



La psychosynthèse :

Une conception de l'homme comme être bio-psycho-spirituel

✦ La psychosynthèse d'Assagioli (abréviation de bio-psychosynthèse) est une **conception globale et dynamique de l'être humain** intégrant ses dimensions corporelles-sensorielles, émotionnelles, comportementales, intellectuelles et spirituelles. Elle vise et promeut l'intégration et la synthèse inhérente à la psyché elle-même.

La psychosynthèse est ainsi une conception de l'homme comme **être bio-psycho-spirituel**. L'approche psychosynthétique reconnaît pleinement, tant au plan théorique que pratique, les relations réciproques entre corps et psyché ainsi que leur utilisation dans la pratique thérapeutique et formatrice.

🧠 **Assagioli**, psychiatre et fondateur de la psychosynthèse (1888-1974), a commencé à utiliser le terme *psychosynthèse* en 1926 lorsqu'il rédigea l'opuscule *Psychosynthèse : une nouvelle méthode de guérison*. Il définit son système psychologique comme psychosynthèse précisément pour souligner les caractéristiques d'une vision holistique et intégrale.

Assagioli n'a pas été le premier à utiliser le terme *psychosynthèse*. Il a également été adopté par d'autres auteurs pour indiquer généralement une approche psychothérapeutique qui, après correction des mécanismes de défense et des résistances au moyen de méthodes analytiques, vise la reconstruction de la personnalité.

☀️ Depuis le début pour Assagioli, le terme de psychosynthèse est lié à une nouvelle image de l'homme et à une **nouvelle approche méthodologique de la thérapie, de l'éducation et de l'autoformation**. Cette approche, au-delà de la dimension symptomatique, inclut la dimension symbolique ; à côté du passé, l'importance du futur ; à côté de la pathologie l'importance de la santé ; à côté des limites, de l'impuissance et du conditionnement les possibilités également infinies de croissance et de maturation, l'importance de la responsabilité et de la créativité propres à l'être humain.

Pour Assagioli, « La psychosynthèse n'est pas une doctrine psychologique particulière, ni un processus technique spécifique. C'est avant tout une conception dynamique et, pour ainsi dire dramatique de la vie psychique, comme une lutte entre une **multiplicité** de forces rebelles et contrastées et un **centre unificateur** qui tend à les dominer, à les composer de manière harmonieuse pour les utiliser de la façon la plus utile et créative. » Ainsi, dans l'élaboration de sa pensée, Assagioli déplace progressivement son intérêt de la dialectique entre inconscient et conscient vers celle entre unité et multiplicité, jusqu'à identifier le problème central de l'homme avant tout dans l'absence d'harmonie, de synthèse et d'intégration.

La culture contemporaine s'est orientée vers la reconnaissance de la **complexité du Je**, perçu non seulement comme une entité solide et monolithique, mais animé par une diversité de facteurs qui tendent souvent à s'imposer, y compris séparément, créant des conflits internes qui se répercutent ensuite sur les relations que les êtres humains entretiennent avec leurs semblables et l'environnement en général. Assagioli semble avoir anticipé ce concept fondamental, avec son interprétation de l'éternelle lutte de l'homme entre la multiplicité et la tendance à l'unité.

📌 La psychosynthèse est également un **ensemble de techniques et de méthodes d'actions psychologiques coordonnées**, visant à favoriser et promouvoir l'intégration et le développement harmonieux de la personnalité humaine (visualisations, jeux de rôle, dessins libres, mots inducteurs, méditations réflexives, techniques utilisant les symboles...).

Assagioli déclare « alors que la psychosynthèse se présente comme une synthèse de thérapies et d'approches éducatives variées, il est bon de se rappeler qu'elle possède son essence propre originale et centrale. »

👉 La psychosynthèse est basé sur **7 concepts fondamentaux**:

- **La désidentification**: Assagioli la décrit ainsi : « nous sommes dominés par tout ce à quoi nous nous sommes identifiés (sous-personnalités). Nous pouvons dominer et contrôler tout ce dont nous nous désidentifions. »
- **Le soi personnel** (Je ou moi conscient) : centre de conscience et de volonté, centre stable de notre identité d'être existant et unique, distinct mais non séparé des contenus du champ de la conscience que sont nos expériences transitoires et changeantes
- **La volonté**: elle est l'élément moteur de toutes les autres fonctions psychologiques (sensations, pensées, imagination, impulsion/désirs, sentiments, intuition) et donc l'élément clé de la croissance en psychosynthèse
- **Le modèle idéal**: l'image de soi réalisable, accessible, concret, issue de nos valeurs, notre singularité et authenticité et que l'individu souhaite développer ou acquérir
- **La synthèse** (dans ses divers aspects) : après avoir identifié ses différentes sous-personnalités, la synthèse permet son unité stable, fonctionnelle et harmonieuse
- **Le supraconscient**: il correspond aux aspirations créatives, spirituelles et artistiques, aux intuitions profondes, aux états altruistes et aux facultés les plus élevées de l'esprit
- **Le soi transpersonnel**: centre de conscience et de volonté plus large que le soi personnel, correspondant au soi spirituel pour Assagioli.

👉 La psychosynthèse agit dans **5 domaines principaux** : le domaine thérapeutique, le domaine de l'intégration personnelle (intégration du matériel de l'inconscient inférieur et de l'inconscient moyen), le domaine de la réalisation de soi (intégration harmonieuse du soi personnel et du soi transpersonnel), le domaine de l'éducation, le domaine interpersonnel et social

🧡 Pour Assagioli, « le domaine de la réalisation de soi et de l'intégration est le cœur de la psychosynthèse. », situant clairement la psychosynthèse comme avant tout une méthode de développement personnel et spirituel. Ainsi la formation en psychosynthèse (qui mène à l'autoformation) n'est jamais finie.

La psychosynthèse, en cohérence avec son approche profondément humaniste, plutôt qu'une école ou une philosophie se définit comme une ✨ **attitude** ✨

Source : Petra Guggisberg Nocelli *La voie de la psychosynthèse*. 2020. Première édition italienne L'Uomo edizioni 2011.