

# Programme de formation

Niveau 1 au Modèle IFS (Internal Family Systems<sup>SM</sup>)

Formation de 3 fois 5 jours soit 105 heures

- **Public concerné**

Psychothérapeutes, psychologues, médecins, conseillers conjugaux, personnes engagées dans la relation d'aide, coaches, médiateurs, pédagogues, personnes en situation de gestion de ressources humaines.

- **Pré requis**

Un entretien préalable individuel avec un responsable de la formation aura lieu afin de s'assurer que cette formation correspond à l'attente du postulant.

Ces cursus de formation n'ont pas de visée thérapeutique. Les futurs praticiens sont invités à un travail personnel en thérapie.

- **Objectif**

En collaboration avec le CSL, Center for Self Leadership (USA), cette formation tend à développer la compréhension des concepts thérapeutiques de base du modèle systémique IFS développé par Richard Schwartz, PhD (Internal Family Systems<sup>SM</sup>) au service d'une pratique professionnelle.

Le stagiaire explorera son propre système intérieur dans le but de favoriser sa clarté sur ses modes de fonctionnement et sa capacité d'intégrer et utiliser les outils du modèle IFS dans sa pratique professionnelle.

L'obtention du certificat de praticien IFS permet de pratiquer le modèle en relation d'aide psychologique, dans le cadre de sa pratique professionnelle.

Une description du modèle est disponible sur le site [www.ifs-association.com](http://www.ifs-association.com)

- **Programme des 3 sessions**

Le programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être ajusté aux demandes des participants et/ou peut varier selon la pédagogie de chaque formateur certifié du Center for Self Leadership

Le stagiaire s'engage à participer aux trois sessions de formations.

Pendant la première session de cinq jours, sont posées les bases du **concept** : la notion de parties, de protecteurs : manager, pompiers et d'exilés, le positionnement du Self. Faire connaissance avec les Parties. Être dans la conscience des ressentis corporels, des émotions et des besoins des parties.

Comment accueillir les protecteurs et mettre de la sécurité pour le client ?

Focus particulier : Le positionnement du thérapeute.

Pendant la deuxième session de cinq jours, sont développées les situations particulières rencontrées lors d'une consultation : obstacles qui entravent le déroulé d'une séance. Notion d'amalgame, de polarisations, de submergement, d'activation de protecteurs : de manager de pompiers, d'exilés.

Focus particulier : Le positionnement du thérapeute.

Pendant la troisième session de cinq jours, les singularités et subtilités sont explorées, alimentées par les questions /réponses posées par les apprenants. Initiation à la particularité du déchargement de fardeaux des parties pour aller vers une guérison du système avec un maximum de sécurité.

Focus particulier : Le positionnement du thérapeute.

## • Session 1

### Jour 1

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.  
Présentation individuelle ainsi que partage des motivations au collectif.  
Introduction du formateur : Chris Burris, mise en place d'un cadre de sécurité et de confidentialité.  
Démonstration d'une séance avec Chris Burris devant les stagiaires et les assistants.  
Mise en évidence et prise en compte du langage corporel.  
L'importance des émotions pour accéder au système intérieur.  
Exercices pour se mettre en présence du Self.  
Exercices pratiques pour préciser le contrat et le développement du lien du client avec la partie déterminée (les 6 F).  
Identification des qualités du Self (les 8 C).  
Comment identifier le pourcentage d'énergie de Self disponible chez le thérapeute, et chez le client ?  
Comment l'améliorer ?  
Les formes relationnelles entre les différentes parties du système : manager, pompiers et exilés. Leurs rôles, leurs fonctions, leurs besoins, leurs peurs et leurs intentions.

Constitution de « groupes foyers » : composés de 8 participants.  
Temps de partage et d'accompagnement plus intime avec les stagiaires par deux assistants qui suivront ce même « groupe foyer » tout au long de la formation.  
Mise en pratique pour apprendre à parler pour ses parties : le langage IFS.

### Jour 2

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.  
La prise en compte des réactions des Protecteurs.  
Détecter les croyances et leurs influences pour le système.  
Démonstration d'une séance avec Chris Burris devant les stagiaires et les assistants.  
Travail pratique en petits groupes : découvrir les parties qui surviennent avec les 6 F.  
Travail en « groupe foyer », partage et questions/réponses.

### Jour 3

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.  
Entrer en relation avec les managers : prise en compte de leurs peurs et intentions, négociations.  
Les différents types de managers et leurs motivations dans le système.  
Relations particulières manager/pompiers.  
Mise en évidence des parties du thérapeute.  
Reconnaître les parties « Self like ».  
Démonstration d'une séance avec Chris Burris devant les stagiaires et les assistants.  
Détecter les parts thérapeutes.  
Mises en situation par la pratique en petits groupes de 3 personnes en présence de l'assistant.  
Retour en grand groupe, partage et questions /réponses.  
Comment introduire une séance : développement interactif.  
Travail en « groupe foyer », partage et questions/réponses.

### Jour 4

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.  
Les différences entre pitié, empathie et compassion.  
La théorie des systèmes intérieurs.  
Approches sur les fardeaux des différentes parties : Les fardeaux culturels, les fardeaux intergénérationnels, et fardeaux « mobiles ».  
Comment établir le lien entre l'exilé et le Self ?  
L'expression des intuitions et leur vérification.  
Démonstration d'une séance avec Chris Burris devant les stagiaires et les assistants.  
Temps de questions/réponses.  
Qu'est-ce-que l'accès direct quand et comment le pratiquer ?  
Mises en situation par la pratique en petits groupes : trio avec présence d'un assistant.  
Insister pour trouver la partie cible et la pratique de l'accès directe.  
Retour au grand groupe et mise en évidence des liens entre les manageurs et les exilés.  
Travail en « groupe foyer », partage et questions/réponses.

## Jour 5

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Le déroulé du modèle IFS dans une séance, récapitulatif.

Mises en situation par la pratique en petits groupes : trio avec présence de l'assistant.

Démonstration d'une séance avec Chris Burris devant les stagiaires et les assistants.

Temps de questions/réponses.

Les différentes typologies des pompiers, leur approche. Particularités du pompier dangereux.

Démonstration d'un volontaire pour illustrer comment construire les frontières personnelles.

- **Session 2**

### Jour 1

Temps de méditation suivi d'un partage libre en grand groupe.

Partager son expérience depuis la dernière session : Remémorer & Ancrer les apprentissages

Démonstration d'une séance avec Chris Burris.

Expérimenter et appréhender l'intérêt du mapping des parts.

Accompagner à clarifier le système intérieur sur la base du mapping.

Apprendre à clarifier son propre système en posture de thérapeute.

Partager les apprentissages

### Jour 2

Appréhender le déroulé du modèle au travers des 5P (patience, perspective, persévérance, prévenance, pétillance).

Détecter des parties « selflike ».

Reconnaître et accueillir des parts pompiers du client en réaction par rapport à l'accompagnement.

Démonstration d'une séance avec Chris Burris.

Définir ce que sont « des parts polarisées ».

Connaître les différents types de polarité.

Apprendre et pratiquer les techniques qui permettent de travailler avec des parts polarisées.

Apprendre à clôturer une séance en cours de travail.

Appréhender différentes manières de permettre au client de faire du lien entre le Self et ses parties.

### Jour 3

Expérimenter le modèle par rapport à un dilemme intérieur.

Détecter les parts thérapeutes.

Démonstration d'une séance avec Chris Burris.

Appréhender le processus de l'accès direct.

Différencier accès direct et indirect.

Connaître les cas dans lesquels l'accès direct est préconisé.

Différencier l'accès direct implicite & explicite.

Pratiquer la technique d'accès direct implicite & explicite.

### Jour 4

Comprendre les liens entre le modèle et le corps.

Apprendre à travailler avec le corps pour se mettre en lien avec les parties (identifier, accueillir) & faire de l'espace au Self.

Identifier les étapes du déchargement.

Clarifier les différentes manières dont s'opère un déchargement.

Démonstration d'une séance avec Chris Burris.

Identifier les parties thérapeutes.

Repérer les moyens permettant de gérer les parties thérapeutes afin de revenir au Self (pour le thérapeute).

Expérimenter la posture de thérapeute.

### Jour 5

Appréhender les différentes manières de dépasser les « obstacles »

- Accès direct
- Désamalgamation externe
- Technique des salles
- Technique de polarisation
- Technique corporelle
- Prendre le temps avec les protecteurs
- Technique du « marchand d'espoir »
- Normaliser

Expérimenter en trinôme

Démonstration d'une séance avec Chris Burris.

Explorer les différentes manières d'augmenter l'énergie du Self

- **Session 3**

#### Jour 1

Comprendre le concept selon lequel se libérer de croyances limitantes et d'émotions inconfortables permet au **système intérieur** de retrouver harmonie et équilibre.

Apprendre et pratiquer le concept de « différenciation » du « Self » des sous-personnalités, comme moyen de parler « pour » et non « à partir d'un état affectif de nature réactive ».

Acquérir une connaissance globale des trois catégories de sous-personnalités (ou parties) les plus fréquemment rencontrées en thérapie : « Manager », « Pompier », (catégorie des protecteurs), « Exilé ».

Etudier le « Self » selon le modèle IFS, son rôle et son efficacité en tant que leader d'un système. Identifier les qualités du « self ».

Apprendre et pratiquer les techniques qui permettent de faire l'expérience directe du « Self » dans le système.

Explorer de quelle façon les changements qui interviennent dans le **système intérieur** affectent les **systèmes externes** d'un individu, d'une famille ou d'un groupe.

#### Jour 2

Explorer la façon dont les « Managers » et les « Pompiers » ont été conduits à emprunter des rôles extrêmes dans leurs tentatives de protéger et de défendre le système de la souffrance.

Repérer les moyens d'assurer la sécurité intérieure et extérieure pour les parties protectrices.

Apprendre comment différencier les « Managers » des « Pompiers ».

Identifier les 7 peurs les plus fréquentes des « Managers » et la façon de les traiter.

Explorer en profondeur le rôle des « Pompiers » dans le système.

Apprendre et pratiquer les techniques qui permettent de négocier avec les « Pompiers ».

#### Jour 3

Définir ce qu'est une partie du système intérieur qui devient un « Exilé » et comment cela s'est produit.

Explorer les caractéristiques des « Exilés » et leur rôle dans le système.

Travailler sur les relations qu'entretiennent les « Exilés » et les protecteurs « Managers et Pompiers ».

Apprendre la façon d'identifier les « Exilés » dans le système du patient.

Définir le concept de « fardeau », comprendre comment les fardeaux sont supportés par le système.

Apprendre, comprendre et appliquer les 8 étapes de déchargement des « Exilés » de leurs fardeaux.

#### Jour 4

Prendre conscience de l'importance du corps dans le travail IFS.

Apprendre à aider le patient à trouver les moyens d'identifier leurs parties dans le corps ou autour du corps.

Expérimenter ce qui permet la prise de conscience de la façon dont les parties communiquent au travers des mouvements et des sensations physiques.

Explorer les polarisations et les alliances dans le système intérieur.

Comprendre la nature des polarisations et leur rôle protecteur dans le système.

Apprendre et pratiquer les techniques de facilitation du « Self » du patient en tant que médiateur entre des parties polarisées ou des groupes de parties.

#### Jour 5

Considérer les parties activées chez le thérapeute lorsqu'il travaille avec le système intérieur d'un patient.

Comprendre comment les parties du thérapeute agissent et réagissent pendant une séance.

Aborder les problèmes qui se posent dans la pratique du modèle dans un contexte clinique.

Repérer les erreurs les plus fréquentes faites par les thérapeutes IFS.

Aborder les situations cliniques difficiles.

Temps d'évaluation par soi-même (« *Self evaluation* »), par les pairs et les membres de l'équipe de formation.

Dans les intervalles entre les différentes sessions, les stagiaires sont invités à s'exercer et pratiquer entre paires pour pouvoir évaluer leur degré de compréhension et d'assimilation des différents concepts et pouvoir utiliser la session suivante pour acquérir et développer leurs compétences par les questions et la pratique supervisée.

- **Les Formateurs et les assistants**

Les formateurs sont des professionnels, psychothérapeutes ou psychologues cliniciens qui ont suivi une formation spécifique encadrée par le « Centre for Self Leadership », CSL, organisme fondé par Richard Schwartz, PhD, créateur de la méthode.

La traduction est assurée par une personne formée au modèle IFS qui maîtrise les termes spécifiques au modèle dans les deux langues.

Les formateurs seront secondés par une équipe d'assistants, membres de l'*Institut Francophone pour le Développement du Self Leadership*, pour encadrer les moments de pratique par petits groupes (un assistant pour 3 à 4 stagiaires). Les assistants sont des personnes ayant suivi au minimum le niveau 1.

- **Pédagogie de la formation**

La pédagogie inclut :

- Des présentations théoriques et testimoniales du formateur, avec échanges et questions/réponses du public.
- Démonstration de pratique thérapeutique par le formateur avec un participant volontaire, en présence du groupe, suivi d'un temps de partage des observateurs témoins par rapport à ce qui a été observé individuellement.
- Des temps d'exercices de mise en de pratique supervisée. En petits groupes, en duo : rôle de thérapeute/client en présence d'un assistant, ou en trio thérapeute/client/observateur en présence également d'un assistant. Ces groupes sont supervisés par le formateur.

Chaque journée de formation comprendra une alternance de moments théoriques (environ 30%) et de moments expérientiels (environ 70%).

- **Dispositif d'évaluation**

Nous mettons en œuvre une évaluation coproduite avec les stagiaires eux-mêmes. Cet aspect a une fonction pédagogique en soi, car pouvoir reconnaître ses avancées et ses acquisitions est un puissant facteur d'intégration de nouvelles aptitudes. Le faire dans un groupe favorise le co-apprentissage.

A la fin de la formation, une feuille d'évaluation sera remise à chaque stagiaire lui permettant d'évaluer ses acquis, les modalités pédagogiques et le contenu de la formation. Cette évaluation permet au/à la participant/e de mesurer ses acquis de formation.

- **Documents et supports pour le stagiaire**

Chaque stagiaire reçoit un livret comprenant :

Des fiches pédagogiques

Un rappel des différents thèmes abordés

Une feuille d'évaluation de fin de module

- **Horaires et durée de la formation**

9h-12h30 et 14h15-18h (16h30 le dernier jour), soit 35 heures pour 5 jours, et 105 heures pour les 15 jours de formation.