



Une journée pour **Expérimenter & Approfondir l'IFS**

**Prendre soin des parts impliquées dans la relation d'aide**

**pour incarner une qualité de Présence et une Posture  
d'accompagnant ajustée**

**Une journée** pour pratiquer comment le modèle simple et puissant de l'IFS, propose une **approche originale** et particulièrement efficace pour **rencontrer et soutenir les parts de nous impliquées dans la relation d'aide** et percevoir à quel point elles **s'engagent à soutenir le bien-être de l'autre.**

**En visioconférence** - de 9h00 à 17h30 - **Tarif** : 140 € la journée

Anne Auffret - [anne.auffret.ifs@gmail.com](mailto:anne.auffret.ifs@gmail.com) - 06.84.24.72.93  
Corinne Arnould - [cor.arnould@wanadoo.fr](mailto:cor.arnould@wanadoo.fr) - 06.17.81.37.81

**Cette journée s'adresse à tous ceux** qui cherchent à **améliorer leur posture d'accompagnant** ou qui se sentent en **difficulté de contribuer à soutenir le bien être de l'autre**. En effet, **dans la relation d'aide**, chacun peut être amené un jour à se sentir **activé, déstabilisé et frustré**. Que ce soit en contexte professionnel ou personnel, l'engagement pour soutenir les autres peut être **épuisant et générer des tensions**.

**Pour aborder ce défis, l'IFS propose un regard systémique qui considère la relation d'aide dans son ensemble**. Cette démarche originale, consiste, non pas à juger les "parts sur-engagées" mais bien les accueillir et les célébrer.

**Tout au long de cette journée**, nous vous invitons à **mettre le focus sur les parts de vous impliquées dans la relation d'aide**. Comprendre pourquoi elles font cela, **favorise leur détente**, et peu à peu, permet l'ouverture d'un **"espace de soutien intérieur"**. Le **système de l'accompagnant** ainsi rééquilibré est alors en mesure **d'incarner une posture ajustée**; et la personne en demande de soutien retrouve alors l'accès à ses **propres ressources et son autonomie**.

**Repartez avec des outils IFS concrets** pour écouter les parts impliquées dans la Relation d'aide, les détendre et les soutenir dans la **beauté de leurs intentions vers un rôle plus équilibré**.

**Un premier pas** pour éviter l'escalade vers la frustration et l'épuisement et **incarner une qualité de Présence et une posture d'accompagnant ajustée**.

## Pour Qui ?

**Pour tous ceux qui cherchent à améliorer leur posture d'accompagnant et incarner une qualité de présence ajustée** ou qui se sentent en difficulté de contribuer à soutenir le bien être de l'autre.

**Cette journée s'adresse à tous les professionnels du soin** et de **la relation d'aide** (éducation, santé/thérapie, secteur social, management/coaching, etc.) et **toute personne engagée dans le soutien à l'autre** (aidants familiaux, parents, bénévoles dans le social, etc.).

## Pour Quoi ?

**Pour permettre aux parts de vous impliquées dans la Relation d'aide de bénéficier d'un véritable soutien ajusté** à leur besoin et à leur intention : une écoute curieuse et bienveillante pour accueillir sans jugement leurs expériences vécues dans la relation d'aide.

**Écoutées, comprises en profondeur, les parties impliquées dans la Relation d'aide** s'allègent, retrouvent un rôle adaptatif, sain et précieux; **une présence incarnée**, source d'équilibre pour vous et votre entourage.

## Comment ?

**A travers une alternance de théorie et une série d'ateliers pratiques, sur la base du modèle IFS, goûter ensemble, depuis un espace intérieur bienveillant et curieux, comment :**

- **Décrypter les mécanismes multidimensionnels et complexes impliqués dans la "Relation" à un autre** et plus particulièrement dans la "Relation d'aide". Explorer les tensions et conflits que cela génère.
- **Entrer en relation et en communication avec les parties concernées par la Relation d'aide**, comprendre leurs rôles, leurs intentions, leurs peurs, leurs croyances et pour gagner en clarté intérieure sur ce qu'elles protègent et comment elles nous font agir.
- **Détendre pas à pas**, tout le système des parts impliquées pour leur permettre de se **libérer tout en douceur**, de façon durable et respectueuse vers une souplesse d'agir.

**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**.

## 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 vous repartirez ?

**Avec des outils concrets pour prolonger la pratique dans votre quotidien personnel ou professionnel** : Mieux comprendre de quelles façons vos parts vous font agir ? Pourquoi certaines situations récurrentes de la Relation d'Aide vous activent et génèrent des tensions et du stress ? Prendre du recul pour dépasser des situations de blocage et, avec plus de confiance et de créativité, **faire évoluer votre posture**.

**Un premier pas vers une posture et une présence incarnées !**

## Témoignages



*J'ai pu grâce à cette journée appréhender différemment les difficultés que je peux rencontrer **dans ma posture de thérapeute**, et je sens, déjà que cela est pour moi **une grande aide pour la suite***



*Une belle journée d'approfondissement du modèle IFS. L'occasion de découvrir encore la richesse de ce protocole et d'aller à la rencontre de toutes les parts qui constituent **mon équipe intérieure** dans la relation d'aide pour découvrir qu'aucune de ces parts n'est mauvaise, que chacune porte une belle intention, et de belles compétences. Cette journée a été riche en prises de conscience pour **ajuster ma posture vers une belle co-régulation avec l'autre***



*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.***

## 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 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 d'expérimentation et d'apprentissage. 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 Relation et de la Relation d'aide - Identifier les parties qui "s'impliquent dans la Relation d'aide", leurs rôles, leurs croyances, leurs intentions positives
- **Ateliers d'expérimentations pratiques** (en binôme - en sous-groupe) - Partages d'expériences guidées - Incarner l'espace de "soutien intérieur"
- **Temps d'intégration d'outils pratiques.**

## Informations pratiques et inscriptions

**Pour recevoir les modalités d'inscription** et toutes les informations concernant cette journée, n'hésitez pas à nous contacter :

Anne Auffret - [anne.auffret.ifs@gmail.com](mailto:anne.auffret.ifs@gmail.com) - 06.84.24.72.93  
Corinne Arnould - [cor.arnould@wanadoo.fr](mailto:cor.arnould@wanadoo.fr) - 06.17.81.37.81