



## LES ÉDITIONS QUANTUM WAY PRÉSENTENT

### *POURQUOI NOUS SOMMES ESSENTIELLEMENT BONS*

**Richard Schwartz**



Format : 22,5 x 14,5 x 1,25 cm  
248 pages - Prix : 24€

#### Guérir ses traumatismes avec le système familial intérieur (IFS)

Richard Schwartz a initié, il y a plus de 40 ans, un **modèle thérapeutique novateur et intuitif basé sur le concept de la famille intérieure** et sur la notion spirituelle de Self : l'IFS. Il livre ici une version plus intime et universelle de cette thérapie qui a profondément marqué le domaine de la psychologie. L'idée : **réconcilier les différentes parties qui s'agitent en soi afin de guérir et réparer ses blessures**, ouvrant un chemin vers l'équilibre de son système intérieur.

#### Des solutions concrètes pour l'acceptation de soi et le self-leadership

« Ce livre offre un nouveau paradigme et **une série de pratiques inspirantes qui nous permettent d'accomplir les changements dont nous avons besoin**. Il regorge d'exercices qui confirmeront mes thèses radicalement positives sur la nature de l'esprit et qui vous permettront d'en faire vous-même l'expérience » confie l'auteur.

En mêlant exercices de découverte, méditations, transcriptions de séances et réflexions personnelles, cet ouvrage invite le lecteur à découvrir et à pratiquer l'IFS, **lui permettant ainsi de renouer avec lui-même, les autres, et la planète**.

Ce livre accessible à tous s'adresse aux professionnels de la méditation, de la santé et de l'accompagnement ainsi qu'à tous ceux qui souhaitent aborder l'IFS de façon bienveillante et pédagogique, le tout dans un style très touchant et humain.

#### Au sommaire

- Préface d'Alanis Morissette
- Le système familial intérieur
- Le Self-leadership
- Le Self dans le corps, le Self dans le monde

#### À propos de l'auteur

**Richard Schwartz** est un psychothérapeute de renom et le créateur de l'IFS (Système Familial Intérieur). Son œuvre a transformé le domaine de la psychologie en proposant un **modèle innovant de guérison intérieure**. Aujourd'hui, Richard Schwartz enseigne et forme à l'IFS des professionnels de l'accompagnement, des consultants et des dirigeants, à travers des ateliers et des conférences dans le monde entier.



#### À propos des éditions Quantum Way

Fondées en 2022 par une équipe de professionnels de la thérapie et de la communication, les Éditions Quantum Way sont spécialisées dans la publication d'auteurs anglo-saxons renommés en psychologie et développement personnel. Leur mission : **rendre accessibles au public francophone des enseignements clés sur la guérison des traumatismes, la santé mentale holistique et la méditation**. L'éditeur porte des valeurs fortes : ouverture d'esprit, qualité, accessibilité mais surtout, humanité. Du manuscrit publié en passant par la relation entretenue avec les auteurs ou le lien tissé avec les lecteurs, l'humain est au cœur de l'écosystème des Éditions Quantum Way.

