



STAGE d'introduction à l'IFS

Internal Family Systems

Modèle créé par le Dr Richard Schwartz

2 JOURS à MONTPELLIER

Se transformer soi-même pour transformer le monde !

Qui en nous, conduit nos vies et nos projets ?

Comment donner le pouvoir à la sagesse dans nos choix ?

Comment accompagner les personnes vers leur centre inspiré et lumineux ?

● Pour *quoi* ?

Pour découvrir les bases du modèle IFS, apprendre à faire connaissance avec son équipe intérieure et à la piloter avec plus de conscience et d'inspiration.

Un premier pas vers le *Self-leadership* !

● Pour *qui* ?

Pour les personnes qui vivent ou accompagnent des transitions et souhaitent découvrir une approche de cheminement et de transformation intégrative puissante : coachs et thérapeutes désirant voir si le modèle IFS leur parle, mais aussi entrepreneurs, porteurs de projets, activistes, animateurs, éducateurs, parents et toute personne désireuse d'œuvrer à son échelle à la création d'une société respectueuse du vivant à partir de sa propre transformation.

● Par *qui* ?



La formation est animée par **Isabelle Desplats**

Psycho-praticienne IFS certifiée en 2015 et formatrice certifiée en Communication Nonviolente depuis 2005, formatrice en gouvernance partagée et co-fondatrice du mouvement Colibris, Isabelle œuvre depuis plus de 20 ans à l'articulation entre intériorité et changement sociétal.

En 2015 et 2016 elle a co-créé et co-animé avec Richard Schwartz (fondateur de l'IFS) des stages de découverte de l'IFS pour un public d'acteurs.rices du changement. Elle déploie depuis des parcours destinés aux personnes actrices de transitions et à celles qui les accompagnent au sein de ce qu'elle nomme la Self gouvernance.

Lors du stage des 24 et 25 septembre à Montpellier, Isabelle sera assistée de **Christophe Chinas**, praticien IFS validé par IFS Association et riche d'expériences et de projets coopératifs.



Qu'est-ce que l'IFS ?

Créé par le Dr Richard Schwartz aux Etats-Unis, l'IFS - Internal Family Systems - est un modèle puissant de connaissance de soi et de résolution des tensions internes. Cette approche initialement psychothérapeutique reconnue aux Etats-Unis depuis 30 ans pour son efficacité à libérer des comportements limitants ou toxiques, se révèle aussi **une puissante pratique de conscience et d'évolution**. Elle s'étend aujourd'hui aux champs de l'éducation, du management, de la médiation, du coaching et de la santé. Sa pratique permet de développer progressivement le *Self-leadership*, caractérisé par plus d'harmonie interne, de justesse dans la prise de décision et la conduite de nos projets. Pratiquée à plusieurs au sein d'une équipe, elle fluidifie et inspire les processus collectifs.

Le *Self-leadership* c'est quoi ?

Beaucoup de choses sont dites sur la nécessité d'un changement de posture individuelle et collective pour faire face aux défis actuels, de même sur les moyens et les méthodes pour agir. En revanche, peu est dit sur **l'endroit à l'intérieur de nous qui permet l'action juste**. Il est pourtant observable que l'état intérieur à partir duquel nous agissons influence nos comportements, la qualité de nos décisions, nos coopérations, le type d'énergies que nous mobilisons et leur impact sur nos projets et sur ceux qui nous entourent. L'IFS montre que **l'état intérieur dépend de qui est aux commandes en nous**. Comment décider, agir et coopérer à partir d'un espace intérieur clair, connecté, confiant, calme et créatif ?

Le Dr Richard Schwartz appelle cet espace de conscience **le Self**. Présent en chaque être humain, le Self est naturellement pourvu des qualités de calme, clarté, compassion, courage et créativité... Quand notre système intérieur lui fait confiance, le Self agit comme un coordinateur autour duquel les "parties" de nous, ces différents personnages qui composent notre équipe intérieure, mobilisent naturellement leurs ressources dans une coopération harmonieuse. C'est ce qu'on appelle le *Self-leadership*. Cet état de fonctionnement interne et externe de l'individu, en relation fluide et créative avec son environnement est le but de l'IFS.

Objectifs du stage

Ce stage propose de découvrir les fondements théoriques de l'IFS à travers l'expérience, tout en vous permettant d'acquérir les premières clés pour commencer à les mettre en pratique avec vous-même.

Vous aurez l'occasion de faire connaissance avec votre système intérieur et de commencer à repérer les différentes parties qui le composent : celles qui se mobilisent pour nous aider à faire face aux défis du quotidien et qui, parfois, prennent le contrôle de notre vie, bien souvent à notre insu. Nous découvrirons ensemble comment créer un espace intérieur suffisamment sécurisé pour accueillir ces différentes parts de soi et commencer à développer avec elles une relation plus harmonieuse. Nous explorerons également la place particulière du *Self*, ce centre de notre être à partir duquel peut naturellement s'exercer un leadership intérieur clair, conscient et bienveillant.

Chaque participant repartira avec des repères et des pratiques concrètes pour prolonger cette exploration et l'intégrer progressivement dans son quotidien.

Ce stage constitue un prérequis pour participer à tous les stages suivants.

PS : l'accompagnement des parties « exilées » sera abordée mais non enseigné durant ce stage. Utile pour libérer notre système de charges limitantes anciennes et tirer tout le bénéfice du modèle, il se déroule en séances individuelle



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
- Actions de formation