Ce processus d'écoute ouvre peu à peu un espace depuis lequel la **transformer de la " Critique destructive " est possible vers plus de discernement**. Ainsi, la pression sur l'ensemble de la "famille intérieure" s'apaise. **Plus détendues**, les parts peuvent envisager alors plus sereinement d'être au service de l'équilibre **entre expression de soi et intégration dans le groupe**.

Repartez avec des outils IFS concrets pour accueillir les parts "critiques" et cultiver, pas à pas, cet **espace de transformation** dans lequel peut se déployer un "esprit critique sain". Cette nouvelle posture permet de **discerner avec lucidité vos besoins**, de porter **un regard plus réaliste sur vos capacités**, d'enclencher des **actions justes et adaptées** et de vivre des relations à soi et aux autres plus **authentiques, légères et créatives**.

Depuis ce "nouveau regard intérieur" déployer et oser vivre avec confiance vos capacités d'action et vos **qualités créatives et singulières**.



Pour Quoi ?

Pour vivre ensemble l'expérience de rencontrer les parties qui "critiquent" et les parties qui sont impliquées autour de la "critique intérieure" : les accueillir en sécurité, leur donner la parole dans le respect des rythmes de chacun, avec **curiosité et bienveillance**, pour comprendre leurs besoins, leurs véritables intentions, et favoriser naturellement leur **détente**.

S'ouvrir à des perspectives de transformation; un chemin vers le déploiement équilibré du vivant en nous.

Comment ?

A travers une alternance de théorie et une série d'expérimentations pratiques, sur la base du modèle IFS, cette journée permet de commencer à goûter ensemble, depuis un espace intérieur bienveillant et curieux, comment :

- **Mettre en lumière les rouages complexes des "critiques intérieures"** : identifier les parts "critiques", écouter leurs craintes, découvrir comment les expériences passées et les conditionnements culturels et éducatifs peuvent influencer leurs manières d'être. **Repérer les conflits internes** que la pression de la "critique" génère, et observer les mécanismes déclencheurs de la "critique".
- **Ouvrir un espace d'accueil à toutes les parties concernées et impactées par ce "système de la critique intérieure"**. Favoriser l'écoute bienveillante et sans-jugement de chaque point de vue, comprendre leurs rôles, leurs intentions, et l'expression de leurs besoins singuliers pour gagner en **équilibre** vers un épanouissement intérieur.
- Permettre, pas à pas, de **détendre tout le système** pour **discerner les besoins** entre expression de soi et appartenance au groupe. **Réenclencher un espace d'apprentissage suffisamment sécurisé et confiant** pour incarner des actions ajustées qui incluent l'équilibre des besoins pour soi et le groupe.

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, vers plus **d'autonomie, de liberté, de créativité, et d'harmonie**.

Avec quoi repartez-vous ?

Avec des outils concrets et durables pour prolonger la pratique dans votre quotidien : mieux comprendre Comment vos parties sont parfois "critique" les unes envers les autres ? De quelles façons elles vous font agir ? Discerner pourquoi certaines situations déclenchent la pression de la "critique" et génèrent du stress et des conflits ? Comment faciliter un dialogue sans-jugement avec les parts "critiques" pour **retrouver de la sécurité intérieure** et prendre du recul **pour s'autoriser à s'affirmer et à se déployer à sa juste place avec authenticité ?**

Un premier pas pour sortir du mal-être de "la critique intérieure". Oser se vivre à sa juste place dans le respect de soi et des autres !

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 traumatismes, 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/>

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

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



Témoignages

«Cette journée tellement incroyable a **changé ma façon de me voir et de m'accueillir**. "Aimes toi" a un vrai sens pour moi dorénavant. Merci du fond de mon cœur.»

«Les pratiques sont **très puissantes et même bouleversantes**; c'est impressionnant de faire l'expérience de dialoguer avec sa part "critique" à travers différents outils.»

«Cette journée a permis **des partages en toute sécurité**, ce qui est une prouesse dans un groupe de gens qui ne se connaissent pas. Le collectif apporte vraiment une dimension importante à cette journée. Voir les parts à l'œuvre chez les autres est **très éclairant** et très complémentaire de l'expérience de les identifier en soi. »

«La **bienveillance des formatrices** et la **taille restreinte du groupe**, m'a permis de me sentir suffisamment **en confiance pour pouvoir expérimenter l'approche**. L'expérimentation est vraiment un point fort de cette formation.»



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 traumatismes** dans le respect du rythme et des équilibres de chacun. Ce point sera exposé mais non enseigné durant cette journée thématique. 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 du mécanisme systémique de la "critique intérieure" - Identifier les parties qui critiquent et celles qui sont critiquées.
- **Ateliers d'expérimentations pratiques** (en binôme - en sous-groupe) - Partages d'expériences guidées.
- **Temps d'intégration** d'outils pratiques.

Informations pratiques et inscriptions

Vous pouvez participer à cette journée sans connaissance particulière de l'IFS.

Prérequis : sur inscription après entretien préalable - Pour participer à cette journée thématique aucune connaissance particulière de l'IFS n'est requise.

En parallèle : Il existe des espaces de thérapie dédiés à une écoute personnalisée des parts particulièrement sensibles.

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