INTRODUCTION À L'IFS SOMATIQUE

ANIMÉE PAR MARC GRANDGIRARD

À PROPOS DE L'IFS SOMATIQUE

L'IFS somatique est une approche développée par Susan McConnell qui postule, dans la lignée de Richard Schwartz, que « nous possédons tous un Self porteur de confiance, d'espoir et de paix, dont nous perdons l'accès en raison d'événements traumatiques ».

Le modèle IFS considère que le psychisme est constitué de parts interagissant entre elles à la manière d'une famille intérieure. Le travail thérapeutique consiste à remettre ces parts en relation avec le Self.

La dimension somatique enrichit le modèle IFS en considérant les sensations corporelles comme des portes d'entrées permettant d'accéder aux parts, qu'elles soient protectrices ou exilées. Lorsque la connexion avec la part est établie, il est possible de libérer les charges émotionnelles figées dans le corps en favorisant la relation avec le Self et en améliorant ainsi l'équilibre psycho-corporel global.

OBJECTIFS

- identifier les parts en portant une attention particulière à leur expression corporelle
- mettre les parts en relation avec le Self
- renforcer la connexion des parts avec le Self grâce à des pratiques de pleine conscience, de respiration, de résonance radicale, de mouvement et de toucher accordé
- retrouver un espace de sécurité avec soi-même et les autres

PUBLIC CIBLE

Toute personne souhaitant découvrir l'IFS à des fins personnelles ou tout praticien IFS souhaitant approfondir la dimension somatique de l'IFS

7 et 8 novembre 2026
Maison de la Femme
Av. Eglantine 6
1006 Lausanne

Infos & inscription
IFS Association-Suisse

Marc Grandgirard
Psychiatre-psychothérapeute FMH
Pratique privée à Lausanne
Spécialisé en approche systémique
Formé en IFS niveau 1 et somatique