

SOMMAIRE

Préface : Alanis Morissette	11
Introduction	15
PREMIÈRE PARTIE : Le Système Familial Intérieur	19
1 - Nous sommes tous multiples	21
Exercice : Faire connaissance avec un protecteur	40
Exercice : Cartographier ses parties	43
2 - Pourquoi les parties s'amalgament	47
Exercice : Désamalgamer et incarner	51
Première séance : Sam	60
3 - Cela change tout	71
Exercice : Méditation du dilemme	74
Exercice : Travailler avec un protecteur qui nous challenge	78
4 - Les systèmes	81
Exercice : Méditation IFS pour tous les jours	92
5 - Cartographier notre système intérieur	97
Deuxième séance : Mona	108
DEUXIÈME PARTIE : Le Self-leadership	115
6 - Guérison et transformation	117
Exercice : Le chemin	121
Exercice : Accéder au Self en se désamalgamant des parties	125
7 - Le Self en action	139
Troisième séance : Ethan et Sarah	142
8 - Vision et vocation	165
Exercice : Alerte incendie	171
Exercice : Méditation "penser à une personne triste"	174

TROISIÈME PARTIE : Le Self dans le corps, le Self dans le monde 187

9 - Leçons de vie et *tour-mentors* 189

Exercice : Affiner la cartographie de nos parties 193

Exercice : Travailler avec les déclencheurs 197

10 - Les lois physiques du monde intérieur 199

Exercice : Approfondir le travail avec vos protecteurs 203

Quatrième Séance: Andy 206

11 - Incarnation 211

Cinquième séance: TJ 218

Exercice : Méditation du corps 226

Conclusion 229

Remerciements 235

Notes 237

À propos de l'auteur 243