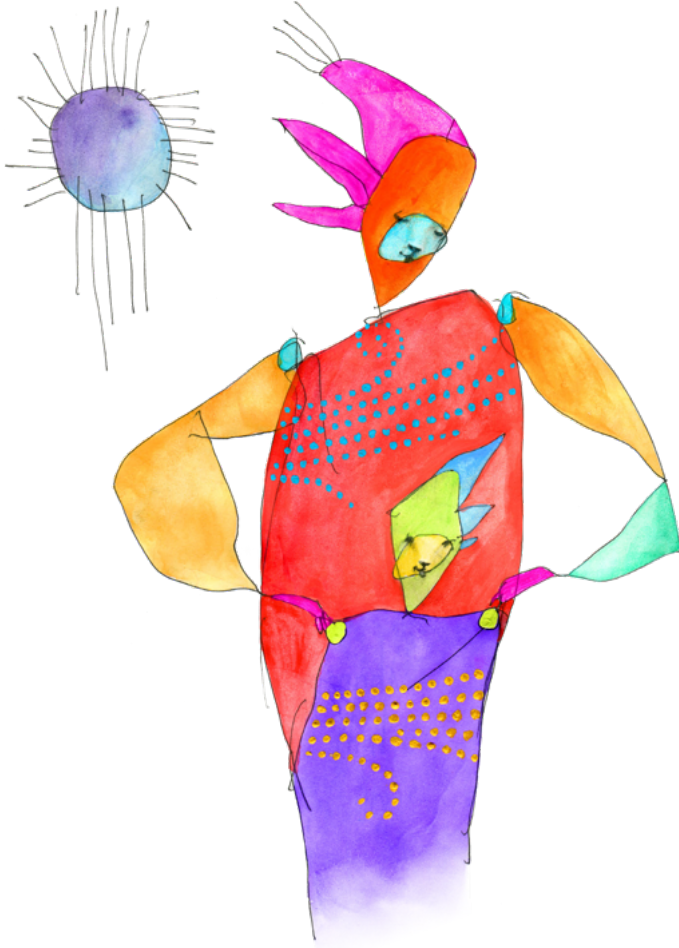


Jay Earley

# Self-thérapie



Développez votre Self leadership  
pour guérir et harmoniser votre monde intérieur  
grâce à l'IFS, une approche novatrice en psychologie

**A**  
éditions



# Self-thérapie

Du même auteur :

### En Français

*La Self-thérapie pour prendre soin de soi*

Résolvez vos problèmes psychologiques avec le modèle du Système Familial Intérieur (IFS) : Troubles alimentaires, procrastination, colère, dépression, Critique Intérieur, perfectionnisme, difficultés relationnelles, Les Éditions du A, (À paraître en 2022)

### En Anglais

*Self-Therapy, Vol.1 2e édition (2012), Vol.2 (2015) et Vol.3 (2016)*

Pattern System Books

*Conflict, Care, and Love: Transforming Your Relationship Patterns*

Pattern System Books, 2014

*Freedom from Your Inner Critic: A Self-Therapy Approach*

with Bonnie Weiss, Sounds True, 2013

*The Pattern System: A Periodic Table for Psychology*

Pattern System Books, 2013

*Interactive Group Therapy: Integrating, Interpersonal, Action-Orientated and Psychodynamic Approaches*, Routledge, 2013

*Working with Anger in Internal Family Systems Therapy*

Pattern System Books, 2012

*Taking Action: Working Through Procrastination and Achieving Your Goals*

Pattern System Books, 2012

*Beyond Caretaking: Balancing Giving with Self-Care*

Pattern System Books, 2012

*Resolving Inner Conflict: Working Through Polarization Using Internal Family Systems Therapy*, Pattern System Books, 2012

*A Pleaser No Longer: Becoming Assertive*

Pattern System Books, 2012

*Letting Go of Perfectionism: Gaining Perspective, Balance, and Ease*

with Bonnie Weiss, Pattern System Books, 2012

*Embracing Intimacy: Making Love Come Alive in Your Relationship*

Pattern System Books, 2012

*Transforming Human Culture: Social Evolution and the Planetary Crisis*

State University of New York Press, 1997

*Inner Journeys: A Guide to Personal and Social Transformation Based on the Work of Jean Houston*,

Red Wheel/Weiser, 1990

Jay Earley

# Self-thérapie

Développez votre Self leadership  
pour guérir et harmoniser votre monde intérieur  
grâce à l'IFS, une approche novatrice en psychologie

Préface du Dr Richard C. Schwartz,  
fondateur de l'IFS

Traduit de l'Américain  
par Nathalie Vandebeulque  
et Jean-Rémi Deléage



Collection *Les Clés de l'IFS*

Titre original: *Self-Therapy, A Step-by-Step Guide to Creating holeness, and Healing Your Inner Child, Using Internal Family Systems (IFS), A Cutting-Edge Psychotherapy*. Vol.1, 2nd Edition.  
ISBN - 978-0-9843927-0-4 ISBN - 0-9843927-0

Pour plus d'information, contactez : [patternsystembooks.com](http://patternsystembooks.com)  
Copyright © Jay Earley, published by Pattern System Books, 140 Marina Vista Ave.  
Larkspur, CA 94939 415-924-5256 (January 27, 2012), tous droits réservés.

Dessins de couverture et de 4e de couverture : © 2021 Kai Skye  
Dessins pages intérieures © 2009 Karen Donnelly, mise en page Jrd & Nv

Si vous désirez être tenu régulièrement informé de nos parutions, il vous suffit de vous abonner gratuitement à notre lettre d'information à partir de notre site : [leseditionsdunona.com](http://leseditionsdunona.com) où vous retrouverez l'ensemble de nos publications.

*En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris). Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est également interdite sans autorisation de l'éditeur.*

ISBN : 978-2-493605-00-9

© Les Éditions du A, Fontainebleau, 2021

## Préface

Dr Richard C. Schwartz,  
 fondateur du modèle de thérapie du Système Familial Intérieur  
 (Internal Family Systems - IFS)

Un des moyens pour apprécier la valeur d'un modèle de psychothérapie est de voir le type de personnes qu'il attire. Le fait que Jay Earley ait écrit ce livre est un éloge pour le modèle IFS, car il était un écrivain et un penseur accompli, imprégné de pensée systémique, bien avant de rencontrer l'IFS. La passion de Jay a été de présenter l'IFS à un public profane de telle manière que les gens puissent travailler seuls avec leurs *parties*<sup>1</sup>, sans avoir besoin d'un thérapeute. Il poursuit cet objectif avec beaucoup de succès à travers ses cours en visioconférence depuis plusieurs années. Il a développé la structure de ce livre à partir de ces expériences.

Une autre façon d'apprécier la valeur d'un modèle de psychothérapie est de savoir s'il favorise la dépendance au thérapeute ou s'il permet aux gens de se faire confiance. Ce livre peut vous aider à faire naître en vous un nouvel esprit de compassion et de guérison sans avoir à suivre une thérapie. Grâce à la description conviviale de l'IFS faite par Jay, vous commencerez à changer votre façon de "dialoguer avec vous-même", votre dialogue intérieur. En vous reliant avec curiosité plutôt que jugement et bienveillance plutôt que dégoût à vos émotions et à vos impulsions, même les plus honteuses, vous constaterez que ces parties de vous ne sont pas ce qu'elles semblent être. Ce sont des ressources intérieures précieuses qui ont été déformées par des expériences de vie difficiles. Plus édifiant encore, vous apprendrez que vous avez un noyau, une essence, qui n'est pas touché par les traumatismes de la vie, ce que l'IFS appelle le *Self*. Il est en chacun de nous ; c'est une source de qualités merveilleuses à partir desquelles nous pouvons mener notre vie intérieure et extérieure. Ainsi, le livre nous libère

---

1. La notion de "parties" est essentielle au modèle IFS. Ce modèle postule entre autres que notre organisation psychique (consciente et inconsciente) est structurée de façon systémique, par une multitude de parties qui se comportent comme les membres d'une grande famille. Ces parties sont des "entités intérieures", ou sous-personnalités, distinctes les unes des autres, profondes et complexes, capables de relations, possédant des qualités propres, et qui manifestent une gamme complète de sentiments, de perceptions, de sensations, de souvenirs, de pensées, de croyances et de motivations. *Dans ce livre, tous les termes techniques IFS sont indiqués en italiques et réunis dans le glossaire.* (NdE)

des représentations pathologiques et pessimistes de nous-mêmes qui nous ont été enseignées. Le modèle IFS propose une vision nouvelle, optimiste et édifiante de l'esprit, et montre avec quelle facilité il peut nous changer et nous guérir.

Ce livre fait encore plus que cela. En effet, une autre façon d'évaluer la valeur d'une psychothérapie est de savoir si elle enseigne simplement aux gens à gérer leurs émotions et croyances extrêmes ou si elle transforme réellement ces émotions et croyances. Grâce à des exercices expérientiels bien décrits et des exemples de séances IFS réelles, vous pourrez entrer dans votre monde intérieur de telle sorte que vos parties extrêmes commencent à guérir. Plutôt que de simplement les gérer, vous les accueillez et les transformez en ressources précieuses. Vous êtes également encouragé à vous associer avec des amis, pour vous accompagner mutuellement dans ces voyages intérieurs, ce qui vous permettra d'approfondir vos relations d'amitié.

Tout cela peut sembler trop beau pour être vrai, et ce sera le cas pour certains lecteurs. Certains d'entre vous ne pourront pas réaliser ce genre de changement par eux-mêmes et devront trouver un thérapeute pour les aider. Cependant, mes vingt-sept années d'expérience dans l'utilisation de ce modèle me disent que de nombreuses personnes peuvent faire beaucoup de travail sur elles-mêmes sans l'aide d'un thérapeute. Elles peuvent ne pas être en mesure de décharger tous leurs *exilés*, mais elles peuvent inverser l'atmosphère de leur monde intérieur, passant de la haine de soi à l'amour de soi et au *self-leadership*<sup>2</sup>. De plus, les personnes en thérapie trouveront dans le livre un guide utile pour leur travail sur elles-mêmes entre les séances.

La thérapie coûte trop cher en temps et en argent pour de nombreuses personnes. Je suis reconnaissant que ce livre permette à l'IFS d'étendre sa portée à ceux qui, autrement, n'y auraient pas accès.

**Richard C. Schwartz** est notamment auteur de *Internal Family Systems Therapy*, *The Mosaic Mind*, *You Are The One You've Been Waiting For* et *No bad Parts*.

---

2. Le Self leadership en IFS n'a pas le même sens que celui employé dans le management du changement. Ce leadership du Self — le "leader naturel" de notre système intérieur — est non directif, discret, toujours dans l'écoute et l'accueil. S'il propose parfois, il ne s'impose jamais. Quand les parties de nous ont conscience de sa présence et lui font confiance pour "guider" le système (et non, le "gérer"), elles peuvent quitter leur rôle extrême pour retrouver leur nature saine et coopérer en harmonie. C'est le leadership du Self qui nous relie à notre intuition et à plus grand que nous-mêmes pour agir en conscience dans nos vies. (NdE)



## Remerciements

Je suis profondément reconnaissant envers Dick Schwartz d'avoir créé une méthode de thérapie aussi brillante, qui a changé ma vie et celle de tant de mes clients et étudiants. J'ai également beaucoup de gratitude pour les formateurs qui, avec Dick, m'ont appris l'IFS et m'ont aidé à grandir en tant que personne, thérapeute et formateur : Michi Rose, Cece Sykes, Toni Herbine-Blank et Susan McConnell.

J'ai beaucoup appris sur la psyché humaine et sur l'IFS grâce à mes clients en thérapie, aux étudiants de mes cours d'IFS et aux participants des programmes de formation IFS que j'ai aidé à diriger. Amanita Rosenbush, ma rédactrice en chef, m'a beaucoup appris sur la façon d'écrire un livre de développement personnel et a rendu mon écriture plus claire et plus vivante.

Amanda Sawyer a lu l'intégralité du manuscrit et m'a fait des suggestions utiles pour l'améliorer. Kira Freed a fait un excellent travail de relecture pour mettre le livre sous sa forme définitive. Karen Donnelly a produit de merveilleuses illustrations pour donner vie aux parties et à la psyché.

Mon épouse, Bonnie Weiss, clinicienne du travail social, est ma partenaire dans la vie et aussi dans la pratique et l'enseignement de l'IFS. Elle m'a soutenu tout au long du projet, non seulement sur le plan émotionnel, mais en apportant également son point de vue professionnel sur le contenu du livre et l'écriture. Elle a également créé les nombreuses illustrations composites en adaptant les dessins de Karen de manière significative.

## Introduction

Je pratique la psychothérapie en tant que psychologue depuis trente-cinq ans. Durant ce temps, j'ai étudié et appris de nombreuses approches, mais lorsque j'ai découvert la thérapie du Système Familial Intérieur (IFS en anglais) — un nouveau modèle développé par le psychologue pionnier Richard Schwartz — cela a radicalement amélioré l'efficacité de mon travail avec les clients. L'IFS était si efficace que j'ai fini par le pratiquer presque exclusivement, et cela a permis à mes clients d'accéder à leurs problèmes rapidement et de manière incisive, et d'effectuer des changements profonds et durables. Bien sûr, je compte toujours sur tout l'apprentissage et l'expérience que j'ai acquise au cours de mes longues années de pratique thérapeutique, mais l'IFS a complètement transformé la façon dont je travaille. Et plus je continue d'utiliser le modèle, mieux je saisis à quel point il est profond. Récemment, j'ai été impressionné par la façon dont cela aide mes clients à aborder leurs problèmes psychologiques avec à la fois maturité et ouverture émotionnelle, une combinaison relativement rare pour les personnes qui n'ont pas achevé leur thérapie.

Un bon thérapeute travaille toujours sur lui-même et continue de se développer. L'IFS a amélioré et approfondi ma propre exploration intérieure. J'ai participé à diverses thérapies, méthodes de développement personnel et pratiques spirituelles pendant plus de quarante ans, et l'IFS a amené ce travail à un autre niveau. Cela m'a permis de cibler précisément les problématiques qui m'habitent et d'assurer un suivi de la structure de ma psyché avec plus de clarté. Il y a eu des moments dans le passé où j'évitais une douleur profonde en moi-même sans m'en rendre compte. L'IFS m'a aidé à voir quand je faisais cela, et m'a montré comment aborder ces endroits douloureux en toute sécurité, afin de ne pas avoir à les éviter. Je sais maintenant exactement ce qui doit se passer pour guérir ma douleur et libérer mes schémas psychologiques bloqués. La chose la plus importante que j'ai obtenue de l'IFS est une percée dans la relation avec moi-même d'une manière aimante et respectueuse. Même si j'avais déjà fait des progrès dans cette direction avec d'autres formes du travail de

développement personnel, l'IFS m'a montré comment aimer chaque aspect de moi-même d'une manière spécifique.

En plus de ma pratique de la thérapie avec des clients individuels, je donne des cours dans lesquels les participants apprennent à utiliser l'IFS en travaillant sur eux-mêmes et en faisant du conseil mutuel entre pairs. J'adore tellement l'IFS que je veux que les gens puissent l'utiliser pour leur propre enrichissement sans nécessairement avoir à entrer en thérapie. J'ai enseigné le modèle IFS à des centaines de personnes, et la plupart l'ont utilisé avec succès pour la guérison et la croissance psychologiques. De nombreux élèves poursuivent leur cheminement de développement personnel après les cours en travaillant seuls ou avec des partenaires rencontrés en classe.

Ce livre est basé sur ces cours. Il vous montre en détail comment utiliser l'approche IFS pour travailler sur les problèmes perturbants de votre vie et les résoudre. Cela comprend la découverte et la compréhension de ce qui se passe dans votre psyché — vos motivations inconscientes, vos blocages et vos conflits intérieurs. Vous apprenez à vous connaître à un niveau profond : notamment en découvrant vos lieux de souffrances cachées, en prenant conscience du pouvoir et de l'amour qui sont en vous, mais qui ont été reniés. Vous apprenez à guérir la souffrance, la peur et les croyances négatives que la plupart d'entre nous portent comme de vieux bagages. Le processus IFS transformera vos *parties* problématiques en ressources de sagesse intérieure, de spontanéité, de soutien personnel et d'ouverture. Il vous aidera à améliorer votre capacité à établir des relations avec les gens, à réussir dans votre travail et à être heureux et satisfait dans votre vie.

## SOMMAIRE

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Autoguérison et développement personnel selon l'approche IFS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>  |
| Un exemple détaillé · La vision IFS de la psyché humaine · L'intention positive · Les résultats avec l'IFS · Ce que vous pourrez tirer de ce livre · Comment utiliser le livre · Qui peut tirer profit de ce livre · Sécurité · Résumé                                                                                                                                                                                                                                   |           |
| <b>2. Votre système intérieur - Résumé du modèle</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>22</b> |
| Le pouvoir des sous-personnalités · Les rôles · Les protecteurs · Exercice · Les exilés · Exercice · Le Self · La structure de la psyché · Le processus IFS · La transformation de la psyché · Structure du livre                                                                                                                                                                                                                                                        |           |
| <b>3. Faire un voyage intérieur - Exemple d'une séance IFS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>42</b> |
| Résumé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |
| <b>PARTIE I : LE SELF ET LES PROTECTEURS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>58</b> |
| <b>4. Se familiariser avec l'intérieur - Accéder à vos parties</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>60</b> |
| Les départs de sentier · Identifier des parties au départ d'un sentier · Exercice · <b>ETAPE 1 : Apprendre à connaître un protecteur · Étape P1</b> : Accéder à une partie · Activation des parties · Activation et accès · Exercice · Accéder aux parties depuis l'expérience actuelle · Exercice · Accéder aux parties depuis un départ de sentier · Exercice · Se concentrer sur une partie cible · Exercice · Remarquer une partie en temps réel · Exercice · Résumé |           |
| <b>5. Devenir centré - Se désamalgamer d'un protecteur</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>82</b> |
| Le Siège de la Conscience · L'amalgame · Conditions requises pour faire connaissance avec un protecteur · <b>Étape P2</b> : Se désamalgamer de la partie cible · Demander à la partie de s'écarter · Autres moyens de désamalgamer · Transcription pour illustrer le désamalgamation · Exercice · Remarquer quand vous êtes amalgamé · Exercice · Résumé                                                                                                                 |           |

- 6. Être ouvert et curieux - Se désamalgamer d'une partie concernée** 102  
 Étape P3 : Vérifier si vous êtes dans le Self · Parties concernées · Étape P3 (suite) : Se désamalgamer d'une partie concernée · Que faire si la partie concernée ne s'écarte pas · Transcription · Autres types de parties concernées · Exercice · FICHE D'AIDE 1 : Se familiariser avec un protecteur · Exercice · Résumé
- 7. Se connaître soi-même - Découvrir le rôle d'un protecteur** 124  
 Travailler avec une partie à la façon de l'IFS · Étape P4 : Découvrir le rôle d'un protecteur · Corps et émotion · Image · Connaissance directe · Canaux multiples · Quand une partie est vague · Noms des parties · L'intention positive d'un protecteur · Deux types de protection · Comprendre nos ennemis · Lisa et le Démon de Suie · Ben et la partie Doute de Soi · Christine et le Confuseur · Exercice · Clore une séance IFS · Travailler sur le fait d'éviter de faire les exercices · En savoir plus sur les protecteurs en temps réel · Exercice · Résumé
- 8. Se lier d'amitié avec soi - Développer une relation de confiance avec un protecteur** 146  
 Faire confiance au Self · Apprécier vos protecteurs · Mon histoire · Étape P5 : Développer une relation de confiance avec un protecteur · Aider la partie à prendre conscience de vous · Exercice · Christine et le Confuseur · Lisa et le Démon de Suie · Quand une partie n'entre pas en relation avec vous · Quand une partie ne vous fait pas confiance · Amalgame avec une partie concernée · Histoire de trahison · Transcription · Exercice · Aider un protecteur à se détendre en temps réel · Exercice · Résumé
- 9. Maintenir les séances sur la bonne voie - Détecter les parties qui surgissent** 173  
 Détecter les parties Jugeantes · Détecter les parties Évitantes · Détecter les parties Intellectualisantes · Détecter les parties Impatientes · Détecter les parties Incompétentes · Détecter les parties Sceptiques · Exercice · Détecter les exilés · Dissociation et comportement addictif · Suivre votre fil conducteur · Changer de partie cible · Comment distinguer une partie d'une autre · Gérer le submergement · Reconnaissance envers toutes les parties · Poursuivre le travail lors d'une séance ultérieure · Résumé

## PARTIE II : LES EXILÉS ET LE DÉCHARGEMENT

194

Soyez prudent · Étapes de guérison d'un exilé

## 10. Être autorisé à entrer - Obtenir la permission de travailler avec un exilé

197

Comment découvrir l'exilé qui est protégé · ÉTAPE 2 : **Demander la permission** · Répondre aux craintes du protecteur · Travailler avec un protecteur têtu · La promesse d'un nouveau rôle · Après avoir obtenu la permission · Obtenir la permission du Confuseur de Christine · Obtenir la permission des protecteurs de Fran · Exercice · Résumé

## 11. Découvrir votre souffrance - Apprendre à connaître un exilé

216

ÉTAPE 3 : **Faire connaissance avec un exilé** · Lorsqu'un exilé est activé · Faire connaissance avec un exilé · Étape E1 : Accéder à un exilé · Étape E2 : Se désamalgamer d'un exilé · Le processus de désamalgamage · Christine se désamalgame de la Petite Fille · Amalgamage conscient · Étape E3 : Se désamalgamer des parties concernées · L'importance de la compassion · Parties concernées de Peter · ÉTAPES E4 et E5 : Apprendre à connaître un exilé, et développer une relation de confiance avec lui · Comment Fran se connecte avec une exilée · Exercice · FICHE D'AIDE 2 : Apprendre à connaître un exilé · Exercice · Résumé

## 12. Trouver par où cela a commencé - Accéder aux souvenirs de l'enfance et en être témoin

239

Métaboliser les expériences de l'enfance · ÉTAPE 4 : **Accéder à l'origine dans l'enfance** · Types de souvenirs · Être témoin de l'origine dans l'enfance · Se sentir compris · Les avantages du fait d'être témoin · Être témoin des origines enfantines d'un protecteur · Christine est témoin de ses exilés · Mélanie est témoin d'une exilée Honteuse · Exercice · Résumé

## 13. Prendre soin d'un enfant intérieur - Réparer le lien avec un exilé et récupérer l'exilé

258

ÉTAPE 5 : **Réparer le lien avec un exilé** · Si vous n'êtes pas prêt · Remanier la situation · Intégration de la réparation du lien · Christine répare le lien avec le Bébé · ÉTAPE 6 : **Récupérer un exilé** · L'exilé est maître de ce qui se passe · Mélanie répare le lien et récupère l'exilée Honteuse · Exercice · FICHE D'AIDE 3 : Guérir un exilé · Suivi de la réparation du lien avec un exilé · Exercice · Résumé

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>14. Guérir un enfant blessé - Décharger un exilé</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>279</b> |
| Les origines des parties et des fardeaux · ÉTAPE 7 : <b>Le déchargement</b> · Vérifier si l'exilé est prêt · Le rituel de déchargement · Après le rituel · Ce qu'il faut pour que le déchargement réussisse · Décharger l'exilée Honteuse de Mélanie · Christine décharge le Bébé et la Petite Fille · Exercice · Résumé                                                                                                                                                                         |            |
| <b>15. Transformer un rôle protecteur en un rôle sain - Décharger un protecteur</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>295</b> |
| Vérifier avec le protecteur · ÉTAPE 8 : <b>Libérer le rôle du protecteur</b> · Un nouveau rôle · Intégration au reste du système · Tester les changements par rapport à la situation extérieure · Ce qui est nécessaire pour qu'il y ait un changement de comportement · Le Démon de Suie lâche prise · Le protecteur de Art · Exercice · Une partie saine par rapport au Self · Exercice · Résumé                                                                                               |            |
| <b>16. Accompagner le processus thérapeutique - Conseils pour travailler seul, avec un partenaire ou un thérapeute</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>309</b> |
| Conseils pour travailler avec un partenaire · La responsabilité du travail · <b>Phase 1</b> : Le témoin silencieux · Feedback après les séances · <b>Phase 2</b> : Écoute active · Rectifier les reformulations · Exercice · Être dans le Self en tant que témoin · Travailler avec vos parties · Feedback avec un témoin actif · <b>Phase 3</b> : Facilitation complète · Créer un partenariat fructueux · Conseils pour travailler seul · Conseils pour travailler avec un thérapeute · Résumé |            |
| <b>17. Conclusion</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>330</b> |
| Lorsque le processus IFS se heurte à des difficultés · Votre développement en tant que praticien IFS · Utiliser l'IFS professionnellement · Être dans le Self · Traumatisme · Polarisation · L'IFS et le Critique Intérieur · L'IFS avec les couples · L'IFS avec les groupes, les familles et les organisations · L'IFS et le développement spirituel · L'IFS et la transformation sociale · Conclusion                                                                                         |            |
| <b>Postface de Jay Earley - Le travail sur les Capacités en IFS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>344</b> |
| <b>Postface de Bonnie Weiss - Déployer le Self : explorer les Capacités</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>346</b> |
| <b>Témoignages</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>348</b> |
| <b>Annexe A : Fiche d'Aide complète pour le processus IFS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>353</b> |
| <b>Annexe B : Ressources IFS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>359</b> |
| <b>Glossaire</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>362</b> |





## 1

## AUTOGUÉRISON ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SELON L'APPROCHE IFS

Nous, les humains, avons parfois des sentiments douloureux ou des impulsions destructrices qui sont source de difficultés dans nos vies. C'est souvent la raison pour laquelle une personne décide de demander de l'aide par le biais d'une psychothérapie. Prenons quelques exemples :

Joe s'en prend fréquemment à sa femme, Maureen, pour de petites choses. Une dispute éclate et s'intensifie jusqu'à ce qu'il lui crie dessus. Elle prend peur et finit par pleurer. Joe se sent alors mal dans sa peau : "Comment ai-je pu faire une chose pareille? Je ne veux pas blesser Maureen. Je n'étais pas moi-même". Joe se juge sévèrement pour ce comportement, mais cela ne l'empêche pas de recommencer la fois suivante.

Parfois, Meg passe une journée difficile. Elle a quelques problèmes au travail; ou bien son chien adoré tombe malade. Alors, elle s'assied et mange un gâteau entier ou un paquet de biscuits. Elle ne pense même pas à ce qu'elle fait sur le moment, mais juste après elle se sent horriblement mal. "J'ai essayé de perdre du poids et cela ne fait qu'empirer les choses. J'ai tellement honte. Qu'est-ce qui s'est passé pour que je me goinfre comme ça?"

Beaucoup de gens, comme Joe et Meg, sont troublés par des émotions ou des impulsions qui n'ont pas de sens pour eux. Ils essaient de gérer ces sentiments irrationnels en luttant contre leurs impulsions ou en critiquant

leurs émotions. Cela peut fonctionner pendant un certain temps, mais à long terme, c'est inefficace. Et comme je vais l'expliquer, cela se retourne réellement contre eux.

Ce livre présente une nouvelle façon de comprendre le fonctionnement de l'esprit. Il est basé sur une forme puissante de psychothérapie appelée thérapie du Système Familial Intérieur (IFS). Lorsque vous comprenez la composition de la psyché humaine du point de vue de l'IFS, cela vous ouvre à une toute nouvelle façon de traiter les émotions problématiques, ce qui s'est avéré très efficace auprès d'un large éventail de personnes.

Ces émotions et désirs problématiques viennent vraiment de certaines parties de nous, parfois appelées *sous-personnalités*<sup>3</sup>. Ces *parties* (ou *parts*), comme on les appelle en IFS, sont comme de petites personnes existant à l'intérieur de nous — chacune avec ses propres sentiments, motivations et vision du monde.

Par exemple, Joe a une partie Colérique qui explose contre Maureen pour une raison très spécifique. Quand ils se disputent, elle se moque parfois de Joe d'une manière qui lui fait honte. Cela déclenche le réveil d'une jeune partie de Joe qui a été humiliée quand il était enfant, et cette partie commence à revivre la honte vécue à ce moment-là. Alors sa partie Colérique vient à la rescousse. Elle devient furieuse contre Maureen comme un moyen de protéger Joe de ressentir cette honte. Si Joe prenait le temps de connaître sa partie Colérique et la partie Enfant Honteux qu'il protège, il pourrait changer toute cette dynamique afin de ne pas se mettre en colère dans ces situations.

Lorsque le patron de Meg la critique, elle a très peur pour son travail même s'il n'y a vraiment aucune chance qu'elle le perde. Cette peur est beaucoup plus intense que ce qui est justifié, car le comportement de son patron rappelle à Meg certains événements effrayants de son enfance. Cet événement actuel déclenche une partie Enfant Effrayé chez Meg, qui se rattache à une peur d'enfance datant de nombreuses années. La partie Boulimique de Meg s'inquiète de la voir envahie par cette peur. Elle l'in-

---

3. Les sous-personnalités (ou subpersonnalités), sont des parties de notre psychisme qui s'activent temporairement en nous, nous permettant ainsi de faire face aux différentes situations de la vie. Leurs modes d'être et de manifestations peuvent inclure des sensations, des sentiments, des pensées et d'autres éléments du comportement humain. De nombreuses écoles de psychothérapie considèrent les sous-personnalités comme des structures ou des entités psychologiques relativement durables qui influencent la façon dont une personne se sent, se perçoit, se comporte et se voit elle-même. John Rowan, pionnier de la psychologie intégrative décrit une sous-personnalité comme "une région semi-permanente et semi-autonome de la personnalité capable d'agir comme une personne". En psychologie cognitive, elles sont définies comme des schémas psychologiques qui représentent des versions multiples du soi. (NdE)

cite à se gaver de nourriture pour se réconforter et l'empêcher de ressentir la peur de l'enfant.

La partie Colérique de Joe et la partie Boulimique de Meg tentent chacune de les protéger de la douleur de leurs parties Enfants. Ce ne sont pas seulement des sentiments irrationnels ou des impulsions incontrôlables. Ce sont comme de petites personnes à l'intérieur d'eux-mêmes, qui font de leur mieux pour faire face à l'inconfort et à la douleur.

Lorsque nous comprenons cela, nous voyons qu'il ne sert à rien d'essayer de se battre avec ces parties, de les supprimer ou de les juger. Elles essaient simplement de nous aider et de nous protéger à leur manière (en l'occurrence inappropriée). En fait, si nous nous engageons dans des batailles avec nos parties, elles riposteront, et si nous essayons de les renier, elles se sentiront encore plus seules et sans valeur qu'elles ne le sont déjà. Cependant, si nous les traitons comme de petits êtres à l'intérieur de nous qui ont nos meilleurs intérêts à cœur, nous nous ouvrons à une toute nouvelle façon de nous reconnecter à nos sentiments. Nous pouvons apprendre à les connaître, comprendre ce qui les motive et nous lier réellement d'amitié avec elles. Lorsque cela se produira, ces parties changeront, de sorte qu'elles n'auront plus à trop manger ou à piquer une colère. Elles pourront se détendre et agir de manière sensée.

Nous pouvons également nourrir et soigner ces parties enfants blessées qui sont cachées derrière la rage ou la suralimentation. Lorsqu'elles se sentent acceptées et aimées par nous, elles peuvent se sentir entières et bien dans leur peau, et cela change alors profondément notre estime de nous-même.

J'avais l'habitude d'être très triste et de me sentir seul chaque fois que mon épouse, Bonnie, était absente plus d'une journée. Si elle voyageait pendant un week-end ou, à Dieu ne plaise, une semaine, je me sentais démuni et déprimé. Lorsque j'ai appris l'IFS, j'ai réalisé que ces sentiments venaient d'une partie Enfant Délaissé qui était restée seule dans un incubateur pendant des semaines après ma naissance prématurée, et qui n'avait pas reçu suffisamment de soins de ma mère.

En faisant le travail IFS avec cette partie, j'ai réalisé que je pouvais prendre soin d'elle et la réconforter quand Bonnie partait. Je l'ai même aidée à entrer en contact avec ce dont elle avait vraiment besoin en ce temps-là. Elle avait besoin de moi et d'encouragement pour se relier à son (mon) corps et sa vitalité. Au bout d'un moment, cette partie Enfant s'est sentie portée, apaisée et connectée à moi, et elle s'est également sentie

en contact avec ses sens et son corps. Cela a complètement résolu mon problème de solitude. Aujourd'hui, je n'ai plus ces sentiments débilitants quand Bonnie s'en va.

L'esprit humain n'est pas une chose unitaire qui a parfois des sentiments irrationnels. C'est un système complexe de parties en interaction, chacune avec son propre esprit. C'est comme une famille intérieure — avec des enfants blessés, des adolescents impulsifs, des adultes rigides, des parents hypercritiques, des amis attentionnés, des parents bienveillants, etc. C'est pourquoi cette nouvelle approche thérapeutique s'appelle thérapie du Système Familial Intérieur.

Si vous accueillez toutes ces parties blessées et protectrices à l'intérieur de vous comme des "êtres réels" qui méritent compassion, compréhension et amour, vous pouvez transformer votre psyché et créer la vie joyeuse que vous avez toujours voulue.

Ne vous inquiétez pas : je ne dis pas que vous êtes une personnalité multiple, comme Sybil ou Tara ou d'autres que vous avez peut-être vus à la télévision ou au cinéma. Comme vous le verrez dans ce livre, nous sommes tous des êtres multiples, mais pas de la façon extrême à laquelle vous pourriez le penser. La psyché humaine est naturellement une famille de *sous-personnalités*.

L'IFS n'est pas le premier système de thérapie à le reconnaître. Carl Jung l'a vu il y a près d'un siècle et d'autres approches thérapeutiques ont été construites autour de cette notion. En fait, il y a eu récemment une vague de thérapies qui travaillent avec les sous-personnalités. L'IFS est tout simplement la dernière et la plus sophistiquée de ces méthodes. Et elle a produit des résultats étonnants pour les personnes qui l'utilisent.

## UN EXEMPLE DÉTAILLÉ

Examinons un exemple plus détaillé de parties. Sandy voulait entreprendre un projet créatif de vidéo, mais elle n'arrivait pas à s'y mettre. Il lui a fallu d'abord nettoyer son bureau, et cela a semblé prendre une éternité. Puis elle s'est retrouvée à s'entraîner sur son tapis roulant. *D'accord*, pensa-t-elle, *maintenant je suis prête à commencer*. Mais au lieu d'aller à son bureau, elle se dirigea vers la cuisine. Une demi-heure plus tard, elle était en train de préparer un repas de trois plats. Après quelques jours comme ça, elle reconnut elle-même qu'elle évitait le projet. Cette procrastination lui donnait une impression vaguement négative d'elle-même ;

elle était sans doute léthargique et coincée. Sandy était dans un schéma de procrastination et de dépression de longue date, et maintenant il était de retour.

Les livres de développement personnel lui étaient vaguement utiles ; ils lui avaient donné des conseils pour se bouger, trouver du soutien, prendre des décisions et penser positivement. Mais ces approches ignorent le nœud du problème. Il y a une partie de Sandy qui ne veut pas travailler sur son projet vidéo. Elle l'appelle la partie Occupée. Elle la tient occupée avec d'autres activités afin d'éviter le projet vidéo, même si ce projet est sa plus haute priorité. La partie Occupée est inconsciente, mais a néanmoins le pouvoir de l'empêcher de réussir.

En fait, si la partie Occupée a un tel pouvoir c'est parce qu'elle est inconsciente. Et comme Sandy ne le sait pas, elle n'a aucun moyen d'interagir avec elle. Une partie cachée a une influence supplémentaire, car on ne peut pas s'adresser à elle. C'est comme si quelqu'un disait du mal de vous derrière votre dos. Les rumeurs commencent à se propager, mais vous ne savez pas d'où elles viennent, vous ne pouvez donc pas vous confronter à la source.

Si Sandy entrait en thérapie conventionnelle, elle découvrirait probablement la partie Occupée et elle pourrait essayer de la convertir ou de la surmonter. Elle la verrait certainement comme son ennemie. Cependant, cette approche ne fonctionnerait pas très bien, car elle ignore les peurs et les motivations très réelles de cette partie. Sandy pourrait explorer d'où vient la partie Occupée dans son enfance, mais cela impliquerait généralement une compréhension analytique de son histoire, et le vrai changement vient rarement de la seule compréhension intellectuelle.

Si nous nous demandons pourquoi la partie Occupée fonctionne comme elle le fait, nous voyons que plusieurs parties de Sandy sont impliquées dans sa procrastination. Sandy était ridiculisée par ses camarades à certains moments de son enfance,

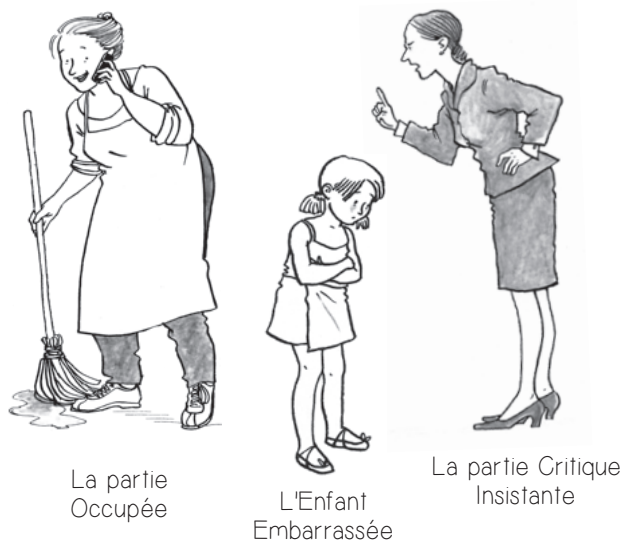


lorsqu'elle faisait des choses qui l'exposaient aux yeux des autres. Désormais, chaque fois qu'elle tente d'accomplir quelque chose qui pourrait l'exposer à nouveau, une partie Enfant Embarrassée est activée, comme un écho de son passé. La partie Occupée n'est pas du tout l'ennemie de Sandy. Elle essaie simplement de protéger l'Enfant Embarrassée; elle a peur que Sandy soit à nouveau ridiculisée si celle-ci entreprend ce projet vidéo.

Il y a aussi une autre force à l'œuvre ici. Une troisième partie de Sandy la pousse à travailler dur et la critique quand elle ne le fait pas. Elle l'exhorte constamment à "travailler et à être productive". Toute cette autocritique la broie, faisant en sorte que la partie enfant se sente détestée et sans valeur.

Ainsi, la partie Occupée commence à se rebeller contre cette partie Critique Insistante. Elle ne veut pas que Sandy soit soumise à un jugement sévère, donc elle la distrait avec d'autres activités. Cependant, elle ne peut pas en profiter, car cette partie Insistante ne cesse de lui crier dessus en arrière-plan, et de lui reprocher de ne pas travailler sur le projet.

### La psyché de Sandy



Ces parties sont toutes extrêmes et sont en grave conflit les unes avec les autres. Sandy se sent comme un navire dans une tempête, ballottée

de-ci de-là, sans avoir un centre à partir duquel se comprendre elle-même et avancer. Ce dont elle a besoin, c'est d'acquérir un moyen d'intégrer ces parties dans un tout bienveillant et coopératif afin qu'elle puisse se sentir bien dans sa peau et accomplir des choses.

Même si les trois parties étaient découvertes en thérapie traditionnelle, le changement devrait passer par le développement d'une relation thérapeutique avec son thérapeute, ce qui peut être coûteux et long à établir. Beaucoup de gens veulent se sentir mieux, mais ne veulent pas passer une décennie sur le canapé d'un thérapeute pour y arriver. Dans ce livre, je vais vous présenter la thérapie du Système Familial Intérieur (IFS), développée par le psychologue Richard Schwartz. L'IFS est une approche qui vous aide à trouver votre centre, à identifier les parties de vous qui causent des difficultés, à les guérir et à les unifier. L'IFS n'est pas seulement une forme puissante de thérapie, il se prête aussi particulièrement bien à l'autothérapie et à la pratique entre pairs. Ce livre vous montre comment utiliser l'IFS pour l'autoguérison.

En utilisant l'IFS, Sandy apprendrait comment accéder à son vrai Self, qui est un port dans la tempête, un lieu de force intérieure et de compassion, et la source de guérison intérieure. Son Self se connecterait avec chacune des trois parties de Sandy d'une manière aimante, ce qui leur permettrait de lui faire confiance. En suivant le processus IFS, elle pourrait les aider à libérer leurs peurs et leurs croyances négatives, permettant à leurs forces naturelles de s'épanouir. Elles apprendraient à coopérer les unes avec les autres et à soutenir le déroulement de sa vie dans sa plénitude. Elle pourrait alors aller de l'avant avec passion et sans réserve dans son projet vidéo.

Contrairement à de nombreuses formes de thérapie, l'IFS ne pathologise pas les gens. Lorsque nous avons des problèmes dans la vie, l'IFS ne nous considère pas comme ayant une maladie ou une déficience. Il reconnaît que nous avons les ressources en nous pour résoudre nos problèmes, même si ces ressources peuvent être bloquées en raison de réactions inconscientes à des événements du passé. L'IFS est conçu pour que l'on soit guidé par le Self. Cela vous permet de prendre en charge votre propre développement parce que votre vrai Self, pas un thérapeute, est l'agent de guérison et d'individuation. Cela fait de l'IFS un vecteur naturel d'autothérapie.

L'IFS aborde la psyché avec respect et acceptation. Vous apprenez à vous connecter avec vous-même, avec compassion et bienveillance. L'IFS

a ce que vous pourriez appeler une perspective spirituelle, non pas parce qu'il souscrit à une religion ou à une pratique spirituelle en particulier, mais parce qu'il incarne des qualités spirituelles telles que l'amour, la sagesse et la capacité à se relier.

L'IFS est également convivial. La plupart des gens trouvent qu'il est facile et naturel de se percevoir comme étant composé de diverses parties vivantes, ce qui leur donne une compréhension inattendue de leur dynamique psychologique.

## LA VISION IFS DE LA PSYCHÉ HUMAINE

L'IFS offre une vision nouvelle et surprenante de la psyché humaine. La plupart du temps, nous considérons que nous avons des émotions raisonnables et que nous prenons des décisions pratiques et rationnelles. Bien sûr, nous reconnaissons que parfois des sentiments irrationnels comme la rage ou la peur surgissent. Nous nous rendons compte que parfois nous n'agissons pas dans notre propre intérêt, comme lorsque nous ne pouvons pas nous discipliner pour mener une vie saine. Ce type de comportement nous dérange parce que nous le voyons comme une divergence par rapport à ce qui devrait être une personnalité unifiée et sensée. Lorsque ces incohérences se produisent souvent, nous pensons qu'il doit y avoir quelque chose qui ne va pas chez nous.

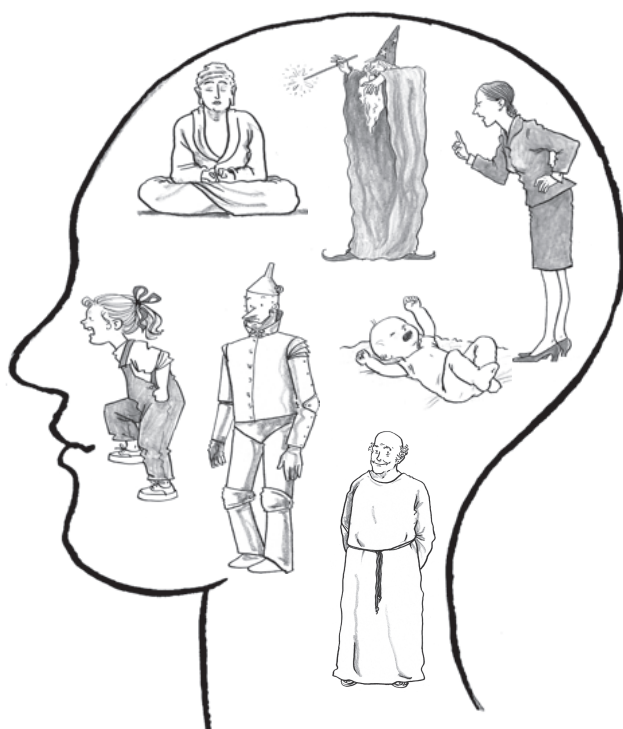
Comme je l'ai expliqué, l'IFS considère les êtres humains comme des systèmes complexes de "parties" en interaction, qui sont des divisions naturelles de la personnalité. Supposons qu'une partie de vous essaie de perdre du poids et qu'une autre partie veuille avaler une tonne de bonbons. Lorsque vous avez envie de ce morceau de gâteau tard dans la nuit, ce n'est pas seulement un désir qui surgit de temps en temps. Il y a une entité en vous qui a besoin à plusieurs reprises d'un sentiment de douce satiété. Il y a des raisons pour lesquelles elle éprouve le besoin d'avoir ce dessert. Elle peut avoir besoin de faire baisser la colère ou de combler une sensation insupportable de vide. Cette partie a des souvenirs qui alimentent ces besoins — par exemple, le fait d'avoir ressenti une faim émotionnelle pendant l'enfance.

Vous entendrez peut-être une voix intérieure différente disant "Mange plutôt un morceau de céleri" ou "Tu devrais avoir honte de la façon dont tu te goinfrs !". Vous pouvez les considérer comme de simples pensées qui surgissent, mais elles viennent d'une autre partie de vous dont le tra-



vail est de contrôler votre alimentation. Elle peut être concernée par votre tour de taille ou votre santé. Elle peut croire que vous ne serez pas aimé si vous n'êtes pas mince. Et elle peut avoir des souvenirs d'avoir été ridiculisée pour son surpoids à l'école primaire.

Mais ce sont des concepts simples qui ne font qu'effleurer la richesse et la complexité de notre vie intérieure. Notre famille intérieure peut inclure un bébé esseulé, un mentor sage, un enfant en colère, une mère sévère, un méditant calme, un magicien, un animal heureux, un protecteur renfermé, etc.



Ces parties à l'intérieur de nous permutent et changent fréquemment. L'une d'elles prend le contrôle pendant un certain temps, et nous agissons et ressentons d'une certaine manière. Ensuite, nous nous trouvons dans une nouvelle situation, et un autre personnage vient au premier plan. Habituellement, nous ne considérons ces changements que comme de légers changements d'humeur ou de perspective, mais, en fait, chaque change-

Livres associés au présent ouvrage

Bonnie J. Weiss  
Manuel de  
**Self-thérapie**



**Guide d'exercices**  
pour pratiquer étape par étape  
le modèle du Système Familial Intérieur (IFS)

À  
éditions

**Manuel de Self-thérapie**

Bonnie Weiss

Guide d'exercices pour pratiquer

le modèle du Système Familial Intérieur (IFS)

+ *Méditations audio-guidées et feuilles d'exercices à télécharger*

Les Éditions du **À**

Parution en 2022

disponible sur Amazon, Fnac, AppleBooks et libraires

Jay Earley

# Self-thérapie pour prendre soin de soi



Troubles alimentaires  
Procrastination  
Colère  
Dépression  
Critique Intérieur  
Perfectionnisme  
Difficultés relationnelles

Résoudre vos problèmes psychologiques et relationnels  
avec le modèle du Système Familial Intérieur (IFS)

Ā  
éditions

## Self-thérapie pour prendre soin de soi Jay Earley

Résolvez vos problèmes psychologiques  
avec le modèle du Système Familial Intérieur (IFS) :  
*Troubles alimentaires, procrastination, colère, dépression,  
Critique Intérieur, perfectionnisme, difficultés relationnelles*

Les Éditions du Ā

Parution 2023

disponible sur Amazon, Fnac, AppleBooks et libraires

L'édition de ce livre a été rendue possible  
grâce au travail de toute une équipe.

**Coordination éditoriale et technique**  
Nathalie Vandebeulque & Jean-Rémi Deléage

**Relecture**  
Nous remercions chaleureusement  
Sophie Huynen et Beth Lavigne

## **Les Éditions du Æ**

Les Éditions du non-A est l'éditeur des littératures du futur en sciences humaines & science-fiction. Nous publions des livres qui permettent de penser l'avenir avec une approche "non aristotélicienne" — abréviation Æ ou non A — signifiant ouvert d'esprit & non-binaire.

Nos domaines de prédilection : psychologie, récits de vie, romans futuristes, essais, contes pour enfants... tout livre innovant qui aide à affiner la conscience humaine et à mieux anticiper les transformations des sociétés contemporaines.

Nos éditions proposent notamment une collection – Les Clés de l'IFS – abordant l'humain et sa relation avec soi et le monde, à travers le modèle innovant du Système Familial Intérieur.

Pour nous suivre :

Consultez notre site Internet et inscrivez-vous à notre infolettre  
pour rester informé de nos publications et de nos nouveautés.  
**[leseditionsdunona.com](http://leseditionsdunona.com)**

Achevé d'imprimer par CPI Firmin-Didot. Réimpression Février 2023  
Dépôt légal 1<sup>re</sup> publication : novembre 2021  
*Imprimé en France*