

internal
family
systems

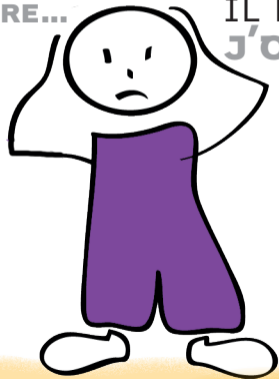
JE SUIS
NUL(LE)! J'EN PEUX ^{TU} **M'ÉNERVES!**
JE ME SENS **PLUS!** IL FAUT QUE
TELLEMENT SEUL(E)! QUE JE.....



vous reconnaissez-vous
dans ce dialogue intérieur?

IL FAUT QUE
JE FASSE...

IL FAUT QUE
JE GÈRE...



IL FAUT QUE
J'ORGANISE!

ÊTRE

perspective
clarté

calme bienveillance
curiosité

internal
family
systems

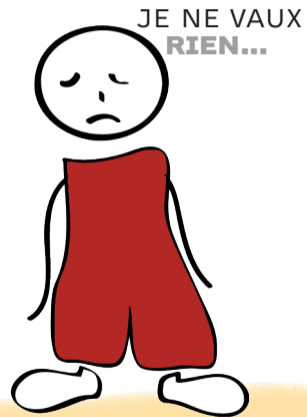
nous avons tous une multitude de pensées, d'émotions, de comportements et de croyances. ces différentes facettes ou parties de nous s'expriment parfois de façon exagérée et répétitive, pouvant être, par moment, à l'origine de problèmes relationnels et de dysfonctionnements.

Le modèle thérapeutique IFS (système familial intérieur) permet d'instaurer une **rencontre** entre vos différentes **parties** et ce que vous êtes fondamentalement, votre **Être (ou self)**.

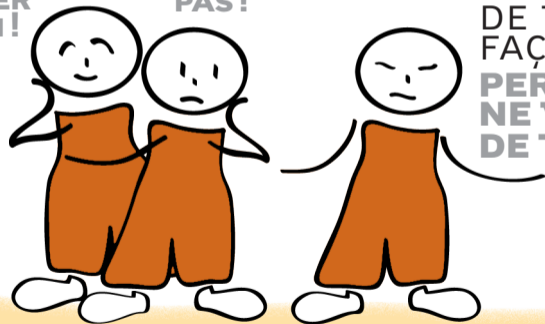
ÊTRE

calme bienveillance
curiosité

perspective
clarté



SI SEULEMENT
JE POUVAIS
RENCONTRER
QUELQU'UN!



T'ES
MIEUX SEUL(E)
TU NE
SOUFFIRAS
PAS!

DE TOUTE
FAÇON
PERSONNE
NE VEUT
DE TOI!

perspective
clarté

ÉTRE

calme bienveillance
curiosité

internal
family
systems

grâce à cette relation avec votre
Etre, chacune de vos **parties** sera
accueillie, écoutée et transformée.

ce travail d'accompagnement se fait
notamment en prêtant attention
aux **sensations** corporelles, aux
images qui apparaissent et laisse
le choix de ne pas tout verbaliser.

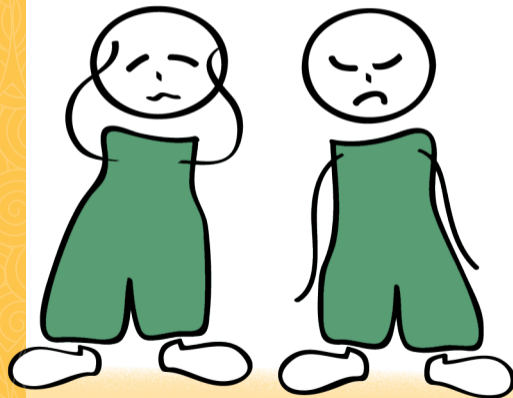
Aller à la rencontre de votre système intérieur a pour effet:

- de **clarifier** ce qui vous habite
- de réduire vos tiraillements intérieurs
- de vous rendre plus **centré** et paisible
- de **faciliter** l'accès à vos ressources
- d'amener de la **conscience** dans votre façon d'agir

ÊTRE

perspective
clarté

calme bienveillance
curiosité



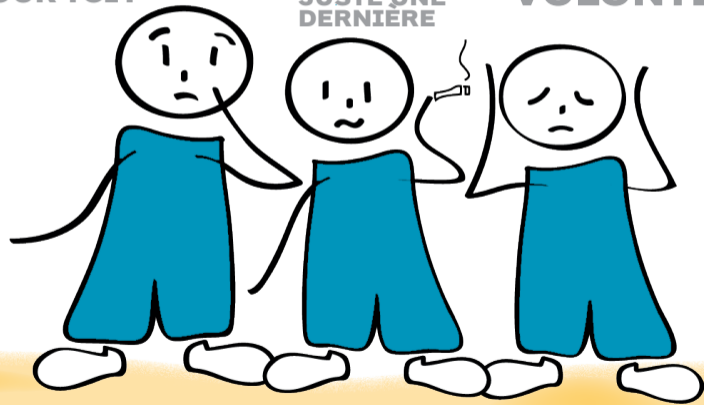
JE SUIS AU BOUT
DU ROULEAU!

SECOUE-TOI
MAUVIETTE!

FUMER
C'EST MAUVAIS
POUR TOI !

OH!
JUSTE UNE
DERNIÈRE

PFF...
T'AS AUCUNE
VOLONTÉ !



ÊTRE

perspective
clarté

calme bienveillance
curiosité

internal
family
systems

Le travail ifs s'adresse à toute personne désireuse d'aller à la **rencontre de soi**. que vous traversiez un passage difficile ou que vous désiriez entreprendre un développement personnel ou spirituel, **je vous accompagne** dans le plus grand respect.

envie d'en savoir plus ?
visitez mon site www.mercedesschaffter.ch

Je reçois également
des enfants, des adolescents et des couples

Langues
français et espagnol

Autres sites
www.ifs-francophonie.com
www.selfleadership.org



Mercedes Schaffter
coach-thérapeute en développement personnel
Ch. du Lussy 10, CH-1806 St-Légier
T +41 (0)21 943 59 52
M +41 (0)79 384 35 59
mercedes.schaffter@bluewin.ch
www.mercedesschaffter.ch