

Bonnie Weiss

# Manuel de Self-thérapie



## Guide d'exercices

pour pratiquer étape par étape  
le modèle du Système Familial Intérieur (IFS)



Manuel de  
**Self-thérapie**

**Du même auteur :**

**En anglais**

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

Jay Earley, Bonnie Weiss, Sounds True, 2013

*Illustrated Workbook: Freedom From Your Inner Critic*

Bonnie Weiss, Pattern System Books, 2013

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

Jay Earley, Bonnie Weiss, Pattern System Books, 2012

*Activating Your Inner Champion Instead of Your Inner Critic*

Jay Earley, Bonnie Weiss, Pattern System Books, 2012

Bonnie Weiss

# Manuel de Self-thérapie

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

Avec un inédit sur les Capacités en IFS

Le livre inclut des documents téléchargeables :

Trois méditations en MP3

Votre Cahier personnel d'exercices en PDF

Traduit de l'américain  
par Nathalie Vandeboulque  
et Jean-Rémi Deléage



Collection *Les Clés de l'IFS*

**Titre original :**

*Self-thérapie Workbook : An Exercise Book for the IFS Process*  
by Bonnie Weiss. Copyright © 2013 All rights reserved.

Without limiting the rights under copyright reserved above, no part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise), without the prior written permission of both the copyright owner and the above publisher of this book.

140 Marina Vista Ave. Larkspur, CA 94939 415-924-5256  
www.patternsystembooks.com

ISBN: 978-0-9843927-4-2  
Printed in the United States of America

Pour plus d'information, contacter : [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.

Illustration de couverture et de 4e de couverture : © 2021 Kai Skye  
Illustrations intérieures © 2009 Karen Donnelly

Si vous désirez être tenus régulièrement informé de nos parutions, il vous suffit de vous abonner gratuitement à notre lettre d'information par courriel, à partir de notre site : **leseditionsdunona.com** où vous retrouverez l'ensemble de nos publications.

ISBN : 978-2-493605-02-3

*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.*

© Les Éditions du  $\bar{A}$ , Fontainebleau, 2022

## REMERCIEMENTS

Je tiens avant tout à remercier Jay Earley pour sa générosité en me permettant d'utiliser son matériel comme base pour ce livre. J'apprécie son soutien à cette démarche et son engagement inlassable pour faire connaître les concepts de guérison de l'IFS au grand public.

C'était très amusant de passer un week-end à écrire le chapitre sur les couples avec ma chère amie Marla Silverman. Chaque moment passé avec Marla est précieux et bien employé.

Je remercie également Kira Freed, Alexis Zielke, Jeanenne Chase Langford et MJ Stern pour leur soutien à la création de ce livre. Merci enfin à Karen Donnelly pour l'utilisation de ses illustrations. J'ai toujours apprécié la façon dont celles-ci donnent vie aux concepts.

# SOMMAIRE

Liste des exercices		8
Introduction		9
Chapitre 1	Concept de base de l'IFS	11
Chapitre 2	Méditations guidées	16
Chapitre 3	Le Self	18

## Étapes du processus IFS

### PARTIE I (Étape 1)

#### TRAVAILLER AVEC LES PROTECTEURS

Chapitre 4	Étape 1 – P1 : Accéder aux parties	24
Chapitre 5	Étape 1 – P2 : Désamalgamation et amalgamation consciente	35
Chapitre 6	Étape 1 – P3 : Vérifier le Self-leadership et se désamalgamer des parties concernées	44
Chapitre 7	Étape 1 – P4 : Faire connaissance avec un protecteur	53
Chapitre 8	Étape 1 – P5 : Développer une relation de confiance avec un protecteur	57
Chapitre 9	Quand un protecteur ne vous fait pas confiance	65
Chapitre 10	Les bases d'une séance	68
	- Démarrer une nouvelle séance IFS	
	- Parties déclenchées	
	- Parler pour une partie, <i>versus</i> parler en tant que partie	
	- Détection des parties	

### PARTIE II (Étapes 2 à 8)

#### ÉTAPES DU PROCESSUS IFS POUR TRAVAILLER AVEC LES EXILÉS

Chapitre 11	Étape 2 – Obtenir la permission de travailler avec un exilé	76
Chapitre 12	Étape 3 – E1 à E2 : Se désamalgamer d'avec un exilé	80
Chapitre 13	Étape 3 – E3 à E5 : Apprendre à connaître un exilé	86

Chapitre 14	Étape 4 : Accéder aux origines de l'enfance et en être témoin	93
Chapitre 15	Étape 5 : Réparer le lien avec un exilé	98
Chapitre 16	Étape 6 : Récupérer un exilé	103
Chapitre 17	Étape 7 : Décharger un exilé	108
Chapitre 18	Étape 8 : Intégration et déchargement des protecteurs	114
Chapitre 19	Clore une séance	121
Chapitre 20	Travailler avec un partenaire	122
Chapitre 21	L'IFS avec les couples	129
Chapitre 22	Travailler avec des parties polarisées	140
Chapitre 23	Intégrer les Capacités dans le travail IFS	156
Annexe A	Feuilles d'aide	176
Annexe B	Méditations	182
Annexe C	Glossaire	189
Annexe D	Ressources	192
	Témoignages	196

## Liste des exercices

▪ Accéder à une partie qui n'est pas activée	26
▪ Identifier les parties au départ d'un sentier	28
▪ Identifier les parties de votre expérience actuelle	30
▪ Observer une partie en temps réel	32
▪ Amalgamage	36
▪ Se désamalgamer d'une partie cible	37
▪ Réticence à se désamalgamer	39
▪ Suivi quotidien des parties	40
▪ Amalgamage conscient	42
▪ Se désamalgamer d'une partie concernée	47
▪ Cartographier vos parties	50
▪ Faire connaissance avec un protecteur	63
▪ Développer une relation avec un protecteur	58
▪ Aider un protecteur à se détendre en temps réel	61
▪ Quand un protecteur ne vous fait pas confiance	65
▪ Parler pour les parties	70
▪ Détecter une partie qui a pris le contrôle	73
▪ Établir un premier contact avec un exilé	77
▪ Se désamalgamer d'un exilé	82
▪ Faire connaissance avec un exilé	87
▪ Apprendre à connaître un exilé	89
▪ Remarquer un exilé en temps réel	91
▪ Accéder à un souvenir d'enfance et en être témoin	95
▪ Réparer le lien avec un exilé	100
▪ Réparer le lien avec un exilé en temps réel	101
▪ Récupérer un exilé	105
▪ Décharger un exilé	111
▪ Libérer un protecteur	117
▪ Effectuer un suivi avec un protecteur	119
▪ Détecter les interactions récurrentes	132
▪ Détecter les ressentis pendant le dialogue	134
▪ Détecter les parties qui portent des ressentis	137
▪ Explorer une polarisation	152

## INTRODUCTION

Ce livre est le manuel d'accompagnement de l'ouvrage de Jay Earley, *Self-thérapie, développez votre Self leadership pour guérir et harmoniser votre monde Intérieur grâce à l'IFS, une approche novatrice en psychologie*, paru en français aux Éditions du A, en décembre 2021 (leseditionsdunona.com). Le livre *Self-thérapie* présente, étape par étape, le processus du modèle thérapeutique IFS (Système Familial Intérieur) créé par Richard Schwartz, PhD (ifs-institute.com).

Le Manuel de Self-thérapie est conçu pour faciliter l'apprentissage des bases du processus IFS. Il vous guide à l'intérieur de votre psyché, étape par étape : accéder à une partie, travailler avec les protecteurs, faire connaissance avec les parties les plus fragiles et guérir les exilés. La façon dont les concepts sont décrits et les exercices intégrés facilite l'exploration en individuel, en petits groupes ou au sein d'un atelier. Les exercices peuvent être effectués seul ou avec un partenaire. La structure du Manuel permet de suivre votre processus intérieur à la manière d'un journal.

Le *Manuel* fournit des résumés des étapes décrites dans le livre de Jay Earley et propose des exercices complémentaires pour travailler avec le processus IFS et l'intégrer. Des exemples de réponses aux exercices sont proposés afin de clarifier les notions explorées. Le *Manuel* va au-delà de *Self-thérapie* en incluant des chapitres sur l'utilisation de l'IFS avec les couples, la polarisation, et un chapitre inédit sur les Capacités en IFS. Pour une explication plus complète des différentes notions en IFS, les transcriptions des séances et des exemples de cas se réfèrent à *Self-thérapie*.

En tant que cliniciens, Jay et moi avons été très heureux de découvrir le modèle IFS. C'est grâce à l'IFS que nous avons pu établir des passerelles, entre d'une part notre formation en psychologie et notre expérience clinique, et d'autre part nos années de pratique spirituelle. Le concept de Self introduit le pouvoir de la "conscience profonde" en tant qu'outil de

guérison dans le domaine thérapeutique. Nous sommes profondément reconnaissants à Dick Schwartz pour son engagement sans faille à faire connaître ce modèle dans le monde.

Au fil des années d'enseignement du modèle IFS et de son utilisation avec les clients, Jay et moi avons fourni du matériel qui permet aux gens d'utiliser les puissants outils de ce modèle de façon conviviale. Notre objectif est de les accompagner dans leurs efforts individuels de développement et d'approfondissement de leur humanité, et pour les aider à résoudre leurs difficultés personnelles. En tant que psychothérapeutes, nous valorisons l'importance de la relation d'aide et le caractère sacré de la rencontre thérapeutique. Nous croyons cependant que les gens peuvent bénéficier d'une introduction à ce modèle en dehors de la thérapie et qu'ils peuvent travailler seuls ou avec un partenaire pour améliorer leur compréhension personnelle et se libérer des structures intérieures qui ont limité leur capacité à vivre d'une façon épanouie. Nous espérons que ce manuel complétera le matériel existant en fournissant une structure claire et facile à suivre pour effectuer le travail IFS.

# 1

## CONCEPT DE BASE DE L'IFS

Le Système Familial Intérieur (IFS) est une forme relativement nouvelle de thérapie qui est compatissante, inclusive, spirituelle, puissamment "guérissante" et profondément respectueuse de notre vie intérieure. L'IFS reconnaît que notre psychisme est composé de différentes *parties*<sup>1</sup>, parfois appelées sous-personnalités. Nous pouvons les considérer comme de petites personnes à l'intérieur de nous. Chaque partie a sa propre perspective, ses sentiments, ses souvenirs, ses objectifs et ses motivations. Par exemple, une partie de vous pourrait essayer de perdre du poids et une autre partie pourrait vouloir manger tout ce qu'elle veut.

Nous pouvons tous reconnaître des parties comme le Critique Intérieur, l'Enfant Abandonné, Celle qui veut Faire Plaisir, la partie en Colère, et Celle qui Prend Soins de façon Aimante.

Les parties ont des motivations pour tout ce qu'elles font. Rien n'est fait par habitude. Rien n'est juste un schéma de pensée ou de comportement que vous auriez appris. Tout (sauf les réactions purement physiologiques) est fait par une partie pour une raison, même si cette raison peut être inconsciente.

Comprendre les parties de cette manière nous donne beaucoup de pouvoir pour changer notre système intérieur. Cela signifie que l'on peut comprendre les motifs de notre comportement, de nos sentiments et de nos attitudes. Il est possible de connaître ces parties, de développer des relations de confiance avec elles et de les aider à guérir. Une fois guéries, elles n'ont plus besoin de se comporter d'une manière qui semble en contradiction avec vos intentions, vos valeurs et vos objectifs. La possibilité d'une intégration harmonieuse est réelle.

Richard Schwartz, PhD, en développant le modèle IFS, a découvert

---

1. NdE : Pour les notions détaillées de *Parties* et *sous-personnalités*, voir le livre *Self-thérapie* de Jay Earley. Dans ce livre, tous les termes techniques IFS sont indiqués en italique et réunis dans le glossaire.

que chaque partie a une intention positive pour vous, quels que soient les problèmes que peut poser son comportement. Par exemple, la partie de Bill qui recherchait la compétition et était critique envers les autres, était en contradiction avec les vraies valeurs de Bill. Cependant, quand il a vraiment appris à connaître cette partie, il a découvert qu'elle essayait juste de l'aider à se sentir bien dans sa peau, de la seule manière que celle-ci connaissait – en le faisant se sentir supérieur aux autres.

Comprendre qu'une partie a une intention positive ne signifie pas que vous lui donnez du pouvoir. Bill ne veut pas que sa partie soit dans le jugement et la compétition. En utilisant l'approche IFS, Bill peut se relier à cette partie avec compréhension et gratitude, tout en prenant les mesures nécessaires pour la guérir.

Cette approche est fondamentalement différente de la façon dont nous nous relions habituellement à nos parties. Généralement, lorsque nous prenons conscience d'une partie, la première chose que nous faisons est de l'évaluer. Est-elle bonne ou mauvaise pour nous? Si nous décidons qu'elle est bonne pour nous, nous l'adoptons et lui donnons du pouvoir. Si nous décidons qu'elle est mauvaise pour nous, nous essayons de la supprimer ou de nous en débarrasser. La vérité est que nous ne pouvons pas nous débarrasser d'une partie. Nous ne pouvons que la pousser dans les couches les plus profondes de notre psyché, où elle continuera à nous affecter sans que nous en soyons conscients.

En IFS, nous faisons quelque chose de complètement différent et radical. Nous accueillons toutes nos parties avec curiosité et compassion. Nous cherchons à les comprendre et apprécions leurs efforts pour nous aider. Nous développons une relation de bienveillance et de confiance avec chaque partie et prenons ensuite les mesures pour la libérer de ses fardeaux afin qu'elle puisse fonctionner de manière saine.

Dans le système IFS, les protecteurs sont les parties que nous rencontrons généralement en premier lorsque nous nous explorons nous-mêmes. Leur travail consiste à gérer le monde, à nous protéger et à nous maintenir en état de fonctionner. Les protecteurs interagissent de manière plus ou moins raisonnable et stratégique, avec les personnes, vis-à-vis des responsabilités et des situations de notre environnement. L'autre fonction principale de ces parties est de nous protéger de la douleur des exilés. Ces derniers sont essentiellement des parties enfantines qui portent la douleur du passé. Elles sont généralement exilées ou tenues hors de la conscience par les protecteurs.

Dans l'exemple cité plus haut, Bill avait un protecteur qui était compétitif et critique envers les autres. Ce protecteur essayait d'aider Bill à se sentir supérieur afin de se protéger d'une partie exilée qui se sentait incompétente. La partie exilée avait probablement subi dans le passé une sorte d'humiliation ou de rejet qui la faisait se sentir indignée.

Certaines parties endossent ces rôles dysfonctionnels à cause de ce qui leur est arrivé dans le passé. Les exilés portent la douleur et les fardeaux de ce qu'ils ont vécu dans leur enfance. Les protecteurs assument leurs rôles afin de protéger les exilés, ou de nous protéger de la douleur des exilés.

## LE PROCESSUS IFS

L'IFS a une méthode pour comprendre et travailler avec ces parties afin de libérer les fardeaux qu'elles portent, issus du passé, et guérir le système afin que vous puissiez fonctionner de manière saine. La clé de cette guérison est le Self. L'IFS reconnaît que chacun de nous a un centre spirituel – le "Self authentique". Le Self est naturellement compatissant et curieux envers les gens, et en particulier envers nos propres parties. Le Self veut se connecter avec chaque partie et apprendre à la connaître et à la comprendre. Le Self éprouve de la compassion pour la souffrance des exilés et pour les fardeaux de douleur qu'ils portent. Il a également de la compassion pour les protecteurs et les rôles difficiles qu'ils assument pour empêcher les exilés d'être blessés ou mis en danger. Le Self est capable de rester calme et centré malgré les émotions parfois intenses que les parties peuvent ressentir. Nous avons tous un Self, même si vous sentez que le vôtre n'est parfois pas très accessible à cause de l'activité de vos parties.

Le Self est l'agent de guérison – le véritable leader du système intérieur qui peut aimer et guérir chaque partie. La première étape du processus IFS consiste à apprendre à accéder au Self, et ensuite, depuis le Self, à concentrer son énergie sur la partie. Dans le cas de Bill, il a commencé son travail IFS en se concentrant sur sa partie Jugement. Avec du travail, il a pu être véritablement dans son Self, de sorte qu'il était curieux de faire connaissance avec la partie Jugement. Il a découvert qu'il essayait de protéger une de ses parties exilées, qui se sentait incompétente. Bill avait eu un problème d'apprentissage dans son enfance, même s'il était assez habile et intelligent. Une jeune partie de Bill s'était donc sentie incompétente à l'école. La partie Jugement essayait de compenser cette expérience d'incompétence en se sentant supérieure aux autres. Bill avait grandi dans une maison où régnaient le jugement et la compétition,

c'était donc le modèle principal que cette partie connaissait. Au fur et à mesure que Bill a appris à connaître la partie Jugement, il a compris pourquoi cette partie agissait ainsi et a apprécié ses efforts en sa faveur.



Il a ensuite contacté l'exilé qui se sentait incompetent. Il a écouté et regardé cette partie lui montrer des scènes de son enfance, où il se sentait honteux et incapable à cause de ses difficultés d'apprentissage, et il a répondu à l'exilé avec compassion et bienveillance. La jeune partie a réagi à cela en se sentant chérie et précieuse pour la première fois. Jusque-là, elle avait été cachée dans l'inconscient de Bill, ce qui ne faisait qu'accroître son sentiment d'insignifiance. Avec l'amour du Self de Bill, cette jeune partie a pu se libérer du fardeau de l'incompétence qu'elle portait et se sentir bien dans sa peau. Cela a permis au protecteur Jugement de se détendre. Il n'était plus nécessaire de juger les gens pour compenser la douleur de l'exilé. Bill a ainsi pu répondre aux gens comme il a toujours voulu – avec ouverture, acceptation et une attitude coopérative.



## LES PRINCIPES DE L'IFS

Voici quelques principes de base concernant le modèle du Système Familial Intérieur. Ces concepts sous-tendent le travail décrit dans ce manuel.

- Toutes les parties sont les bienvenues
- Vous n'obligez **jamais** une partie à s'écarter ou à se différencier de vous — vous ne faites que demander.
- Les raisons pour lesquelles les parties sont disposées ou non à faire ce que vous leur demandez doivent être respectées.
- Toutes les parties ont une intention positive dans leur essence et elles ne veulent finalement que le meilleur pour vous. Si elles semblent avoir une intention négative, c'est parce qu'elles utilisent des stratégies qui, à un certain niveau, avaient du sens à un moment donné de leur passé mais ne sont plus efficaces aujourd'hui. Entrer dans leur monde et comprendre l'origine de ces stratégies est une étape clé pour les aider à en adopter de plus efficaces.
- Les parties coopéreront une fois que leurs craintes seront dissipées, qu'elles pourront vous sentir dans le Self et qu'elles comprendront vos intentions.
- Il n'est pas possible de se tromper en travaillant sur vous-même en utilisant l'IFS. Même si votre processus est complètement bloqué, cela signifie simplement qu'un protecteur interrompt le processus pour une raison quelconque. Vous accédez alors à ce protecteur et découvrez pourquoi il se comporte de cette façon. Le moyen le plus rapide de résoudre un problème est de travailler lentement, patiemment et respectueusement avec toutes les parties impliquées.

## 2

### MÉDITATIONS GUIDÉES

Une méditation guidée est un voyage sonore qui provoque un état modifié de conscience, au cours duquel le contenu des couches les plus profondes de votre psyché est plus facilement accessible. Cinq enregistrements audio, dont trois de méditations guidées, sont inclus avec ce livre :

1. Texte d'introduction à la méditation "Entrer dans le Self"
2. Méditation : Entrer dans le Self
3. Poème de Rumi, suivi d'un cercle de conférence avec vos parties
4. Méditation : Donner de la reconnaissance aux protecteurs
5. Méditation : Apaiser un exilé déclenché

Ces enregistrements peuvent être téléchargés sur le site Web :

[leseditionsdunona.com/manuel-STplus](http://leseditionsdunona.com/manuel-STplus)

(Mot de passe : XXXXXXXXXX)

Les transcriptions de ces méditations se trouvent dans l'Annexe B.

Lorsque vous faites ce genre d'exercice d'imagerie mentale, il est préférable de vous asseoir ou de vous allonger dans une position complètement détendue et confortable. N'écoutez jamais les visualisations guidées en conduisant ou en faisant quoi que ce soit qui nécessite une attention vigilante totale. Si vous découvrez que vous avez tendance à vous endormir pendant les méditations guidées, il est préférable de maintenir une position assise droite, sans appui-tête. Cela vous gardera éveillée tout en permettant une relaxation profonde. Il est particulièrement important

d'adopter cette position si vous avez pris un repas copieux ou si vous êtes fatigué.

La meilleure attitude à adopter pour les méditations guidées associe un lâcher-prise avec une concentration soutenue. Le lâcher-prise permet aux images des couches les plus profondes de votre psyché d'émerger librement. Il n'est pas nécessaire d'essayer de contrôler les images ou les sensations que vous éprouvez, ou les mots que vous entendez. Il est important de ne pas mettre en doute ni de rejeter tout ce qui émerge spontanément. Il se peut que vous éprouviez l'envie de rejeter quelque chose parce que vous ne le comprenez pas ou que vous pensez que c'est inacceptable. En fait parfois, cela est un plus pour faire émerger quelque chose qui n'est pas immédiatement clair. Certaines des informations les plus importantes de notre psyché ne sont pas facilement compréhensibles. Lorsque nous nous permettons d'être en contact avec des choses que nous sommes initialement enclins à rejeter, de nouvelles voies de compréhension de soi peuvent émerger. Sachez que l'image ou toute autre information est apparue pour une bonne raison et que vous ne devez pas avoir peur de votre psyché.

L'autre capacité importante est de rester concentré. Cela signifie qu'il faut suivre les instructions de la méditation ainsi que le fil de votre propre voyage intérieur. Pendant la méditation, il est facile de "perdre le fil" ou de rêvasser sur des sujets qui vous distraient. Cela arrive à presque tout le monde de temps en temps. Si vous constatez que vous avez perdu votre concentration, ne vous inquiétez pas et ne vous jugez pas – ramenez doucement votre attention sur le chemin de la méditation.

Ne partez pas du principe que toute imagerie mentale doit être visuelle. Certaines personnes ne visualisent pas très bien, mais sont douées pour l'imagerie corporelle. Elles peuvent ressentir les sensations corporelles, la posture et les mouvements, et elles peuvent également imaginer leur corps sous différentes formes. C'est ce qu'on appelle l'imagerie kinesthésique. Certaines personnes ont de profondes expériences méditatives de cette façon-là. D'autres personnes obtiennent principalement des informations en entendant des voix, des mots ou des sons. Donc, si vous avez du mal à visualiser, remarquez simplement quelles informations transitent par ces autres canaux.

## 3

### LE SELF

---

Une méditation guidée pour aider à être dans le Self  
est téléchargeable au format MP3 sur le site Web :  
[leseditionsdunona.com/manuel-STplus](http://leseditionsdunona.com/manuel-STplus) (Mot de passe : XXXXXXXXXX)

---

Heureusement, les êtres humains ne sont pas simplement un ensemble de parties. Nous sommes bien plus que cela. Notre Self authentique est mature et aimant, et il a la capacité de guérir et d'intégrer nos parties.

Nous avons chacun en nous un noyau essentiel qui est à la fois notre Self authentique et notre centre spirituel. Lorsque nos parties extrêmes ne sont pas activées et ne se mettent pas en travers de notre chemin, nous avons accès à ce noyau, qui est ce que nous sommes vraiment. Le Self est calme, ouvert, et il accepte les autres et nous-mêmes. Lorsque nous sommes dans le Self, nous sommes ancrés, centrés et non pas dans la réaction. Nous ne sommes pas activés par ce que font les gens. Nous restons calmes et imperturbables, même dans des circonstances difficiles. Le Self est tellement plus grand et plus spacieux que nos parties qu'il n'est pas effrayé par des événements qui feraient peur aux parties. Lorsque nous sommes dans le Self, nous sommes le centre rayonnant du système que constitue chacun de nous.

Le modèle IFS parle des huit C qui sont les principales qualités du Self. Ce sont : la Compassion, la Curiosité, la Connectivité, le Calme, le Courage, la Clarté, la Confiance et la Créativité. Les quatre capacités décrites ci-après sont les plus pertinentes pour faire une séance IFS.

## Capacités du Self

♥ Compassion

♥ Curiosité

♥ Connectivité

♥ Calme



♥ Courage

♥ Clarté

♥ Confiance

♥ Créativité

1. **Le Self est connecté.** Lorsque vous êtes dans le Self, vous vous sentez naturellement proche des gens et souhaitez établir des relations harmonieuses et solidaires. Vous cherchez à être en contact avec les autres et avec la société. Le Self souhaite aussi être connecté à vos parties. Lorsque vous êtes dans le Self, vous souhaitez avoir une relation avec chacune de vos parties, ce qui les aide à vous faire confiance et ouvre la voie à la guérison.
2. **Le Self est curieux.** Lorsque vous êtes dans le Self, vous êtes curieux de connaître les autres d'une manière ouverte et tolérante. Lorsque vous vous demandez ce qui les motive, c'est parce que vous voulez les comprendre, et non les juger. Le Self est également curieux de connaître le fonctionnement intérieur de votre esprit. Vous voulez comprendre pourquoi chaque partie agit comme elle le fait, quelle est son intention positive pour vous et contre quoi elle essaie de vous protéger. Cette curiosité vient d'un lieu d'acceptation, et non d'un lieu de critique. Lorsque les parties ressentent cet intérêt véritable, elles savent qu'elles entrent dans un environnement accueillant et elles n'ont pas peur de se révéler à vous.
3. **Le Self est compatissant.** La compassion est une forme de gentillesse et d'amour qui se manifeste lorsque les gens souffrent. Vous vous souciez vraiment de ce que ressentent les autres et vous vous sentez souvent amenée à les soutenir dans les moments difficiles. Lorsque vous êtes dans le Self, vous ressentez aussi naturellement de la compassion pour vous-même. En réaction à une souffrance trop forte, certaines parties

ont des comportements extrêmes : les parties exilées ressentent cette douleur et les protecteurs essaient à tout prix d'éviter cela. La compassion envers vous-même est l'ingrédient le plus essentiel de la quête intérieure pour la compréhension. Elle est nécessaire pour soutenir, encourager et prendre soin de vos parties pendant que vous explorez votre système. Vos parties peuvent ressentir la compassion du Self. Cela leur permet de se sentir en sécurité et de voir qu'on prend soin d'elles, ce qui leur donne envie de s'ouvrir et de partager avec vous qui elles sont.

4. **Le Self est calme, centré et ancré.** Ceci est particulièrement utile lorsque vous êtes en relation avec une partie qui a des émotions très fortes. Par exemple, un chagrin intense ou une honte peuvent être accablants si vous n'êtes pas ancrée dans le Self. Les protecteurs maintiendront à l'écart une partie qui a des émotions très fortes. Mais lorsque vous êtes dans le calme du Self, il n'est pas nécessaire de maintenir à l'écart une partie qui éprouve une émotion intense. Vous restez dans le Self pendant que la partie vous montre sa douleur. Le calme du Self vous soutient à travers le travail difficile d'être témoin de la partie et de la guérir. Pour toutes ces raisons, le Self est l'agent de guérison psychologique dans le travail IFS. Il vous aide à guérir et à transformer vos parties afin qu'elles se libèrent de leurs sentiments et comportements extrêmes, et qu'elles puissent assumer des rôles sains dans votre vie.

## LA STRUCTURE DE LA PSYCHÉ

Le Self est également le leader naturel de votre système intérieur et l'occupant naturel du "siège de la conscience". Il a le courage de prendre des risques, la capacité de voir clairement la réalité, et la créativité pour trouver de bonnes solutions aux problèmes. Le Self est équilibré et



équitable, et il voit ce qui est nécessaire dans la plupart des situations. Lorsque vous avez guéri vos parties et qu'elles vous font confiance, elles permettent enfin au Self de vous guider. Idéalement, le Self est celui qui prend les décisions et fait avancer le système. Le Self est le chef d'orchestre, celui qui fait intervenir les bois au bon moment, dit aux musiciens quand jouer doucement, et conduit le solo du cor. Il choisit le meilleur plan d'action à chaque instant et fait appel à vos parties saines pour

qu'elles contribuent à ce plan avec leurs talents. Vos parties font confiance au Self et s'en remettent à sa sagesse.

Le but du travail IFS est de décharger chaque partie des fardeaux qu'elle porte afin qu'elle ait un rôle sain, et qu'elle puisse faire confiance à la guidance du Self. Comme le Self est le "leader" du système intérieur, on peut lui faire confiance pour faire évoluer ce dernier vers la plénitude. Le Self peut travailler avec chaque partie pour la libérer de ses fardeaux et l'aider à se transformer.

## MÉDITATION DU SELF

La méditation guidée suivante peut être utilisée pour accéder à votre Self. Vous pouvez lire cette méditation, assis, les yeux fermés, en vous arrêtant régulièrement et en laissant venir les sensations et les images évoquées par les mots. Vous pouvez également l'enregistrer avec votre propre voix ou demandez à un ami de vous la lire. Un enregistrement de cette Méditation du Self est aussi téléchargeable au format MP3 sur le site Web : [leseditionsdunona.com/leseditionsdunona.com/manuel-STplus](http://leseditionsdunona.com/leseditionsdunona.com/manuel-STplus) (Mot de passe Bonnie007)

Une méditation guidée est un voyage qui évoque un état de conscience modifié. Lorsque vous effectuez ce type d'exercice d'imagerie mentale, il est préférable de s'asseoir ou de s'allonger dans une position complètement détendue et confortable. Accordez toujours à cette méditation votre attention pleine et entière. Laissez-vous le temps de faire l'expérience des images, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Faites confiance à ce qui se présente à vous comme étant exactement ce dont vous avez besoin à ce moment précis. Ce qui émerge n'est ni bon ni mauvais, ce sont seulement des expériences et des informations. Bonne découverte !

## TEXTE D'INTRODUCTION À LA MÉDITATION "ENTRER DANS LE SELF"

Fermez les yeux. Entrez en vous...  
et commencez par vous concentrer sur vos sensations corporelles...  
Remarquez simplement où va votre attention dans votre corps... à  
chaque instant... et soyez avec cette sensation.

Que ce soit un picotement dans vos mains...  
ou un frémissement sous vos paupières fermées...  
ou une détente dans votre ventre...

ou une tension dans vos épaules...  
quoi que ce soit, soyez présent à cette sensation.

Puis, au fur et à mesure que le temps s'écoule, votre attention peut se déplacer vers une autre partie de votre corps...  
Permettez-vous simplement d'être présent à cette sensation...  
Et en faisant cela, permettez à cette sensation de vous détendre...  
et de vous emmener plus profondément à l'intérieur.  
Continuez simplement à être avec votre corps... à entrer plus profondément en vous-même.

Et maintenant, concentrez votre attention sur votre ventre...  
les sensations dans votre ventre.  
Que ce soit une sensation de plénitude... de douceur... ou de fermeté...  
ou simplement la sensation de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle à chaque respiration...  
ou bien quelque chose de tout à fait différent...  
Quoi que ce soit, soyez simplement présent aux sensations dans votre ventre...  
et permettez-leur de vous emmener dans ce centre de votre conscience...  
en vous ancrant... dans votre ventre... jusqu'à ce que vous trouviez un point d'ancrage solide à l'intérieur de vous.

Bien... Maintenant, commencez à revenir progressivement de cet endroit profond où vous étiez...  
Commencez à respirer plus légèrement...  
Bougez un peu... ouvrez les yeux...  
et revenez à votre état de conscience normal.

## PARTIE I

### Étapes du processus IFS pour travailler avec les protecteurs

#### ÉTAPE 1



P1 – Accéder à une partie

P2 – Se désamalgamer d'une partie cible

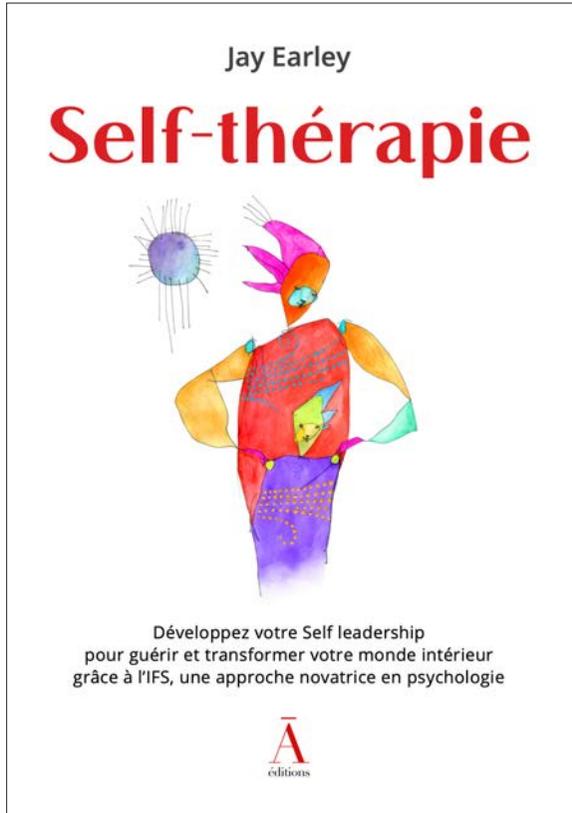
P3 – Vérifier le Self-leadership &  
se désamalgamer d'une partie concernée

P4 – Faire connaissance avec un  
protecteur

P5 – Développer une relation de confiance  
avec un protecteur



Livres associés au présent ouvrage



**Self-thérapie** de Jay Earley  
*Développez votre Self leadership pour guérir et harmoniser votre monde intérieur  
grâce à l'IFS,  
une approche novatrice en psychologie*

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

Les Éditions du **A**  
Paru en décembre 2021  
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)



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

*Résoudre 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  
Parution prévue en 2023

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**

Achévé d'imprimer par CPI Firmin-Didot. Réimpression Février 2023

Dépôt légal 1re publication : juin 2022

*Imprimé en France*