

le Modèle du Système Familial Interne

une approche thérapeutique de guérison des traumatismes

En accompagnant des personnes atteintes d'addictions notamment alimentaires, le Dr Richard Schwartz a observé que les personnes identifiaient différentes parties, comme différents personnages à l'intérieur d'elles mêmes, n'ayant ni les mêmes besoins, ni les mêmes réactions face aux événements de la Vie.

C'est en modélisant ces sous-personnalités et ses propres observations que le Dr Richard Schwartz a fondé dans les années 90 aux USA *l'Internal Family System* (IFS), afin de proposer une approche thérapeutique, brève et intégrative de la guérison des traumatismes.

Le modèle IFS est basé sur la distinction entre d'une part :

- le *Self* ou notre Soi supérieur, notre essence en tant qu'être
- les Parties qui sont comme les membres d'une famille intérieure

Le *Self* correspond à l'espace dans lequel nous nous sentons libre, calme et serein, connecté à qui nous sommes vraiment.

Les Parties révèlent elles de la complexité de ce qui se joue en nous. Certaines Parties sont facilement visibles et accessibles par nous, et d'autres sont refoulées, exilées par la Conscience car leurs blessures sont trop intenses à recevoir.

Le modèle IFS, propose donc 2 catégories pour les Parties :

- les Parties protectrices
- les Parties blessées ou exilées

Afin de permettre la guérison et l'intégration de l'énergie de cette part blessée en nous, les parties exilées ont besoin d'être vues, entendues, soutenues, aimées. De part le traumatisme vécu, elles sont en effet comme figées dans le temps et conservent les traumatismes, émotions, manques non exprimés au moment du traumatisme.

Pour transmuter cela, elles cherchent à s'exprimer auprès de notre Self, alors que les parties protectrices cherchent à empêcher toute relation entre l'extérieur et les parties exilées, afin de ne pas réveiller nos blessures.

Les parties protectrices se divisent en 3 catégories :

- les Pompiers, ou addictions qui cherchent à faire taire le mal-être, à l'étouffer, à l'anesthésier,
- les Managers, ou contrôleurs (souvent excessifs, notamment dans leurs réactions)
- les Critiques qui font diversion (pour éviter de ressentir honte et culpabilité notamment).

Quand ces parties prennent le contrôle de notre système interne familial, elles entraînent des réactions en tout genre comme des compulsions, addictions, de la rigidité ou de l'impulsivité. Ces parties sont archaïques et correspondent à des aspects de nous qui se sont cristallisés à un âge inférieur à 7 ans.

Cela explique que parfois nos réactions nous paraissent infantiles, excessives et dénuées de sens depuis un regard d'adulte. Ces réactions renvoient simplement à une blessure du passé dont l'évènement extérieur du moment vient éveiller les mêmes mécanismes pour notre système familial interne.

L'urgence pour les parties protectrices est alors d'éteindre à tout prix le feu émotionnel, peu importe les moyens (y compris par une addiction). Ces parties ne veulent pas que les Exilés parlent au *Self* car ce serait trop difficile à vivre émotionnellement. Pour elles, ce serait même comparable à un danger de mort (ce qui n'est évidemment pas rationnel).

Le postulat de l'IFS est que si nous apprenons à connaître nos différentes parties et à les reconnaître, cela permet de créer un espace de guérison pour les aider à vivre plus harmonieusement à l'intérieur de nous.

Grâce à cette technique, nous développons notre aptitude à accueillir avec curiosité et bienveillance ce qui nous habite, nos conflits intérieurs, nos réactions face aux autres et à la Vie. En intégrant cette technique à notre quotidien, il est possible de guérir en profondeur nos parts blessées.

le Schéma du Système Familial Interne

par le Dr Richard SCHWARTZ

SELF

Calme - curiosité - compassion - connexion - confiance - créativité - courage - clarté - communication

LES PROTECTEURS DU SYSTÈME

LES POMPIERS

Contenir les exilés par l'apaisement ou la distaction. N'importe quelles activités peut être utilisées pour maintenir les exilés à distances.

Addictions (sommeil, shopping, travail, sexe, régime, exercice, écrans, jeux vidéos...), grignotages, violence, distractions, obsessions, compulsions, rage, apathie

LES MANAGERS

Protecteurs du système. Garder la personne dans le contrôle de chaque situation et relation dans le but de la protéger des blessures, sentiments et émotions difficiles.

Contrôle, mentalisation, hypersensibilité, dissociation, passivité, ego, pessimisme, planification, comportementalisation

LES CRITIQUES

Protecteur du système. Cache les sentiments ou émotions difficiles en créant des émotions "racket".

Dialogue interne négatif, juge, tout ou rien, perfectionnisme, conformisme, auto-critiques, culpabilité

LES EXILÉS

Capsules d'émotions, vécus, souvenirs douloureux qui ont été refoulés de notre conscient pour protéger le système. Deviennent de plus en plus extrêmes dans leur effort pour être pris en considération et partager leur histoire. Portent le poids de nos parts blessées.

Dépendance, honte, peur/terreur, solitude, manque, douleur, manque de confiance en soi, tristesse