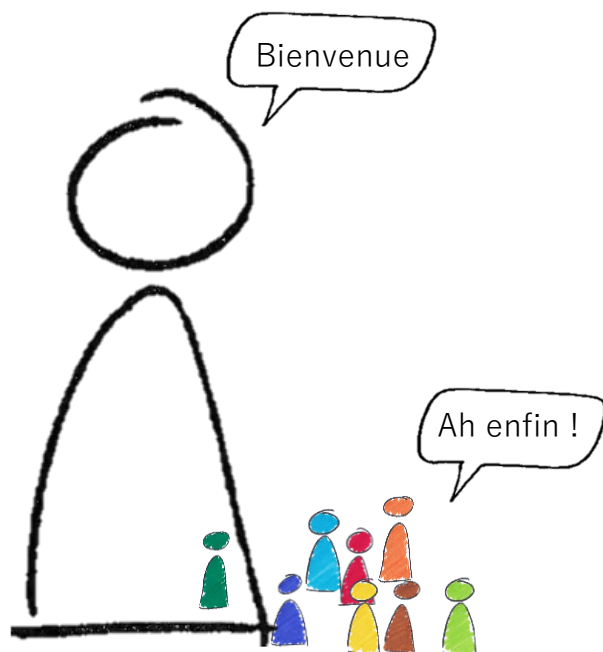




Manifeste pour une nouvelle vie intérieure

Introduction à l'IFS et
préambule au parcours en ligne
« [Vers un nouvel art de vie](#) »





L'IFS est un nom qui peut paraître un peu barbare et obscure au premier abord. Pourtant derrière ce mot se cache l'une des approches les plus fines et transformatrices de nos fonctionnements intérieurs. Des plus ancrés à ceux du quotidien. Des plus légers aux plus douloureux.

Littéralement, IFS signifie "Internal Family Systems". En français : "Systèmes familiaux intérieurs". Je parle personnellement de "famille intérieure" que je trouve plus doux.

J'ai écrit ce Manifeste pour vous expliquer pourquoi le regard que l'IFS nous invite à porter sur nos fonctionnements les plus intimes, peut vous permettre de transformer profondément et authentiquement vos fonctionnements. Ce Manifeste est également un préambule au parcours « [Vers un nouvel art de vie](#) » qui vise à rendre accessibles des principes et des pratiques pour aller à la rencontre de sa famille intérieure.



Famille intérieure c'est également le nom de mon site www.famille-interieure.fr



Changez votre perception

On nous a appris qu'être «normal», c'est être cohérent.e, rationnel.le, constant.e. Pourtant, chacun.e vit des pensées contradictoires, des émotions inexplicables ou des comportements aussitôt regrettés.

Si intérieurement nous vivons ces contradictions, extérieurement nous les masquons : «Tout va bien»

Plus encore, nous croyons que les autres sont «normaux». En réalité, nous sommes toutes et tous «anormaux» à l'intérieur et cherchons à paraître normaux à l'extérieur !

Ce déni nourrit des stratégies pour cacher nos ressentis, nos valeurs et nos blessures. Au point que progressivement nous ne les voyons plus. Pourtant en y regardant bien, nos mots trahissent cette lutte intérieure.

Ces constats viennent souvent après coup, une fois sortis de l'émotion ou de la croyance qui nous contrôlait. En IFS, on dit alors qu'on s'est décollé d'une Part de nous qui avait pris toute la place.

"J'ai dit ça sous le coup de la colère"

"C'était plus fort que moi !"

"L'amour m'a rendu aveugle"

"Je suis partagé.e entre ma curiosité et mon inquiétude"

"Je n'ai pas su écouter ma petite voix"...



Le sens caché de la personnalité



Le mot "Personnalité" vient du latin *persona*, qui désignait les masques portés au théâtre antique pour incarner un trait dominant, un trait de caractère. La personnalité serait donc l'ensemble de ces masques ou rôles que nous endossons selon les situations.

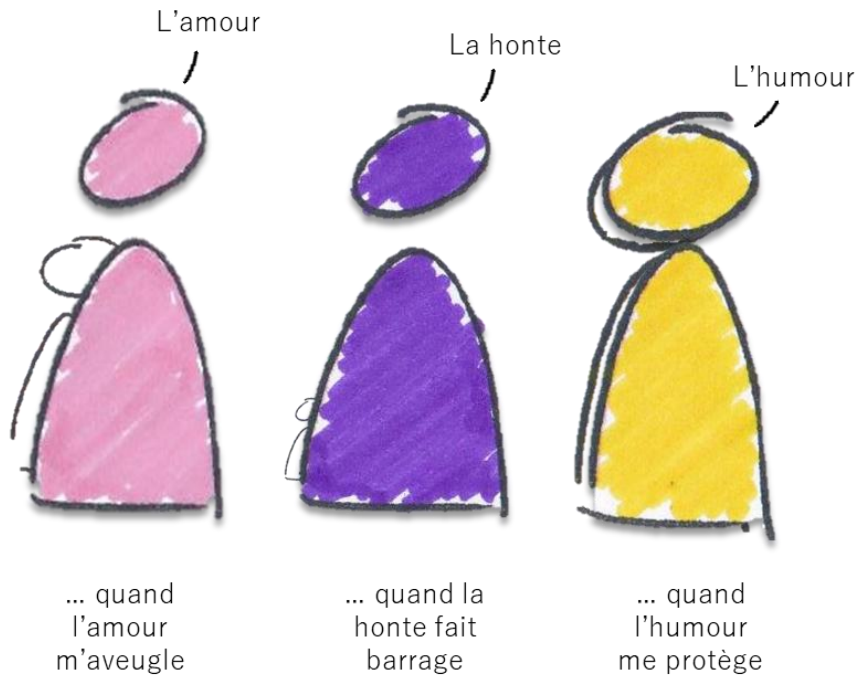
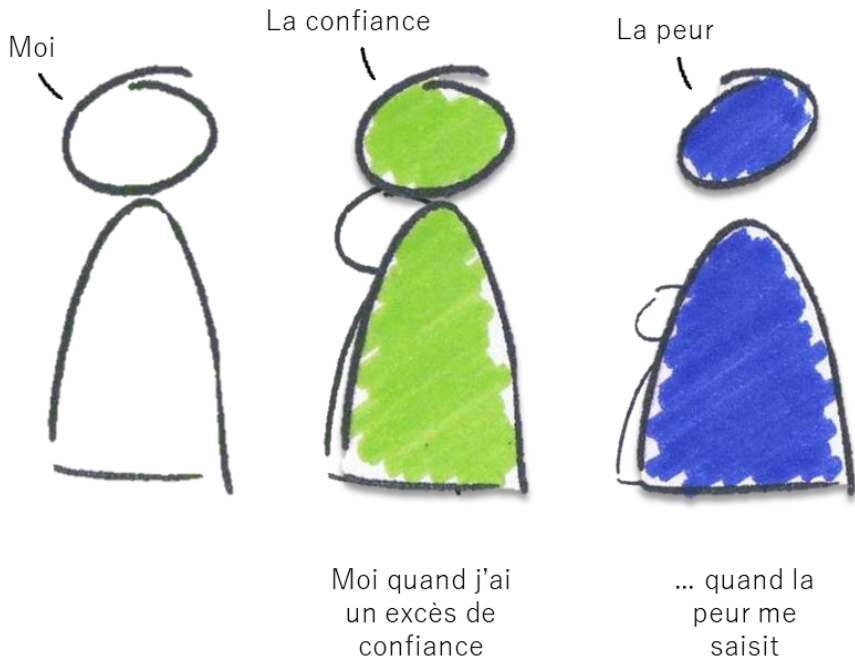
Qui n'a jamais plaisanté en disant « Nous sommes plusieurs dans ma tête » ou n'a jamais avoué se parler à lui-même ou à elle-même ?

Et bien Richard Schwartz, fondateur de l'IFS, a pris cela au mot : nous sommes effectivement plusieurs en nous, dans la tête, le cœur et le corps. Chaque aspect de nous perçoit la réalité différemment, avec ses peurs, ses stratégies et ses modes d'expression, comme de véritables personnages intérieurs.

L'IFS décrit ainsi nos réalités intérieures, parfois douces et subtiles, mais souvent source de souffrance ou de conflits pour nous et les autres.



Moi ou une part de moi ?





Une nouvelle source d'espoir

Et si vos élans contradictoires, vos tensions et les comportements que vous ne maîtrisez pas n'étaient pas un dysfonctionnement, mais le signe d'une richesse intérieure mal comprise ?

C'est par ce regard simple, bienveillant et respectueux que je vous invite à transformer votre relation à vous-même, à votre histoire, même douloureuse, et aux autres.

La compréhension et la compassion nouvelles qu'apporte l'IFS nous offre enfin la capacité à voir et ressentir pourquoi des aspects de notre personnalité nous tourmentent, nous blessent ou nous empêchent tant. Accueillies, ces protections de nos vulnérabilités deviennent sources d'un espoir nouveau.

Alors, plutôt que de masquer ou rejeter ce que vous craignez, je vous invite à rencontrer votre famille intérieure, avec bienveillance et curiosité.

Car aussi intense et douloureux que soient ces masques, ils ne sont finalement chacun qu'une partie de vous qui ne demande qu'à être décollée et vue.





Pourquoi ça coince en nous ?

Voici un pas de plus pour vous aider à comprendre pourquoi nous souffrons ou pourquoi ça bloque en nous, parfois depuis très longtemps.

Depuis notre naissance, nous accumulons des expériences, parfois traumatisantes, parfois stimulantes. Mélangées à notre culture et à nos interactions, elles ont façonné ce que nous sommes et influencent nos comportements, souvent à notre insu.

Là où il y a eu des blessures, certaines Parts de nous, dites protectrices, ont développé des stratégies pour éviter que cela se reproduise. Leur intention est bonne : nous protéger. Mais ces stratégies deviennent souvent problématiques.

En voulant empêcher toute souffrance, elles finissent parfois par créer plus de dégâts que la blessure initiale. Sans le savoir, nos protections entretiennent ainsi ce qu'elles cherchent à éviter.



Décollez vos masques

EXERCICE



« Nos mots sont des fenêtres ou des murs » disait Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV. Et dans les mots-murs, il y en a un puissant que nous utilisons sans conscience de son impact sur nous : le verbe être

Collage de masque garanti ! « *Je suis fatigué* », « *Je suis en colère* », « *Je suis créative* »...

C'est comme si nous n'étions que cela. Comme si nous étions figés dans l'émotion, dans notre ressenti et même dans nos capacités.

Mais nous ne sommes évidemment pas que ça ! Et pour décoller les masques voici un exercice très simple.



Dès que vous détectez le verbe être dans vos phrases, remplacez-le par un autre verbe.

Le verbe avoir par exemple. « *Je suis fatigué* » deviendra « *J'ai de la fatigue* ». Vous pouvez même vous inspirer de l'anglais qui amène plus de mouvements aux émotions « *Je suis envahi.e par la fatigue* ». Ça marche même avec le verbe être 😊

En changeant de verbe, observez votre ressenti. Mesurez combien ce petit changement vous décolle de ce que vous nommez. Vous n'êtes plus uniquement cela. C'est comme s'il y avait Vous et **une Part de vous** qui porte cette émotion ou ce ressenti.



Accueillez votre nouvelle famille



L'être humain est comme une maison d'hôtes
Chaque matin, une nouvelle arrivée

Une joie, une dépression, une mesquinerie
Un moment de pleine conscience qui arrive
Comme un visiteur inattendu

Accueille-les et reçois-les tous !
Même s'ils sont une foule de chagrins
Qui balaye violemment ta maison
La vide de son mobilier

Continue à traiter chaque hôte honorablement
Ils sont peut-être en train de te vider
Pour faire place à de nouveaux délices

La pensée sombre, la honte et la malveillance,
Accueille-les à la porte en souriant
Et invites-les à rentrer

Sois reconnaissant pour quiconque arrive,
Car chacun d'eux a été envoyé
Comme un guide venant de l'au-delà.

Rûmî
La maison d'hôtes

Rûmî était un poète Persan du 13^{ème} siècle,
considéré comme un grand maître spirituel
musulman. See : [Wikipédia](#)





Pour aller plus loin

Je m'appelle Franck Lenoir. Je suis thérapeute IFS et coach d'équipes intérieures



Depuis 2019, j'aide les personnes que j'accompagne à retrouver de l'harmonie au quotidien en se réconciliant avec leurs émotions et leur histoire. Quels que soient les traumatismes émotionnels et psychologiques de leur vie. J'offre un espace de sécurité et d'écoute où les vulnérabilités et les blessures peuvent être délicatement accueillies et le rôle des protections être enfin compris et reconnu. C'est un processus de soin et de réconciliation durable avec Soi. C'est également un chemin pour (re)découvrir ses ressources et avancer avec plus de clarté et d'autonomie.

Si vous avez envie de faire un pas de plus vous pouvez réserver une **séance découverte**



Comme nous n'avons pas toutes et tous la possibilité d'engager une thérapie, j'ai créé un **parcours en ligne** pour apprendre et expérimenter au quotidien.



Accédez [parcours complet](#)
« [Vers un nouvel art de vie](#) » pour 75€ avec le code
MANIFESTE

Franck Lenoir

Thérapeute IFS et coach équipes intérieures

06 64 11 08 64 – franck@famille-interieure.fr / www.famille-interieure.fr