



La réalisation de soi et le concept de multiplicité/unicité d'Assagioli

☞ « **La réalisation de soi et de l'intégration est le cœur de la psychosynthèse** »

Assagioli situe clairement la psychosynthèse comme avant tout une méthode de développement personnel, dans le domaine de l'auto-formation.

Visant à l'**épanouissement personnel** de tous ceux qui, indépendamment de leur rôle professionnel et de leur situation existentielle, « *ne veulent pas accepter de rester esclaves de leurs fantômes internes et de leurs influences extérieures, de subir passivement le jeu des forces psychiques qui s'exerce en eux, mais veulent devenir les « seigneurs » de leur royaume intérieur* » (R. Assagioli)

La psychosynthèse est porteuse d'une **conception particulière de l'homme** comme être **incomplet**, traversé par un sentiment de vide, de manque, de séparation et de nostalgie d'une unité perdue. « *Tout être humain se sent incessamment poussé à s'affirmer, à se développer, tout le monde se sent, sauf pour de brèves périodes d'épanouissement fugace et illusoire, perpétuellement insatisfait. L'homme perçoit qu'il lui manque quelque chose, qu'il n'est pas ce qu'il devrait être ; il est envahi et tourmenté par cette agitation qui a été admirablement exprimée par le voyant aveugle Homère dans le mythe d'Ulysse, le héros agité qui courait le monde « derrière son âme faite sirène »* » (Assagioli).

L'homme psychosynthétique est donc caractérisé par une **tension évolutive** qui se déroule de la **multiplicité** chaotique **vers l'unité** (A. Alberti). C'est un homme sur la route, à la recherche de son épanouissement, à la recherche de son Soi, de son visage originel. Chaque être humain suit, plus ou moins consciemment, ce chemin vers un soi plus authentique et plus profond qui se révèle être en même temps aussi un chemin vers les autres. En effet, pour se redécouvrir, chacun doit prendre conscience de la totalité de lui-même, ce qui inclut nécessairement aussi la conscience de sa propre participation à la totalité humaine.

Le but d'un praticien en psychosynthèse est de rendre le **sujet autonome et responsable** le plus rapidement possible de son épanouissement personnel. Assagioli écrit à ce sujet :
« *L'enseignement des techniques et l'entraînement à leur utilisation de manière indépendante et le plus tôt possible est un principe fondamental de la psychosynthèse* »

☞ **Le travail psychosynthétique**: il se déroule selon trois actions.

CONNAIS-TOI, TOI-MEME

- examine les aspects conscients de ta personnalité
- explore les vastes régions de l'inconscient
- commence à développer la capacité de désidentification
- auto-identification et assume la position interne de l'observateur (découverte de la dimension "passive" du je)

MAITRISE-TOI, TOI-MEME

- continue à développer la capacité de désidentification
- auto-identification
- active et développe la volonté
- mets en œuvre des stratégies pour diriger et maîtriser les éléments conscients et inconscients de ta personnalité (découverte de la dimension "active" du je)

TRANSFORME-TOI, TOI-MEME

- construis une attitude intérieure visant à vivre avec une conscience croissante et une fluidité les inévitables transformations internes et externes
- utilise les techniques utiles pour promouvoir activement les transformations que tu choisis volontairement (reconstruction de la personnalité)

👉 **La notion d'identité, les subpersonnalités et le processus de désidentification**

La conception de multiplicité/unicité a conduit Assagioli à formuler une **nouvelle théorie de l'identité**, qui considère le « moi » comme le sujet (Je) et une multiplicité de moi comme l'objet. Selon cette hypothèse, l'individu s'identifie à un groupe de sous-moi. Ces identités multiples sont composées de multiples identifications partielles : les **subpersonnalités**. Celles-ci constituent tout un répertoire de rôles que nous utilisons pour communiquer avec les autres et pour mettre en scène la représentation de notre vie.

Les subpersonnalités sont, non pas des constructions abstraites, mais **des réalités phénoménologiques**, des modes d'être que nous expérimentons concrètement : au niveau corporel (états physiques, tensions, armures musculaires...), émotionnel (états d'esprit, réactions émotionnelles, besoins, attentes...), comportemental (gestuelle, posture, verbal...) et cognitif (interprétation du réel, réflexions, croyances...). Nous pouvons nommer des subpersonnalités familiales (l'enfant, le père...), professionnelles (l'artiste, le médecin...), sociales (l'intellectuel, l'athlète...), psychologiques (le timide, le séducteur...). Au fil des années, nous expérimentons différents rôles.

La psychosynthèse implique un travail actif avec les différents personnages intérieurs :

- 1) Connais-toi toi-même : Définir les différentes subpersonnalités qui nous habitent. Les subpersonnalités ayant des besoins et des intérêts différents, il s'agit ensuite de reconnaître celles qui sont en conflit les unes avec les autres, et d'y travailler.
- 2) Maîtrise-toi toi-même : le processus graduel de désidentification conduit à la création d'un espace psychique qui permet l'émergence d'un centre unificateur (le Je) plus grand. La désidentification permet au sujet de commencer à éprouver un plus grand degré de mouvement et de liberté.
- 3) Transforme-toi toi-même : avec généralement le développement de la volonté. A ce stade, il est possible de créer de nouvelles subpersonnalités et de dissoudre ou transformer celles qui sont nuisibles ou obsolètes.

👉 **L'auto-observation, un moyen de prise de distance intérieure**

La technique de la **désidentification**, technique de base de la psychosynthèse, a pour but d'apprendre progressivement à ne pas s'identifier à telle ou telle « phénomène » éprouvé (sensations, émotions, pensées). En se disant intérieurement : « Je ressens de l'agressivité, mais je ne suis pas cette agressivité, je ne m'y identifie pas ! », cette prise de distance permet de se désidentifier de ressenti et ainsi de réduire ses conséquences négatives et trouver un comportement plus adéquat. En devenant observateurs de soi-même nous sommes plus conscients et libres de choisir comment être et comment agir. Durant le processus de réalisation de soi en psychosynthèse plusieurs techniques et exercices seront utilisés, prenant en compte le chemin particulier de chacun.

Sources :

- Franco Salvini, formateur et rédacteur d'article pour la Revue de psychosynthèse à l'IFP
- Dominique GARNIER, psychologue clinicien, docteur en psychopathologie clinique et psychanalyse, praticien en psychosynthèse <https://psychosynthese.fr/index.php/2021/05/14/mieux-comprendre-la-psychosynthese/>
- Petra Guggisberg Nocelli *La voie de la psychosynthèse*. 2020. Première édition italienne L'Uomo edizioni 2011