



Depuis 1970

## Institut Français de Psychosynthèse

61 Rue de la Verrerie

75004 PARIS

Tel : 01 42 78 24 45

Courriel : [ifp@psychosynthese.fr](mailto:ifp@psychosynthese.fr)

Site : [www.psychosynthese.fr](http://www.psychosynthese.fr)

**1<sup>ère</sup> ANNEE de  
FORMATION DE PSYCHOSYNTHESE  
À DISTANCE**

**ANNÉE 2023-2024**

La formation à distance est composée de **trois modules** successifs, 10 ateliers de 2h chacun par module + 2 **week-ends** en présentiel + 1 **session résidentielle** de 4 jours.

- Module 1 – septembre à décembre 2023 : Introduction aux bases de la Psychosynthèse
- Module 2 – janvier à mars 2024 : Développement personnel et intégration
- Module 3 – avril à juin 2024 : Cheminement vers nos valeurs profondes
  - 2 week-ends en présentiel dans les locaux de l'IFP à Paris 4<sup>ème</sup>
  - 1 Session résidentielle de 4 jours (W-E de l'Ascension 2024 du 9 au 12 mai 2024)

**Fréquence :** le mercredi de 20h à 22h ou  
le samedi de 10h00 à 12h00

Un nombre minimum de 3 personnes inscrites est requis par module.

Séance à distance par **zoom**.

### Prix

- Tarif plein : 1470 €
- Tarif réduit : 1323 € (étudiants, retraités, demandeurs d'emploi sur présentation de justificatif)

**Module 1** : 10 ateliers de 2 heures (= 20 h de formation) de septembre à décembre 2023.

2023	Mercredi 20h	Samedi 10h
Septembre	27	30
Octobre	4, 11, 18,	7, 21,
Novembre	8, 15, 22	4, 18, 25
Décembre	6, 13, 20	2, 9, 16, 23

**Module 2** : 10 ateliers de 2 heures (= 20 h de formation) de janvier à mars 2024.

2024	Mercredi 20h	Samedi 10h
Janvier	10, 17, 24, 31	6, 13, 20, 27
Février	7, 14, 21, 28	3, 10, 17, 24
Mars	6, 13	2, 9

**Module 3** : 10 ateliers de 2 heures (= 20 h de formation) d'avril à juin 2024.

2024	Mercredi 20h	Samedi 10h
Avril	3, 10, 17, 24,	6, 13, 20, 27
Mai	15, 22, 29	4, 18, 25
Juin	5, 12, 19	1, 8, 15

### **Canevas des ateliers :**

1. Présentation du thème
2. Rapide « tour de table » pour écouter les questions, réflexions et vécu des participants
3. Exercice
4. Partage de groupe
5. Lecture d'un texte en rapport avec le thèmes-clés
6. Exercice
7. Partage
8. Conclusion

## **Module 1 : Introduction aux bases de la Psychosynthèse**

### **1. Présentation générale de la psychosynthèse :**

Quelle est sa place dans les courants de psychologie du 20<sup>e</sup> siècle ?  
Quels sont ces thèmes-clés et sa particularité fondamentale ?

### **2. L'ovoïde de la conscience :**

Le schéma de la conscience élaboré par Roberto Assagioli a apporté des distinctions fondamentales permettant une compréhension plus profonde de la psyché humaine. Il a permis une vision nouvelle de l'être humain ; un être en évolution dans la réalisation du Soi.

### **3. Le moi et les multiples facettes de la personnalité :**

Le moi, ou « Je », tient une place centrale dans l'ovoïde de la conscience. Pour s'ouvrir à la connaissance de soi et permettre un travail sur soi, il faut pouvoir trouver son centre à partir duquel nous pouvons vraiment observer et agir. Pour cela, il faut apprendre à discerner le moi et le contenu psychique.

### **4. Les besoins fondamentaux :**

Nous avons tous des besoins, même si parfois nous en ignorons certains. Nous apprendrons à les discerner selon les trois dimensions de la conscience (instinctive, personnelle et spirituelle) et à voir comment y répondre en toute innocuité.

### **5. Le changement :**

Dans la vie, tout est changement. Diverses réactions face au changement sont possibles (acceptation, rejet, pro-action...) Ses réactions varient selon le type de changement à l'œuvre et notre degré d'identification à tel aspect de nous-mêmes. Nous verrons ensemble comment favoriser l'acceptation du changement et l'intégrer au cours de notre vie.

## **6. Le processus de désidentification :**

La désidentification est essentielle si l'on veut cesser toute fausse identification, toute attachement à des parties superficielles de nous-mêmes. C'est une façon de défricher le chemin vers la réalisation de notre identité véritable.

## **7. Les *sub-personnalités*, ces personnages qui habitent en nous.**

En s'arrêtant un instant pour observer notre personnalité et ses réactions, nous pourrons constater facilement qu'elle n'est pas figée dans un seul rôle, mais qu'elle est plutôt fluctuante et changeante. Selon les circonstances et selon les personnes que nous rencontrons, notre attitude change ainsi que notre comportement. Pour découvrir qui nous sommes vraiment, il est nécessaire de partir à la découverte de nos *personnages intérieurs* et de discerner qui prend les commandes de notre « petit théâtre intérieur ».

## **8. Le Centre de conscience : pôle d'observation active**

Sur le chemin de la connaissance de soi, il est nécessaire de s'observer. Ce pouvoir est seulement possible à partir du centre de conscience. Observer, c'est aussi mettre en lumière nos conditionnements. A partir de là, nous pouvons décider d'entreprendre une action librement consentie.

## **9. L'étoile des fonctions psychiques : La volonté et ses aspects**

Carl Jung a défini quatre fonctions psychiques dans la conscience humaine. Assagioli a complété cette étude en ajoutant trois fonctions dont la volonté. Nous verrons comment elle s'exprime dans ses différents aspects.

## **10. La volonté, notre *force oubliée* :**

Parmi les fonctions psychiques théorisées par les courants de psychologie, la volonté a été très peu expliquée. Partout c'est une fonction essentielle dans le développement personnel et spirituel. La volonté naît du Centre de notre être, notre « Je » profond et stable. Nous verrons ses caractéristiques et comment la mettre en œuvre.

---

## **Module 2 : Développement personnel et intégration**

### **11. Les polarités et le chemin vers la synthèse :**

En tant qu'être incarné, nous vivons dans un monde de dualités. En même temps, nous aspirons tous à l'unité. Nous chercherons à reconnaître les diverses polarités qui existent en nous à différents niveaux (physique, émotionnel, mental, spirituel). Et nous entamerons le processus de synthèse, chemin vers l'unité à réactualiser sans cesse.

### **12. Le « Je », centre unificateur :**

Nous avons vu que l'on peut parfois se sentir « éparpillé », ou tiraillé par l'un ou l'autre subpersonnalité dominante. Comment retrouver une cohérence, une stabilité, et surtout une unité en nous-mêmes ? Nous verrons que la méditation est la voie royale pour retrouver son centre dans les dédales de la psyché.

### **13. La méditation en psychosynthèse :**

Nous avons maintes fois utilisé un exercice méditatif en vue d'arriver à une prise de conscience, qu'elle soit verticale ou horizontale. Nous allons approfondir la pratique de la méditation et voir comment la psychosynthèse l'applique dans ces nombreux champs d'exploration.

### **14. Les choix : la fonction libératrice de la volonté**

Nous sommes en permanence confronté à des choix. Parfois certains sont difficiles et peuvent nous placer dans une situation inconfortable. La volonté peut nous venir en aide. Nous verrons quelle est la place du « Je » dans le processus pour se dégager de la pression des forces extérieures et des conditionnements intérieurs.

### **15. L'action : la fonction intégrative de la volonté**

Le processus de mise en œuvre de la volonté se décline en différentes étapes allant de l'idée au projet réalité. Nous verrons d'une manière pratique comment passer à l'action en vue de réaliser un objectif qui nous tient à cœur. En effet, nous avons coutume de faire des "bonnes résolutions". Ces idées, généralement favorables à notre épanouissement, sont vite oubliées par manque de volonté.

### **16. L'auto-identification : dévoiler notre véritable identité par le contact avec le Soi.**

A partir du centre de conscience, nous pouvons entreprendre un alignement avec le Soi. Le moi personnel peut alors découvrir la qualité de son essence profonde et progressivement l'incarner. Cette relation verticale, cette fusion et cette identification est un long processus de révélation progressive de l'être spirituel que nous sommes au-delà de toutes apparences formelles.

### **17. Conscience de nos mécanismes de pensée :**

Les images peuvent nous emprisonner ou nous libérer. Nous portons en nous de multiples croyances, certaines sont des images négatives qui ne correspondent pas à la réalité. Elles nous enferment dans un mécanisme de pensée contraignant. Dès que l'on dit « je dois faire ça... » ou « je n'ai pas le choix... » nous nous empêchons d'être libre et de réaliser notre modèle idéal.

### **18. Le modèle idéal :**

A chaque phase de la vie, nous avons besoin d'un idéal, c'est-à-dire d'un modèle dynamique qui stimule notre croissance. C'est particulièrement le cas dans l'enfance et la jeunesse. Et si nous voulons suivre un chemin d'évolution consciente à l'âge adulte, la conception claire d'un idéal à suivre peut vraiment faciliter notre progression.

### **19. La méditation et ses différentes formes.**

L'attention est un pilier de la conscience sans quoi aucune évolution ne serait possible. Maintenir notre attention dans une direction précise engendre toujours des résultats. C'est le secret de la méditation. Celle-ci peut prendre des formes variées...

### **20. L'expansion de conscience et ses différents niveaux :**

Nous poursuivons l'exploration de la conscience à travers la méditation. L'expansion de conscience nécessite généralement certaines conditions. Nous verrons comment les poser pratiquement et comment lever les obstacles à l'expansion de conscience.

---

## **Module 3 : Cheminement vers nos valeurs profondes.**

### **21. La psychosynthèse transpersonnelle :**

L'une des originalités de la psychosynthèse, c'est cette ouverture à la dimension transpersonnelle de l'être humain. Nous tâcherons de nous ouvrir à cette dimension supérieure de la conscience. Nous verrons aussi quelle est sa place dans la psychosynthèse et quels sont les exercices qui s'y rapportent.

### **22. Les sept rivières de vie : Sept chemins de réalisation.**

En Psychosynthèse, nous avons coutume de concevoir les diverses tendances et caractéristiques humaines comme des énergies et des forces psychiques à l'œuvre dans l'inconscient. Quelles sont ces énergies ? Comment s'expriment-elles en nous à travers notre Soi, notre personnalité et ses moyens d'expression que sont les fonctions psychiques et les sous-personnalités.

### **23. Les sept rivières de vie : suite**

Ces énergies sont à la source de nos compétences, de nos talents et de nos qualités profondes. Elles conditionnent aussi notre champ d'activité, et la façon dont on exerce notre métier... Les connaître permet non seulement de donner un sens à notre parcours de vie, mais aussi de découvrir où et comment exprimer notre plus grand potentiel.

### **24. Les crises : blocages ou opportunités d'évolution ?**

Le mot *crise* est souvent perçu négativement. Et pourtant les crises sont des facteurs de changement et d'évolution de la conscience. Nous verrons comment les appréhender pour utiliser ces phases-clés de notre croissance intérieure, plutôt que de les subir ou de les occulter.

### **25. La souffrance a-t-elle un sens dans nos vies ?**

Tout cheminement spirituel implique de se questionner par rapport à la souffrance. Quelle est sa place dans notre évolution ?

La souffrance existe dans la vie sous différentes formes. Nous verrons s'il existe des moyens de la résoudre et dans les cas où cela semble impossible, comment l'intégrer et y trouver du sens.

### **26. L'Arbre de Vie :**

A travers toutes les cultures, on retrouve l'Arbre de Vie, symbole universel du lien entre notre dimension corporelle et notre identité spirituelle. A travers des exercices pratiques et méditatifs, nous développerons les étapes de ce cheminement intérieur, en commençant par son fondement : l'enracinement.

## **27. Les paires d'opposés et la voie du juste milieu :**

Certaines tendances opposées s'expriment à travers nous. Le besoin de repos et la suractivité, la solitude et l'envie de relations sociales, le matérialisme et la spiritualité, l'ambition et l'indifférence...

Parfois ces paires d'opposés s'affrontent et créent des conflits. A travers divers exercices, nous allons apprendre à les reconnaître et à entamer un processus vers l'équilibre et l'harmonie.

## **28. Exploration du mythe d'Hercule : lumière sur un travail intérieur**

Les travaux d'Hercule font partie de notre culture occidentale, mais connaissons-nous vraiment l'enseignement de sagesse qu'il recèle. Par l'étude du 3<sup>e</sup> travail, « La cueillette des Pommes d'or des Hespérides », nous allons appréhender le mythe comme un miroir de notre cheminement intérieur vers le Soi. Ainsi nous pouvons mieux appliquer les leçons de ce travail dans nos vies.

## **29. Le Soi et l'univers transpersonnel :**

Lorsqu'on parle de spiritualité, il arrive qu'une confusion s'installe entre les expériences transpersonnelles et le véritable contact avec le Soi (notre nature profonde). Un fin discernement est nécessaire pour ne pas se laisser aveugler par la lumière et être trompé par l'illusion.

## **30. La synthèse dans ses différents aspects :**

Le thème de la synthèse est évidemment central en psychosynthèse. Nous l'avons évoqué à plusieurs reprises. Pour clôturer l'année, nous revenons une dernière fois sur ses significations, ses aspects, sa valeur et sa place dans nos vies.