

## **La formation « IFS » proposée à l'ICJM : le meilleur prolongement et le cœur du cœur du parcours en gestion des conflits que propose Étienne Chomé à Maurice depuis 20 ans**

### **En quoi consiste l'IFS ?**

L'IFS (*Internal Family System*) est un modèle puissant et innovant de psychothérapie, reconnu pour son efficacité à résoudre les conflits internes et apaiser les tensions qui en résultent. C'est comme si, en chacun de nous, vivait toute une famille de "parts", qui ont chacune sa personnalité, ses vécus, son histoire, ses fardeaux... Une famille qui, parfois, se bagarre. Le processus du Travail Systémique de la « Famille Intérieure » permet de prendre conscience du système mis en place dans notre histoire blessée, et de retrouver un nouvel équilibre au sein de ce système, en fonction de nos besoins actuels, en tenant compte des fruits de notre évolution. Ce processus permet à chacun-e de restaurer son autonomie. C'est l'occasion d'évoluer vers un fonctionnement plus conscient, au service de nos projets de vie, de nos valeurs profondes. Ce modèle de pointe qu'est l'IFS a donc aussi des applications dans le coaching en entreprise, dans la thérapie du couple, de la famille, etc. Il se répand dans la sphère du développement personnel, proposant une nouvelle manière d'être avec soi et avec les autres. Il se révèle aussi être une puissante pratique de conscience et d'évolution, permettant de mieux se connaître et se comprendre, découvrir le sens de nos réactions quasi automatiques et offre des perspectives réjouissantes de transformation durable et profonde, facilitant progressivement le retour au calme, à plus d'harmonie et favorisant une vie plus proche de nos aspirations profondes.

Avant d'être thérapeutique donc, cette démarche est un chemin de développement personnel, accessible à tous ; elle nous donne les moyens simples et concrets de déployer un dialogue intérieur avec tout ce qui se manifeste dans notre vie, dans notre corps, dans notre cœur, dans nos tripes. Elle nous fait grandir dans nos capacités d'empathie pour chaque part de nous qui a besoin d'attention et de soins... Cette approche nous convie à explorer notre propre famille intérieure, dans un dialogue entre notre "Self" et nos différentes parties.

L'IFS a été développé par Richard Schwartz vers la fin des années 1980 aux USA. Du fait de sa formation première en thérapie systémique, Schwartz se mit à observer les séquences d'interactions intrapsychiques de la même façon qu'il avait coutume de le faire avec les membres d'une famille. Il remarqua que les sous-personnalités au sein d'une même personne interagissaient comme les membres d'une même famille. Il commença à se représenter le psychisme comme une famille intérieure et entreprit d'appliquer à celle-ci les techniques qu'il employait en tant que thérapeute familial. Il jetait ainsi les bases d'une nouvelle forme de psychothérapie.

### **La formation dure combien de temps ?**

Après une conférence de sensibilisation que j'ai animée sur l'IFS le 17 novembre 2018 et qui a rassemblé plus d'une centaine de Mauriciens, l'ICJM a organisé un atelier d'initiation de trois matinées en février dernier. Des suites plus consistantes pourront être organisées pour les futurs candidats à la certification de psychothérapeute en individuel et aussi en couple.

### **Ils étaient combien à suivre cette formation ? Et quel est le but de cette formation ?**

Avec Émilie Duval-Rivet et Audrey Carpooran que je remercie d'avoir porté l'organisation pratique de cet atelier à l'ICJM, nous avons trouvé pertinent de limiter le groupe à 20 personnes. Car cet atelier est expérientiel : il cherche à faire expérimenter la démarche de dialogue intérieur. Il y a très peu d'exposés et de théorie. Dans cette première initiation à l'IFS, chaque participant-e goûte peu à peu la présence de son Self, capable de curiosité et de compassion pour chaque part qui se présente... Il/elle commence ainsi à faire connaissance avec son propre système intérieur, à mettre en place une communication entre le Self et les parties de soi-même. Cela permet de mieux se comprendre et d'accueillir plus facilement ses fragilités et aussi ressources.

### **Qui est Etienne Chomé ?**

Je suis arrivé à Maurice dans la foulée du « Février noir » de 1999, cela fait précisément 20 ans... C'est l'appel de Mgr Maurice Piat qui m'a conduit à mettre au point le parcours en gestion des conflits que j'ai donné à Maurice, d'abord au sein de l'ETSH de l'époque (dont je fus directeur jusqu'en 2005) et de l'ICIM (embryon d'université catholique que nous avons créé avec P. Raymond Zimmermann, avant que cet Institut devienne l'ICJM), ensuite au sein de l'Association *CommunicActions*, avec les 90 Mauriciens que j'ai formés pour être animateurs de ce parcours en dix soirées (lequel a déjà touché plus de 20.000 Mauricien-ne-s). À partir de Maurice, *CommunicActions* est devenu un réseau international d'animateurs diffusant la méthode C-R-I-T-E-R-E, méthode que j'ai forgée grâce à l'appel de l'Église mauricienne, après le choc de la mort de Kaya et des émeutes qui ont suivi !

### **Pourquoi avoir choisi de donner cette formation à Maurice ? Quelle est son importance ?**

Parmi les nombreux protocoles que je connais, l'IFS est, selon moi, le plus performant, en mobilisant le meilleur de nos ressources internes. Cette formation IFS prolonge idéalement le cœur du cœur de mon parcours en gestion des conflits, et elle offre aussi le meilleur des fruits de mon cheminement personnel.

Notez que j'ai l'habitude de partager à mes frères et sœurs mauriciens le meilleur des approches existantes ailleurs. Je fis par exemple venir en 2007 une haptonome (science du toucher permettant aux deux parents d'entrer en relation très concrètement avec leur bébé, avant, pendant et après la naissance). À la toute première session IMAGO à Maurice, 24 sur les 27 couples s'étaient inscrits en faisant confiance en mon témoignage appuyant l'intérêt de ce dialogue en couple. Avec Jonathan Ravat et P. Jean-Claude Veder, de février à novembre 2018, j'ai refait à l'ICJM un séminaire sur le meilleur de la non-violence active, avec la méthode D-I-A-P-O-S (suite de la méthode C-R-I-T-E-R-E), pour faire tomber les injustices sociétales...

### **Quels ont été les temps forts / plus appréciés de la formation ?**

J'ai eu des feedbacks des participant-e-s sur leur joie de voir émerger leur « Self », cette instance centrale de notre personne (là où « je suis qui je suis » en vérité, ma vraie nature, mon identité essentielle, ouverte à tous les possibles). C'est ce lieu-source en nous qui a les ressources pour clarifier, accueillir et soutenir avec compassion tous les aspects intérieurs de notre psychisme. L'objectif du processus IFS est de restaurer le « Self leadership », état dans lequel la vie psychique se trouve guidée harmonieusement par le Self. Cela permet petit à petit à la personne de soulager les charges et fardeaux douloureux portés par ses parties et de retrouver un apaisement intérieur durable et un équilibre psychique fluide et dynamique.

Or, plusieurs participant-e-s m'ont exprimé leur joie d'expérimenter la profonde connivence entre cette démarche proprement psychologique de l'IFS et la démarche spirituelle authentique de laisser l'Amour de Dieu rejoindre chacune de nos parts blessées par la vie. Cet Amour coule naturellement comme une source inépuisable et surabondante dans l'âme de chaque humain. Nous y avons accès sans effort une fois que les grands frères et sœurs de notre famille intérieure (notre part mentale et notre volonté en tête) acceptent de faire un pas de côté et nous laissent un espace pour ce cercle vertueux de la bienveillance, offert à chaque part qui en a besoin...

**Quelles sont les documentations que vous conseillerez aux personnes que cela intéresse ?**

Voir dans l'affiche les 3 sites renseignés (<https://www.selfleadership.org/> + <http://ifs-association.com/> et en couple ; cf. <https://www.toniherbineblank.com/>), ainsi que le livre de référence : Schwartz Richard, *Système familial intérieur : blessures et guérison. Un nouveau modèle de psychothérapie*, The Guilford Press, 1995 ; pour la traduction française : Elsevier Masson SAS, 2009.