

Groupes de Pratique IFS autogérés

Raison d'être d'un Groupe de Pratique IFS

Un Groupe de Pratique a pour raison d'être de permettre à ses membres de :

S'entraîner entre pairs à la pratique IFS dans un cadre sécurisé et avoir la possibilité – si désiré – de recevoir un retour sur leur pratique.

Échanger nos expériences théoriques et/ou pratiques.

Créer du lien entre praticiens IFS

Un Groupe de Pratique (GP) est autogéré, ce qui implique une co-responsabilité quant à la sécurité des membres et du groupe.

Lignes directrices

Tous les participants sont des praticiens IFS ayant validé le niveau 1 de la formation. Un Groupe de Pratique se crée souvent de manière spontanée en fonction des liens créés lors des formations. En fonction de la taille du groupe, des sous-groupes sont formés avec un rôle *thérapeute*, un rôle *client*. Un ou deux observateurs peuvent être en soutien. Chaque participant s'engage à occuper alternativement le rôle de thérapeute, et celui de client. Une durée, une intention sont déterminés pour la séance.

L'attention est posée sur la pratique du thérapeute tout en s'assurant de la sécurité du client.

Voici pour rappel quelques points-clés :

- o **Accueil bienveillant**
- o **Respect du rythme de chacun**
- o **Co-responsabilité**
- o **Confidentialité**
- o **Autonomie**

Règles de fonctionnement et de sécurité proposés

- o Chaque personne du groupe avant de démarrer la pratique vérifie le niveau de disponibilité de son système dans le contexte du moment pour assurer sa sécurité. À la suite de quoi un cadre explicite est posé en tenant compte des limites propres à chacun.
- o Responsabilité du *thérapeute* d'accueillir et respecter toutes les parts du *client*, même

celles qui veulent arrêter la séance, en restant dans la conscience que c'est une part du *client* et qu'elle a sans doute de bonnes raisons de submerger le système.

- Responsabilité du *thérapeute* de prendre conscience le plus possible de ses parts pendant l'accompagnement et de reconnaître sa limite.
- Liberté pour le *thérapeute* de solliciter une pause à tout moment pour demander un éclairage, du soutien...
- Importance que chacun prenne conscience que la pratique n'amènera pas obligatoirement un déchargement ou une guérison pour le *client*
- Importance que chacun ait un lieu thérapeutique et des ressources pour chercher du soutien en cas de besoin.
- Responsabilité dans le choix des sujets que le client amène en thérapie, proportionnel au degré de compétences du thérapeute et à l'objectif de travail du thérapeute.

Feed-back sur la pratique, uniquement si le *thérapeute* le désire

Ce temps peut-être précieux pour le processus d'apprentissage et reste sensible et délicat car certaines de nos parts ont parfois été blessées dans le passé dans la posture de l'apprenant.

- Différencier le « feedback du ressenti » (temps où on parle en « je » sur ce qui m'a touché), du « feedback théorique ou technique ».
- Un feed-back technique doit apporter une ouverture, une option, une interrogation et non un jugement.
- Il est précieux que le client partage quelques interventions qui l'ont particulièrement aidées et soutenues, et si possible qu'il dise comment son système a apprécié cela.
- S'appuyer sur la grille d'auto-évaluation des compétences IFS (voir ci-après) pour se situer dans sa progression.
- Imaginer ensemble quelles auraient pu être les autres chemins possibles pour cette séance.
- Profiter de ces moments pour s'entraîner à parler pour nos parties et non depuis nos parties. Parler pour elles ne veut pas dire répéter textuellement ce qu'elles nous font savoir... (style « Ma partie dit que tu ne me respectes pas »).

Autoévaluation des compétences IFS

Vous pouvez évaluer vos compétences dans chacune de ces phases des séances IFS, pour vous aider dans votre progression et votre intégration du modèle.

Evaluer les contraintes externes	0	1	2	3	4	5
Etablir un contrat pour la séance	0	1	2	3	4	5
Reformuler la situation avec le langage des parties (Identifier les parties en lien avec la problématique)	0	1	2	3	4	5
Identifier la partie cible	0	1	2	3	4	5
Identifier les polarités et les nommer	0	1	2	3	4	5
Etre capable de mener un travail de désamalgame	0	1	2	3	4	5
Accompagner la phase préparatoire (6F)	0	1	2	3	4	5
Etablir la relation Self-Partie cible	0	1	2	3	4	5
Etablir un nouveau contrat – changer de partie cible	0	1	2	3	4	5
Apprendre à connaître les peurs des Protecteurs	0	1	2	3	4	5
Rassurer les Protecteurs (Managers – Pompiers)	0	1	2	3	4	5
Renforcer la relation entre le Self et les parties protectrices	0	1	2	3	4	5
Travailler avec un Pompier	0	1	2	3	4	5
Travailler avec des protecteurs polarisés entre eux	0	1	2	3	4	5
Etablir la relation Self – Exilé	0	1	2	3	4	5
Assurer la phase de Witnessing	0	1	2	3	4	5
Soutenir la relation entre le Self et l'exilé	0	1	2	3	4	5
Sortir l'exilé du contexte traumatique	0	1	2	3	4	5
Soutenir le déchargement (exilé ou partie protectrice)	0	1	2	3	4	5
Soutenir la récupération des qualités	0	1	2	3	4	5
Intégrer la guérison de l'exilé dans le système global	0	1	2	3	4	5
Identifier ses parties activées ou présentes pendant la séance	0	1	2	3	4	5