



Dialogue avec les parties de soi

Initiation au processus de désamalgamage vers l'intégration émotionnelle

Une journée pour ouvrir l'espace du Self et **expérimenter le processus de désamalgamage** des parts qui portent des émotions submergeantes et des réactions inadaptées

Expérimenter de façon **naturelle et ludique** le modèle IFS du dialogue avec **les parties de soi**. S'ouvrir naturellement à sa "**multiplicité intérieure**" pour apaiser les tensions et apprendre à **déployer ses ressources**.

Un tout premier pas vers plus de clarté et de conscience !

En visioconférence - 9h00 - 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

Pour Quoi ?

Se différencier des parties de soi : point de départ pour se “désamalgamer” et ouvrir un espace de rencontre avec les parts qui portent des émotions submergeantes et des réactions inadaptées.

Vous sentez-vous parfois englué dans vos émotions, vos sensations, ou submergé par vos réactions sans pouvoir prendre de recul ? Quand vous ressentez cela, il est fort probable que ce soit une ou plusieurs parts qui vous témoignent de ce qui se passe pour elles et comment elles sont obligées d’agir.

Expérimenter le désamalgamage selon l'IFS permet de se différencier des parts et de discerner les parts les unes des autres pour ouvrir l’espace du Self. Le processus de désamalgamage permet de se décoller des émotions pour mieux les accueillir et les prendre en compte. Il permet aussi de changer de point de vue sur des réactions inadaptées en prenant conscience de leurs intentions positives.

Désamalgamer permet aux parties d'expérimenter la présence du Self (“Self Leadership”). Comprises, soutenues, elles ne se sentent plus seules à faire ce qu’elles font et s'autorisent dorénavant à agir de façon plus adaptée et apaisée.

Comment ?

A travers une alternance de théorie et d'ateliers pratiques, goûter : Comment ressentir ce qui est vivant en nous ? Comment faire connaissance avec les parties de soi et comprendre leurs émotions et besoins ? Comment les accueillir avec curiosité depuis un espace intérieur bienveillant ?

Vous expérimentez comment ce modèle simple et puissant permet de donner la parole à vos parties pour **mieux les comprendre**, et favoriser naturellement **leur détente**.

Une journée pour ressentir **les bienfaits d'une prise de recul** et favoriser un **sentiment de paix** et **d'intégration émotionnelle**.

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.

Avec quoi repartirez-vous ?

Avec des outils concrets pour prolonger la pratique dans votre quotidien :

- **Mieux comprendre comment** vos parts sont en relation, parfois même en conflits, de quelles façons elles vous font agir et pourquoi certaines situations récurrentes vous activent et génèrent des tensions et du stress.
- **Prendre du recul pour accueillir** et dépasser des situations de blocage avec plus de confiance et de créativité. Faire évoluer vos relations et **prises de décisions vers plus de légèreté et d'harmonie.**

Un tout premier pas pour faciliter l'intégration émotionnelle et déployer ses ressources !

Témoignage



*« **J'ai pu expérimenter tout en apprenant la théorie**; un bon équilibre pour ma compréhension et mon assimilation. J'ai beaucoup aimé les exercices en duo avec votre accompagnement. On apprend beaucoup des autres et avec **votre oeil bienveillant, c'était très rassurant.** Je me suis sentie plus libre pour expérimenter sans jugement. J'ai pris conscience que je n'étais pas seule à ressentir toutes ces choses et j'ai beaucoup d'espoir dans l'évolution et **l'autonomie de mon rapport avec moi-même et tout mon système** »*

*« **Les temps de pratique sont originaux, variés et pertinents.** J'ai vécu cette journée avec une satisfaction grandissante. Les deux formatrices, chacune à leur manière, apportent douceur et clarté. »*

*« J'ai apprécié **la douceur et la profondeur du processus.** Il est possible de toucher des parts sensibles sans brusquer le système. Un moment de bienveillance personnelle à s'offrir pour prendre soin de soi et mieux se connaître. »*

*« Quand j'essaie de dialoguer seule, mon esprit s'évade. Les **pratiques guidées** m'ont vraiment permis de rester présente dans l'écoute, et de **rencontrer mes parts en profondeur.** »*

*« **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. »*



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 traumas, 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/>

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 nomme le "Self" (l'espace d'accueil inconditionnel en chacun de nous). **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 traumas** dans le respect du rythme et des équilibres de chacun. Ce point sera exposé mais non enseigné durant cette journée de découverte. 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** : Les grands principes clés de l'IFS - Identifier les parts, leurs rôles, leurs croyances, leurs intentions positives - Processus de désamalgamage
- **Ateliers d'expérimentations pratiques** (en binôme - en sous-groupe) - Partages d'expériences guidées - Dialogue avec les parts.
- **Temps d'intégration d'outils pratiques.**

Informations pratiques et inscriptions

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