

A la recherche de son identité : images de soi vers un modèle idéal

Par Anne-Elisabeth Louboutin, praticienne en psychosynthèse

Fin quoi l'approche psychosynthétique est une **aide** pour moi, pour une meilleure relation avec moi-même et avec les autres, pour trouver du sens à mes contradictions intérieures et aux événements que je subis et enfin faire mes propres choix ?

Micheline Bres et Monique Pellerin (1) nous expliquent que *Le processus de psychosynthèse* s'appuie d'abord sur la *connaissance de soi*, au sens d'une des caractéristiques de la personnalité, de ce qui dans son comportement lui est particulier et de la dynamique de son fonctionnement actuel. Ces éléments seront attachés à une exploration de l'inconscient qui pourra faire apparaître des conflits internes et des mécanismes de défense.

Mais cette connaissance de soi portera aussi sur les **virtualités**, les possibilités latentes, les aspirations qui permettront à la personne d'évoluer dans une certaine direction, celle qu'elle aura choisie (...)

Nous nous formons des images de nous-même, de notre personnalité : nous percevons ce que nous croyons être nous-même et ce que les autres pensent de nous.

← Assagioli (2) nous indique : Chacun de nous a déjà formé intérieurement des modèles de lui-même, ou plus exactement de sa personnalité.

De telles images, non seulement sont diverses par leur nature et leur origine, mais elles sont souvent en conflit entre elles. Prendre conscience de ces différentes images est une préparation nécessaire à la psychosynthèse.

Avant de traiter du « modèle idéal », de ce que chacun de nous peut devenir - (et c'est là le but essentiel de cette technique) - nous examinerons brièvement les différentes sortes d'images que nous portons en nous et celles que les autres ont de nous et projettent sur nous. Assagioli les présente en 7 catégories :

- ce que nous croyons être : celles où nous nous surestimons et celles où nous nous sous-estimons
- ce que nous aimerions être, image idéalisée de soi-même irréelle
- les images que les autres ont de nous, ce qu'ils croient que nous sommes
- les modèles créés par les autres, ce qu'ils voudraient que nous soyons, selon leurs désirs
- les images que les autres évoquent et font surgir en nous et que nous acceptons, ce que nous voudrions paraître aux yeux d'autrui, ce que nous faisons semblant d'être, les masques
- ce que nous pouvons devenir, modèle idéal, but de la psychosynthèse.

👉 Petra Guggisberg Nocelli (3) nous éclaire encore :

Ce que nous voulons et pouvons devenir. Parler du « modèle idéal » ne se réfère pas seulement à l'une des techniques actives et fondamentales utilisées par la psychosynthèse pour faciliter les processus de transformation. Parler du « modèle idéal », c'est avant tout présenter un outil qui promeut la construction d'une attitude intérieure visant à vivre avec

toujours plus de conscience et de fluidité les transformations inévitables qui nous sollicitent chaque jour.

👉 La phase préparatoire : les images de soi.

Le but de la technique du « modèle idéal » est celle d'utiliser la puissance créative et dynamique des images, en particulier des images visuelles. Avant de pouvoir utiliser la technique du « modèle idéal », nous devons être conscients des différentes images que nous avons de nous-même, de celles que les autres ont et projettent sur nous et leurs conséquences sur notre vie intérieure et extérieure.

Fiero Ferrucci (4) partage avec nous, dans le chapitre Votre vie, votre chef-d'œuvre! Nous sommes tous destinés à accomplir un modèle de vie particulier. Et même si tous les modèles sont d'une égale dignité, chacun de nous devrait se saisir de la possibilité qui lui est spécifiquement propre et non celle d'un autre.

Chacun de nous devrait essayer de découvrir son modèle et de collaborer à sa réalisation. Le propos de notre vie toute entière est déjà présent en nous, et plus encore, il y a à chaque étape de notre vie des finalités subordonnées, des étapes sur le chemin qui mènent à l'accomplissement de notre modèle idéal (...) Nous parlons plutôt de quelque chose d'éminemment pratique et personnel : réaliser nos tendances intérieures les plus profondes, instants après instants, de la façon la plus souhaitable et la plus efficace. Nous parlons d'un processus de développement qui, en autant qu'il est conforme au modèle particulier résidant en chacun de nous, est marqué par la joie.

Petra Guggisberg Nocelli (3) rapporte :

L'imaginaire a l'incroyable pouvoir de façonner profondément nos vies, aussi bien en un sens positif que négatif. Nous savons que les forces de l'inconscient inférieur avec ses fantômes peuvent profondément influencer et déformer notre projet existentiel au prix d'une grande souffrance. D'autres images, en particulier lorsqu'elles sont utilisées systématiquement et explicitement comme dans la technique du « modèle idéal », ont le pouvoir de stimuler réellement ce qui est bon en nous, d'évoquer de nouvelles capacités et qualités, de favoriser l'expression de qui nous sommes vraiment, d'accomplir notre véritable projet existentiel.

La loi psychologique sur laquelle repose cette technique a été formulée par Assogioli comme suit : Les images ou les représentations mentales et les idées tendent à produire les conditions physiques et les actes extérieurs qui leur correspondent. Cette loi indique que chaque image est une action à l'état latent, et contient un élément moteur. Ainsi plus l'image de ce que nous voulons réaliser est claire dans notre esprit plus ce que nous pensons et imaginons tendra à se concrétiser et à se manifester dans la réalité. De plus chaque réalisation, chaque acte même inconscient, est précédé d'une idée, d'un schéma moteur, d'un projet.

Conclusion : Comment transposer le modèle imaginé en modèle en action ? Assagioli (2) nous indique : L'imagination créatrice engendre toujours du nouveau, et tend ensuite à exprimer extérieurement, dans l'action, ce qui a été imaginé et visualisé.

Nous le verrons, la prochaine fois, en parlant plus précisément de l'exercice du « modèle idéal ».

Source

- (1) BRES, Micheline, PELLERIN Monique, *La psychosynthèse*, PUF « Que sais-je », 1994
- (2) ASSAGIOLI Roberto, *Psychosynthèse, principes et techniques*, Editions Desclée de Brouwer, 1991
- (3) GUGGISBERG NOCELLI Petra, *La voie de la Psychosynthèse : Un guide complet des origines, des concepts et des expériences fondamentales de la Psychosynthèse accompagné d'une biographie de Roberto Assagioli,* L'Uomo Edizioni, trad. française 2019 (en anglais: *The way of Psychosynthesis*, Ed. William Burr, Easton, Maryland 2017)
- (4) FERRUCCI Piero, *La psychosynthèse : guide conceptuel et pratique de réalisation du soi,* Éditions du Centre de psychosynthèse de Montréal, 1985 275 pages