



Psychosynthèse et psychanalyse

👉 Freud et la psychanalyse

La psychanalyse, fondée par Freud au début du 20^{ème} siècle, est issue de la psychiatrie qui vise à soigner les maladies mentales. La contribution de Freud fut fondamentale. Il découvrit quasiment seul **l'inconscient et son dynamisme**, et l'a considéré comme source essentielle du comportement.

Freud aborda la psychiatrie en étudiant les forces psychologiques qui mènent au développement des troubles psychiques et en soulignant l'importance des expériences de l'enfance dans le développement futur de l'individu. La tâche du bon analyste consiste alors à éliminer les obstacles empêchant l'expression de ces forces. Il identifie la **libido**, ou énergie sexuelle, comme la principale de ces forces psychologiques.

Freud propose une nouvelle théorie de la personnalité. Sa **deuxième topique** se compose

- Ça : le lieu du contenu psychique refoulé, des pulsions,
- Surmoi : structure quasiment inconsciente créée par l'intériorisation des règles sociétales et parentales, qui a le rôle d'empêcher le Ça de satisfaire librement ses propres pulsions,
- Moi : structure organisatrice de la personnalité, qui a pour tâche principale d'assurer la médiation entre les exigences du Ça, les besoins de la réalité et les interdictions imposées par le Surmoi.

Ainsi la psychologie freudienne est fondamentalement une **psychologie des conflits**, dans laquelle il n'y a pas d'espace pour le développement et l'amélioration qualitative du Moi.

🧠 Assagioli et Freud

Roberto Assagioli, psychiatre vénitien (1888-1974), s'était spécialisé à l'hôpital psychiatrique du Burghözli (Zurich), sous la direction d'Eugène Bleuler, où exerçait aussi C. G. Jung. Il était en correspondance avec Freud, s'intéressant activement à la psychanalyse : en témoignent, sa thèse consacrée à la psychanalyse (1910) ; sa contribution au subconscient (Congrès international de philosophie, Bologne, 1911) ; ses comptes rendus sur la psychanalyse (revue *Psyché*, qu'il a fondée puis dirigée de 1911 à 1915). Dans l'échange épistolaire entre Freud et Jung, nous savons que le créateur de la psychanalyse fondait de grands espoirs dans le jeune psychiatre vénitien qu'il considérait comme la personne apte à diffuser sa pensée en Italie.

🌟 Assagioli et Freud : deux images différentes de l'homme

Assagioli s'est rapidement détaché du courant psychanalytique, tout en reconnaissant les apports immenses et indiscutables de Freud. La raison de fond était une conception différente de la psyché humaine.

Assagioli a commencé à utiliser publiquement le terme *psychosynthèse* en 1926 lorsqu'il a écrit la brochure *Psychosynthesis a new method of healing*. Cette même année, il créa l'Institut de Psychosynthèse à Rome, transféré à l'actuel siège de Florence après la deuxième guerre mondiale et constitué en personnalité morale en 1965. Il définit la psychosynthèse comme une conception « intégrale et dynamique de l'être humain ».

La description de la psyché de l'homme faite par Freud est en effet apparue incomplète à Assagioli. Il ne partageait pas l'importance exceptionnelle attribuée par Freud au côté inférieur et instinctif de la sexualité au détriment des manifestations supérieures de l'amour. Pour Assagioli, la vision de l'inconscient structuré de Freud ne répondait pas suffisamment aux **aspirations** les plus élevées de l'homme.

Tout en intégrant les apports freudiens ainsi que "l'inconscient collectif" de Jung, le modèle d'Assagioli inclut une instance psychique qu'il appela l'inconscient supérieur.

Il conçoit **l'inconscient sur trois niveaux**: l'inconscient inférieur (inconscient de Freud), l'inconscient moyen et l'inconscient supérieur. Chaque niveau a ses propres caractéristiques et est en osmose avec les autres. L'être humain n'est pas déterminé par ses instincts sexuels, d'autres énergies concourent à son évolution. Assagioli, suivant en cela Jung et Binswanger, réintroduisit la philosophie et la dimension du spirituel dans la psychothérapie. Il propose également de cultiver des **qualités transpersonnelles** telles que l'amour, la joie, la beauté.

Assagioli plaçait au centre de la psyché, le Sujet, le **Je**, distinct des contenus de la conscience en apportant une perspective unificatrice à la psyché tout entière. En 1926, il écrivait « La psychosynthèse étudie chaque fait psychique en relation à sa connexion vitale avec le centre de conscience, sur la base de la connaissance et de l'action du Je ». Ce Je est élaboré par la pratique de la désidentification et reflète les **énergies du Soi**, qui représente la pleine réalisation de l'être. Assagioli associe au « Je conscient » un aspect dynamique, la « **Volonté** », qui est une expérience intérieure de liberté dirigée vers l'action. Il conçoit l'intégration de différentes **fonctions psychologiques** autour d'un Centre, principe d'harmonisation. Cette intégration prend en compte les aspects physiques, psychologiques et spirituels.

La psychosynthèse propose donc un autre modèle pour expliquer la nature de la personnalité humaine au plan psychologique. Alors que pour la psychanalyse la synthèse est un processus spontané après l'analyse, Assagioli introduit la notion de « **synthèse** » dans le processus de croissance et d'évolution de l'être. La psychosynthèse se présente comme un processus éducatif de la psyché. L'approche de la psychothérapie par la psychosynthèse, après avoir corrigé les mécanismes de défense et les résistances au moyen de méthodes analytiques, vise activement à la reconstruction de la personnalité et son évolution. C'est une **conception non pathologique** de la psychologie.

Ainsi la psychosynthèse peut être considérée comme la **première psychothérapie intégrative en Occident**. C'est une approche globale, pratique et expérientielle pour le développement de la personne. Selon cette perspective la psychosynthèse fait partie de ce plus ample courant psychologique, qui se définit comme « **existentiel humaniste** ».

Sources :

- Franco Salvini, formateur à l'Institut Français de Psychosynthèse
- <https://centre-psychosynthese-malouin.com/psychosynthese-et-les-autres-mouvements-de-psychologie/>
- Petra Guggisberg Nocelli *La voie de la psychosynthèse*. 2020. Première édition italienne L'Uomo edizioni 2011