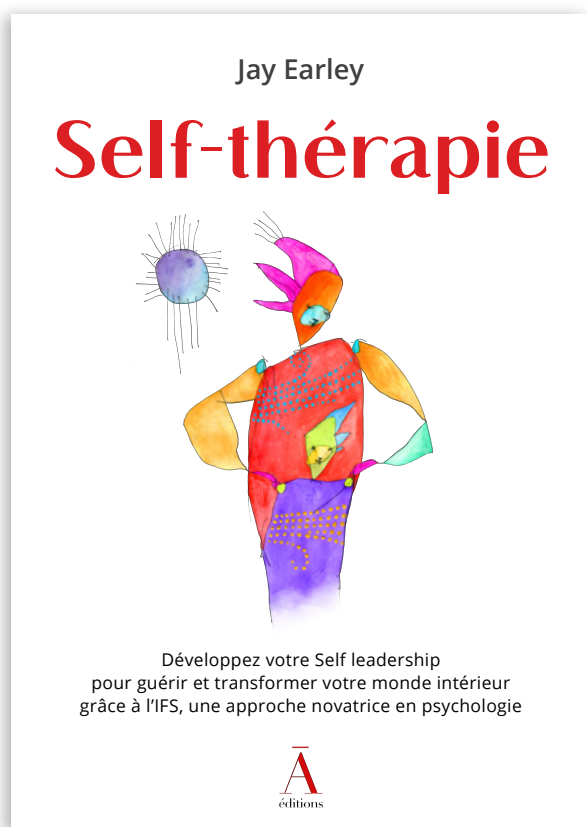


Fontainebleau, le 15 novembre 2021

Les Éditions du non-A présentent :



368 pages

154 x 233 mm

28 exercices. 60 illustrations.

2 Annexes. Glossaire.

Deux postfaces inédites

de Jay Earley et Bonnie Weiss.

À partir de : 22,90 €

Date de parution : 30 novembre 2021

Contact Presse : Jean-Rémi Deléage

06 08 76 95 96

editionsona@gmail.com

Site Web : leseditionsdunona.com

Jay Earley

Self-thérapie

Développez votre Self leadership pour guérir et harmoniser votre monde intérieur grâce à l'IFS, une approche novatrice en psychologie" du psychologue américain Jay Earley.

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

Avez-vous une voix dans votre tête qui vous dit que vous n'êtes pas assez bon, ou que ce n'est même pas la peine d'essayer puisque vous allez échouer de toute façon ? Rassurez-vous, du point de vue de l'IFS ce n'est pas toute la vérité sur vous : c'est juste une partie de vous qui dit cela. Comme la partie de vous qui se présente au bureau et essaie de faire du bon travail est différente de la partie de vous qui élève vos enfants ou écoute votre mère. Ce sont toutes des parties de nous : de petites «sous-personnalités» qui vivent dans notre tête, et semblent avoir leur propre esprit et leur propre vie...

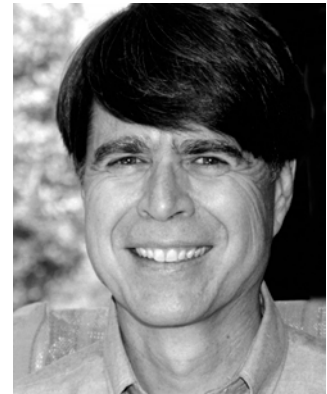
Cet ouvrage présente une nouvelle façon de comprendre votre monde intérieur. Il s'appuie sur une forme puissante de psychothérapie systémique appelée thérapie du **Système Familial Intérieur (IFS)**, développée par le Dr Richard Schwartz. Lorsque vous comprenez la composition de la psyché humaine du point de vue de l'IFS, cela vous ouvre une toute nouvelle voie pour résoudre vos difficultés psychologiques et relationnelles. Elle vous permet de trouver l'harmonie intérieure en faisant la connaissance de vos parties.

Le livre de Jay Earley fait de l'IFS une méthode facile à utiliser pour se familiariser avec soi-même et développer son **Self leadership intérieur**. C'est un outil de changement puissant et convivial — avec des exemples vécus, des exercices, et de nombreuses illustrations — qui vous permet de pratiquer seul, à deux, ou avec un professionnel. de l'IFS.

Ce livre est la traduction en français de la 2e édition de *Self-Therapy: A Step-By-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child*

L'auteur : Le Dr Jay Earley est docteur en informatique et en psychologie.

Psychologue transpersonnel, psychothérapeute, animateur de groupe, enseignant et théoricien, il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la psychologie. Il a étudié durant 50 ans différents modèles de psychothérapie pour parvenir à une compréhension approfondie de la psyché humaine et du processus de transformation intérieure.

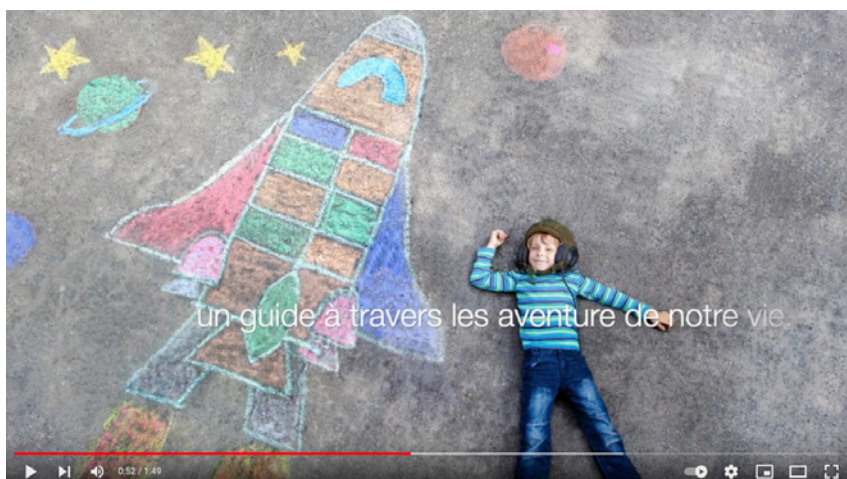


L'IFS en quelques mots :

Le modèle de psychothérapie IFS (Internal Family Systems), a été créé et développé par le Dr Richard Schwartz, Ph.D., aux USA dans les années 80. Il est né de l'observation clinique et de la conjonction de deux courants thérapeutiques — celui de la multiplicité du psychisme et celui de la thérapie systémique —, et de deux principes fondamentaux : nous sommes faits de multiples personnalités intérieures, les Parties, organisées comme une famille, et d'un Soi central, le Self.

Le Self est l'agent de guérison psychologique dans le travail IFS, explique le psychologue américain Jay Earley. Il vous aide à guérir et à transformer vos parties afin qu'elles se libèrent de leurs sentiments et comportements extrêmes et puissent assumer des rôles sains dans votre vie. Le Self est également le leader naturel de votre système intérieur.

La conviction du modèle IFS est que le Self, noyau de l'équilibre psychique et siège de la conscience, dispose de nombreuses qualités de leadership cruciales telles que la perspective, la confiance, la compassion et l'acceptation. Le but de l'IFS est donc d'incarner ce Self pour guérir nos parties blessées, afin de mieux harmoniser nos relations avec nous-mêmes et les autres.



**Voir la vidéo teaser
sur youtube**

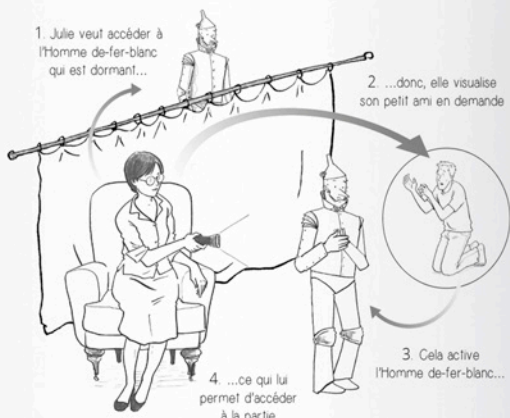
Le livre, véritable guide de l'IFS, vous accompagne dans
votre découverte avec 60 illustrations et 28 exercices

71 Self-thérapie

où elle a été activée et d'imaginer que vous êtes actuellement dans cette situation. Remarquez ce que vous ressentez à l'intérieur lorsque vous imaginez cela, et faites également attention aux images ou aux voix. Vous pouvez aussi vous souvenir de ce que vous ressentez habituellement lorsque cette partie est activée. Par exemple, si Julie voulait accéder à son Homme-de-fer-blanc, elle pourrait penser à la dernière fois où elle était avec son petit ami et où il était en demande, puis se rappeler de ce qu'elle ressentait à l'intérieur.

Activer une partie de cette manière délibérée ne la déclenchera pas aussi complètement qu'une situation extérieure le ferait, mais elle l'activera suffisamment pour que vous puissiez y accéder. Parfois, il est en fait plus facile de travailler avec une partie lorsqu'elle n'est pas activée au départ parce que les émotions de la partie ne seront pas intenses au point qu'elles risquent de vous submerger (voir le chapitre suivant pour savoir comment éviter d'être submergé).

Activer une partie afin d'y accéder



1. Julie veut accéder à l'homme de-fer-blanc qui est dormant...

2. ...donc, elle visualise son petit ami en demande

3. Cela active l'homme de-fer-blanc...

4. ...ce qui lui permet d'accéder à la partie

Voici la description que fait Jane de l'accès à une partie qui n'est pas activée en ce moment :

72 Se familiariser avec l'intérieur - Accéder à vos parties

JANE : C'est une partie que j'ai rencontrée hier. Je lui ai donné le nom d'Impasse. Elle est apparue lorsque ma sœur me jugeait.

JAY : Rappelez-vous de ce que cette partie a ressenti hier quand votre sœur vous jugeait.
Je lui demande de s'en souvenir, car clairement la partie n'est pas activée pour le moment.

JANE : (Pause) D'accord. Maintenant, j'en ai la sensation. Je ressens une tension dans mon cou, à l'arrière de mon cou, près de mon crâne.

JAY : Voyez si vous avez une image de cette partie.

JANE : Une image d'une tête squelettique apparaît avec de grands yeux globuleux et noircis. Elle est en rage, furieuse. Elle peut difficilement se contenir.
Jane a activé la partie Impasse à travers sa mémoire d'hier afin qu'elle puisse y accéder maintenant.

EXERCICE

Accéder à une partie qui n'est pas activée

Choisissez l'une de vos parties qui n'est pas activée pour le moment. Imaginez que vous êtes dans une situation dans laquelle la partie est activée et observez comment elle se sent. À partir de cet endroit, essayez d'accéder à la partie en utilisant chacun des canaux — sensation, corps, image et voix intérieure. Notez ce dont vous faites l'expérience :

- Nom de la partie
- Ce qu'elle ressent émotionnellement
- À quoi elle ressemble
- Ce que vous ressentez dans votre corps et où
- Ce qu'elle dit

Cependant, n'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire d'obtenir un accès via tous les canaux.

Ce livre est édité avec le soutien de 3 Partenaires

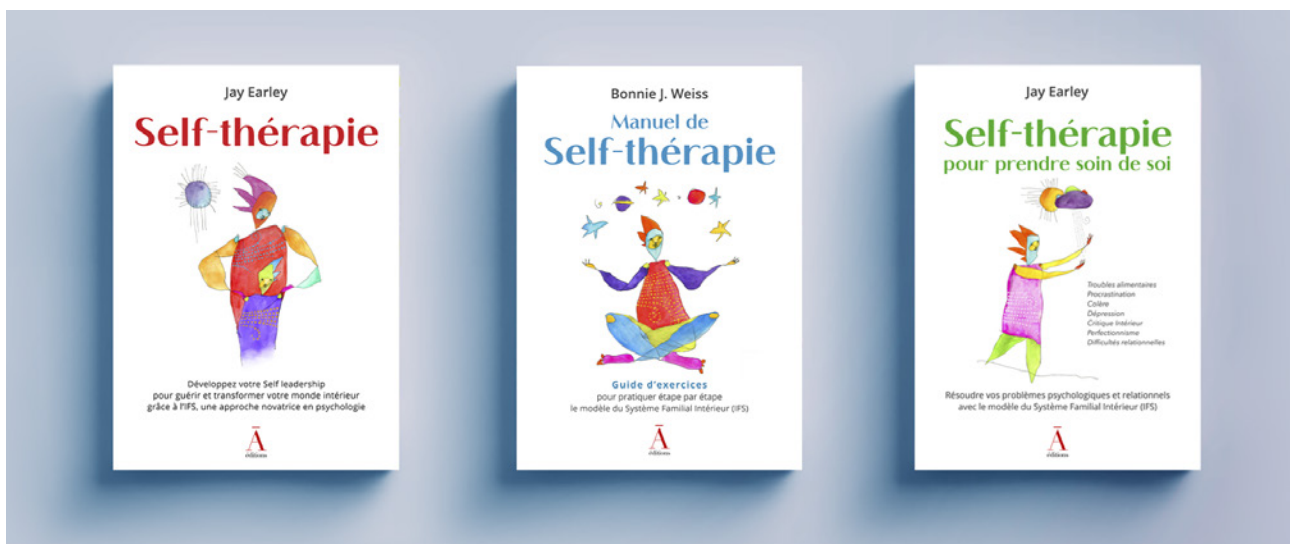


IFS Association
Suisse

IFS Association France - Vinciane van Outryve - IFS Association Suisse

Self-thérapie est le premier d'une série de 3 ouvrages en français sur la pratique de l'IFS. Les deux autres tomes seront publiés en 2022 :

- **Manuel de Self-Thérapie** de Bonnie Weiss, un Guide d'exercices complet pour pratiquer étape par étape le modèle du Système Familial Intérieur (IFS).
- **Self-Thérapie, pour prendre soin de soi** de Jay Earley, un livre complémentaire du premier volume, pour résoudre les problèmes psychologiques et relationnels avec le modèle du Système Familial Intérieur, et notamment les troubles alimentaires, la procrastination, la colère, la dépression, le critique Intérieur, le perfectionnisme, les difficultés relationnelles...

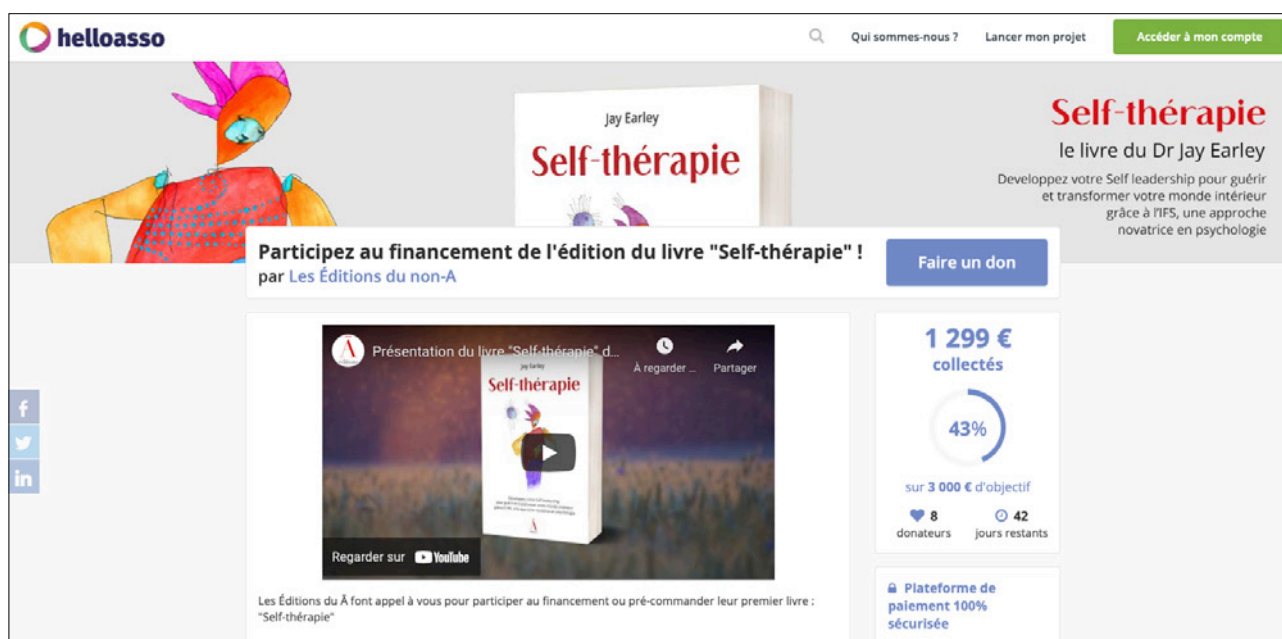


L'éditeur : **Les Éditions du non-A**
éditeur des littératures du futur en science-fiction et sciences humaines

Notre objectif est de promouvoir les littératures qui permettent de **penser le futur avec une approche non-aristotélicienne** : les romans de science-fiction et d'anticipation, les ouvrages scientifiques innovants dans les domaines des sciences humaines et sociales, notamment en psychologie et développement personnel. Et plus largement, tous les travaux qui ouvrent des champs de compréhension au-delà des logiques binaires et qui permettent de mieux anticiper les transformations des sociétés contemporaines. approfondie de la psyché humain.

- Site Web : leseditionsdunona.com
- Instagram : [instagram.com/leseditionsdunona](https://www.instagram.com/leseditionsdunona)
- Facebook : [facebook.com/leseditionsdunona](https://www.facebook.com/leseditionsdunona)
- Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UC58sYSrpUiEQNfqjSl-9rlg>
- Twitter : twitter.com/EditionsdunonA

Soutenir financièrement le Guide du Self leadership intérieur



helloasso

Qui sommes-nous ? Lancer mon projet Accéder à mon compte

Jay Earley
Self-thérapie

Self-thérapie
le livre du Dr Jay Earley
Développez votre Self leadership pour guérir
et transformer votre monde intérieur
grâce à NIFS, une approche
novatrice en psychologie

Participez au financement de l'édition du livre "Self-thérapie" !
par Les Éditions du non-A

Faire un don

1 299 € collectés

43%

sur 3 000 € d'objectif

8 donateurs 42 jours restants

Plateforme de paiement 100% sécurisée

Présentation du livre "Self-thérapie" d...
À regarder ... Partager

Regarder sur YouTube

Les Éditions du À font appel à vous pour participer au financement ou pré-commander leur premier livre : "Self-thérapie"

Une campagne de **crowdfunding sur Helloasso**
est ouverte depuis le 4 novembre 2021 :

<https://www.helloasso.com/associations/les-editions-du-non-a/collectes/participez-au-lancement-du-livre-self-therapie>