

**Cursus IFS & Self Leadership**

# AUTO-EVALUATION DES ACQUIS

Nom Stagiaire : …………………………………………… Dates : 13-14 septembre, 18-19 octobre, 15-16 novembre, 13-14 décembre 2018

Lieu : Paris Nature : action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

## Objectifs généraux : développer une posture collaborative génératrice de confiance et de clarté tant au quotidien que dans la conduite de ses projets, fondée sur la reconnaissance ses ressources intérieures (parties et Self), la capacité à soutenir le développement de nos ressources intérieures (Self coaching), à résoudre nos conflits internes (Self médiation) et externes (Self relations) et un pilotage collectif générateur de coopération (Self gouvernance).

**Intervenant**: Isabelle Desplats, psycho praticienne certifiée en IFS et formatrice.

**Légende du questionnaire**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0. Non perçu / Sans compétence** | Pas de connaissance de cette notion ou de ce savoir-faire  | Inconsciemment incompétent |
| **1. Découvert** | Début de conscience de la notion ou du savoir faire | Consciemment incompétent |
| **2. Compris / Capacité** | Capacité à comprendre la notion ou à utiliser la compétence de temps en temps et avec effort | Consciemment compétent |
| **3. Intégré** | Utilisation aisée, naturelle et fluide et régulière de la notion ou de la compétence | Inconsciemment compétent |

**Connaissances**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **J'ai compris** | **0. Non****perçu** | **1. Découvert** | **2. Compris** | **3. Intégré** |
| La multiplicité de la psyché et la notion de "parties" (ou "parts") composant la personnalité |  |  |  |  |
| Chaque être humain a un "Self" ou Soi, qui est le centre inaltérable de l'être. Il est le leader naturel du système quand rien ne l'empêche |  |  |  |  |
| Les parties et le Self forment un système relationnel, au sein duquel se vivent des alliances, des protections et des polarisations |  |  |  |  |
| Le modèle IFS repère 3 familles de parties composent notre psyché : Protectrices (Managers et Pompiers) et Exilées |  |  |  |  |
| Chaque partie a une intention positive pour nous, parfois masquée par des comportements coûteux |  |  |  |  |
| Les qualités principales du Self (8 C) |  |  |  |  |
| Du fait des expériences douloureuses, certaines parties se chargent de rôles forcés, comportements et émotions extrêmes et croyances figées : on les appelle les fardeaux.  |  |  |  |  |
| Les fardeaux influencent le comportement des parties. La partie n'est pas le fardeau. |  |  |  |  |
| Chaque partie a le désir de se décharger de son fardeau; une fois déchargée de son fardeau, la partie retrouve ses qualités d'origine. |  |  |  |  |
| Les 5 qualités principales de l'accompagnant (5 P)  |  |  |  |  |

**Compétences**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Je sais** | **0. sans compétence** | **1. Découvert** | **2. Capacité** | **4. intégré** |
| **Compétences de présence à soi** |  |  |  |  |
| **Présence du Self** |  |  |  |  |
| Identifier mes repères de la présence du Self à un moment donné (corps/coeur/esprit) |  |  |  |  |
| Demander à une partie protectrice activée si elle veut bien se mettre de côté momentanément  |  |  |  |  |
| Inviter les qualités du Self de mon choix selon les besoins du moment |  |  |  |  |
| Installer des rituels de vie personnels propices à la présence du Self (méditation, nature, musique, autres…) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Conscience de soi** | **0. sans compétence** | **1. Découvert** | **2. Capacité** | **3. intégré** |
| Tourner mon attention vers l'intérieur et repérer les parts qui sont présentes à un moment donné |  |  |  |  |
| Reconnaître quand je suis amalgamé avec une part de moi  |  |  |  |  |
| Regarder une partie amalgamée et lui demander de se décoller un peu |  |  |  |  |
| Repérer une partie activée par une personne ou une situation, *après* l'événement (pratiquer le "U turn") |  |  |  |  |
| Repérer une partie activée par une personne ou une situation *au moment* où cela se produit |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ecoute de soi** |  |  |  |  |
| En situation simple, accueillir une partie jusqu'à identifier une action qui prendrait soin d’un de ses besoins, faire une demande à moi-même, à quelqu’un, à un groupe |  |  |  |  |
| Me donner régulièrement dans une journée/semaine des temps pour accueillir qui est présent en moi |  |  |  |  |
| Me poser physiquement et accueillir les parties présentes au cours d'une médiation guidée |  |  |  |  |
| Me poser physiquement et accueillir les parties présentes, seul quand je l'ai décidé |  |  |  |  |
| Faire appel à un pair pour soutenir mon cheminement intérieur |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Auto-accompagnement (Self coaching)** |  |  |  |  |
| Prendre le temps de célébrer une partie ressource active et son rôle dans ma vie quand j'en prends conscience |  |  |  |  |
| Faire connaissance avec une partie protectrice choisie (cible) jusqu'à lui témoigner ma reconnaissance pour son intention positive pour moi (Alliance) |  |  |  |  |
| Pratiquer le Self coaching pour soutenir une partie protectrice dans son évolution vers plus de légèreté |  |  |  |  |
| En cas de tiraillement, repérer les 2 parties en présence et les écouter jusqu'à un accord interne |  |  |  |  |
| En cas de parties polarisées, pratiquer une médiation à partir du Self en étant accompagné |  |  |  |  |
| Externaliser mes parts d'une manière qui soutienne ma relation avec elles, la reconnaissance et l'évolution (cartes/fiches/objets/symboles/mapping/papiers…) |  |  |  |  |
| Guider une part de moi à partir de ma sagesse intérieure (Self guidance) |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Prendre soin de mes parts en souffrance** | **0. sans compétence** | **1. Découvert** | **2. Capacité** | **3. intégré** |
| Repérer la présence d'une partie vulnérable ou exilée dans mon système intérieur |  |  |  |  |
| Mettre une partie exilée en sécurité en attendant un moment propice pour revenir vers elle |  |  |  |  |
| Prendre RV pour prendre soin d'une partie exilée avec une personne compétente pour l'accueillir jusqu'à son déchargement |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pilotage intérieur (Self gouvernance)** |  |  |  |  |
| Consulter mes parts intérieures sur un sujet/projet (écoute silencieuse, mapping, chaises, papiers… etc) |  |  |  |  |
| Prendre une décision à partir du Self après consultation des parties de moi concernées |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétences de relation à l'autre** |  |  |  |  |
| **Ecoute et accompagnement** |  |  |  |  |
| Ecouter quelqu'un à partir du Self en observant les parties de moi qui commentent ou réagissent |  |  |  |  |
| Choisir de m'installer consciemment dans le Self quand j'offre de l'écoute à quelqu'un |  |  |  |  |
| Inviter en moi la curiosité du coeur quand j'écoute une personne dans des situations simples et paisibles |  |  |  |  |
| Ecouter et reformuler les parties dont je perçois l'expression chez mon interlocuteur  |  |  |  |  |
| Soutenir la clarification et le cheminement d'une personne dans le cadre de soutien mutuel entre pairs à l'aide des questions de facilitation et en reflétant les parties présentes et |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Expression responsable** |  |  |  |  |
| Pratiquer le U turn pour explorer si une part de moi se projette sur autrui pour être mieux vue |  |  |  |  |
| Reconnaître et exprimer une personne les qualités ou comportements qui inspirent des parts de moi (miroir appréciatif) |  |  |  |  |
| Parler pour une partie plutôt qu'à partir d'une partie |  |  |  |  |
| M'exprimer en prenant conscience des parties de moi qui parlent |  |  |  |  |
| Réparer si je me suis laissé submerger par une partie réactive  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dialogue** |  |  |  |  |
| Me relier à un interlocuteur au delà de ses parties qui activent les miennes avant un dialogue |  |  |  |  |
| Me relier à un interlocuteur au delà de ses parties qui activent les miennes *pendant* un dialogue, |  |  |  |  |
| Me relier avec curiosité et compassion aux parties actives (ou activées) de mon interlocuteur et les reformuler |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Compétences en collectif** | **0. sans compétence** | **1. Découvert** | **2. Capacité** | **3. intégré** |
| **Responsabilité de soi-même et modélisation** |  |  |  |  |
| Me centrer et retrouver mon centrage au cours d'une réunion |  |  |  |  |
| Inviter les qualités du Self en moi pour les offrir au groupe |  |  |  |  |
| Etre attentif aux parts qui s'activent en moi, les accueillir et parler pour elles si nécessaire |  |  |  |  |
| **Soutien du groupe (Self gouvernance extérieure)** |  |  |  |  |
| Contribuer à l'installation d'un climat propice à la sécurité et à la connexion dans un groupe (centrage collectif, questions de tour d'ouverture, règles du jeu, …) |  |  |  |  |
| Inviter les qualités du Self dans le groupe |  |  |  |  |
| Aider un groupe à se relier à sa raison d'être, à une intention commune ou à ce qui rassemble quand nécessaire |  |  |  |  |
| Proposer des formats de travail participatifs propices à l'expression de tous en liberté et sécurité (Tour de parole / Consultation / Décision par consentement / Chapeaux de Bono / Co développement…) |  |  |  |  |

 Fait à Paris, le 14 décembre 2018

**Isabelle Desplats**