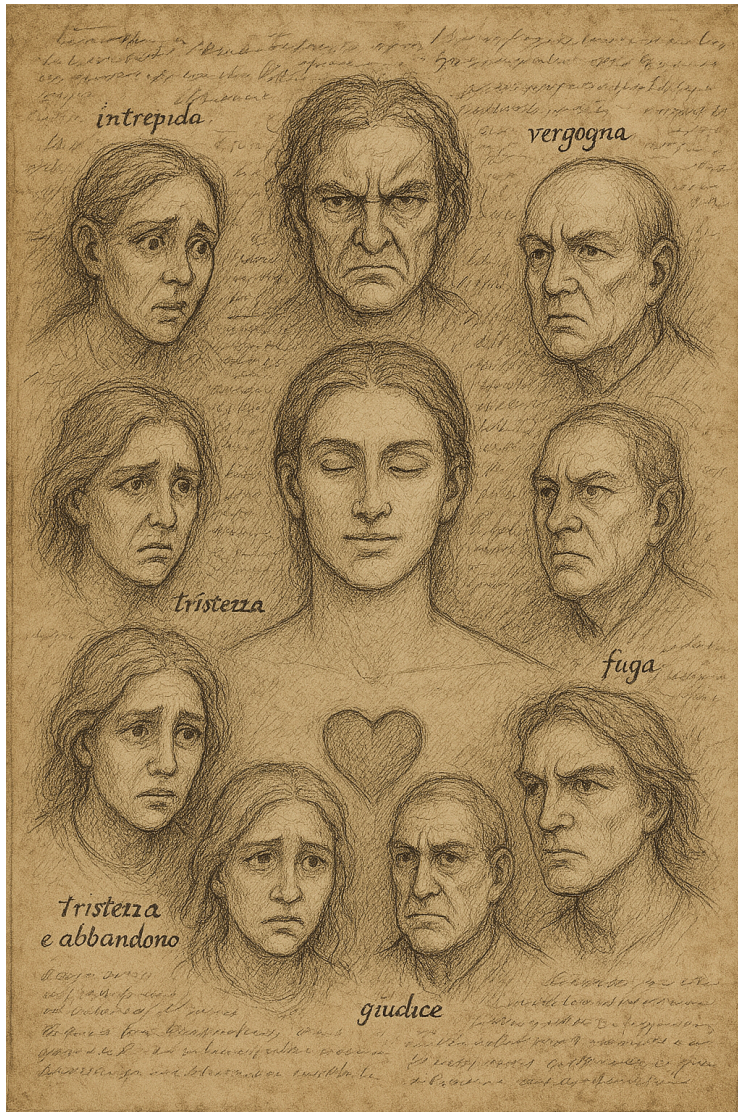


Déroulé des 5 ateliers "Au coeur de Soi: un voyage guidé à travers nos parts"



Atelier 1 – Cartographeur son monde intérieur

Poser les bases du modèle
IFS et reconnaître ses
parts actives

- Introduction à la vision intérieure de l'IFS : les parts, le Self, la multiplicité de l'être
- Exploration guidée pour repérer une part dominante et faire ses premiers pas vers elle
- Posture d'accueil, de non-jugement et de curiosité
- Création de votre carte intérieure

Atelier 2 – Les parts protectrices

Écouter celles qui
protègent coûte que coûte

- Identifier les parts managers : contrôle, performance, anticipation, exigences
- Mieux comprendre leur rôle protecteur, souvent hérité
- Développer une relation plus pacifiée avec elles
- Outils pour leur parler sans conflit, depuis un espace de calme

Atelier 3 – Les parts blessées

Rencontrer ce qui a été exilé ou figé

- Accéder aux parts plus vulnérables, souvent enfouies
- Apprendre à créer des conditions de sécurité intérieure pour les approcher
- Réconcilier ce qui a été mis à l'écart
- Apprendre à rester en présence de la douleur, sans s'y perdre

Atelier 4 – Les parts en réaction

Comprendre les mécanismes de défense et leurs origines

- Observer les parts dites “pompiers” : celles qui interviennent en urgence
- Comprendre leurs stratégies : fuite, agressivité, distraction, consommation...
- Rétablir le dialogue avec ces parts souvent mal comprises
- Cultiver la présence qui permet de ne plus être débordé par elles

Atelier 5 – Rassembler et apaiser le système intérieur

Vers une cohérence plus profonde entre les parts

- Retour sur le paysage intérieur : ce qui a bougé, ce qui s'est révélé
- Mini “réunion de système” guidée
- Exercice d'intégration : renforcer le rôle du Self comme centre de guidance
- Ancrer une relation durable à ses parts et à soi-même