



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 quotidiens ?
Comment laisser rayonner le meilleur de Soi ?

STAGE d'introduction à l'IFS

Internal Family Systems

Modèle créé par le Dr Richard Schwartz

2 JOURS

● 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 ?

Entrepreneurs, porteurs de projets, animateurs, éducateurs, parents, accompagnateurs de transitions, citoyens engagés, psychothérapeutes désirant découvrir le modèle IFS... et toute personne qui désire œuvrer à son échelle à la création d'une société respectueuse du vivant à partir de sa propre transformation.

● Par qui ?

Animé par **Isabelle Desplats**, psycho-praticienne IFS certifiée depuis 2015 et formatrice certifiée en Communication Nonviolente depuis 2005. Co-fondatrice du mouvement Colibris, elle est passionnée par le lien entre changement intérieur et changement sociétal. Elle est initiatrice des stages proposés par Self Gouvernance, dont elle a co-animé les premières versions avec Richard Schwartz, le fondateur de l'IFS.

Isabelle est secondée dans les stages par un ou plusieurs assistant.es.



● 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, et de légèreté dans leur réalisation.

● 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 sera à la fois un atelier expérientiel et une découverte des bases et des outils du modèle IFS pour commencer à les appliquer à soi-même.

Nous les utiliserons pour nous aider à faire connaissance avec notre système intérieur et repérer les ressorts par lesquels nous agissons : les personnages qui se mobilisent pour faire face aux défis rencontrés dans notre quotidien et prennent le contrôle de notre vie, bien souvent à notre insu.

Nous découvrirons ensemble comment développer un espace sécurisé permettant de les accueillir et de créer ou restaurer une relation harmonieuse avec le centre de notre être, le *Self*, lui permettant de retrouver son rôle naturel de leader clair et conscient.

Chaque participant repartira avec des outils concrets pour prolonger la pratique dans son quotidien. Ce stage est un pré-requis pour le Coursus "IFS & Self Leadership".

PS : la guérison des blessures en IFS sera évoquée mais non enseignée durant ce stage de découverte. Elle est recommandée pour libérer notre système de charges limitantes (croyances, émotions fortes, réactions de défense extrêmes) et tirer tout le bénéfice du modèle; ce travail se déroule dans le cadre de séances individuelles.

● Informations pratiques et inscriptions

Horaires 9h30 – 18h00. Pause déjeuner 13h-14h30.

Tarif formation (hors repas et hébergement)

Entreprise	Thérapeutes, coachs, prof libérales, TPE, Asso <10 s	Particulier & petits revenus
950 €	450 €	350 €

Inscriptions : **Delphine Ferrara** : secretariatidf@gmail.com Tel : 06 27 77 69 57

Contact formatrice si besoin : isadesplats@gmail.com - 06 18 94 83 92

