La Psychosynthèse

en 99 mots + Un

Guide conceptuel et pratique
de réalisation de soi

Préface : BERTRAND VERGELY

Ont participé à cet ouvrage :

Danielle BELLICAUD-STOLL - Liliane FISCHER
Jane HUGNET - Marie-Antoinette MAUGEAIS
Franco SALVINI - Gérard VIALA

Edition Le livre en papier

https://www.publier-un-livre.com/fr/le-livre-en-papier/4044-la-psychosynthese-en-99-mots-un

Institut Français de Psychosynthèse
(IFP)
ifp@psychosynthese.fr

Société Française
de Psychosynthèse Thérapeutique
(SFPT)
contact.sfpt@gmail.com

INTRODUCTION

La Psychosynthèse pour l'art et l'harmonie de Ma vie

L'idée qui a prévalu à la rédaction du présent travail est celle de diffuser la pensée de son fondateur, Roberto ASSAGIOLI et de contribuer à davantage faire connaître la Psychosynthèse et ses concepts fondateurs. Elle permet notamment d'appliquer à soi-même sa méthode et ses outils, ouvrant la possibilité pour chacun de cheminer vers une meilleure qualité de vie allégée des entraves et conditionnements liés à son passé et au-delà, vers la réalisation de soi, c'est-à-dire la libre expression de son être profond.

La Psychosynthèse se situe parmi les courants de pensée qui ont animé la psychologie et la psychiatrie au long du 20^{ième} siècle
R. ASSAGIOLI, 1888-1974, médecin psychiatre fut un collaborateur de C.G. JUNG et a participé avec S. FREUD à la genèse de la psychanalyse ; il a notamment été chargé par ce dernier de développer la Psychanalyse en Italie.

La Psychosynthèse s'appuie sur près d'un siècle d'expériences cliniques et de recherches effectuées par R. ASSAGIOLI et ses successeurs, en Europe, aux Etats-Unis et au-delà. Elle s'est développée dans le foisonnement des méthodes thérapeutiques qui ont surgi au fil des décennies : Gestalt, relaxation J.H. CHULTZ, travail sensoriel de R. VITTOZ, Peak expériences de A. MASLOW, psychodrame de

J.L.MORENO, Logothérapie de V. FRANKL, etc. et qui, pour la plupart d'entre elles, appartiennent au courant de la Psychologie humaniste.

C'est une expérience de développement personnel et une pratique de psychothérapie. Dans son sens le plus basique elle est simplement une appellation pour désigner le processus de croissance personnelle, c'est à dire la tendance naturelle en chacun de nous d'harmoniser ou de synthétiser les divers aspects de notre personnalité en les intégrant à un niveau d'organisation plus élevé. Tout être vivant possède en lui une tendance à évoluer pour atteindre sa pleine réalisation. Ce processus peut être accompagné de manière consciente et la Psychosynthèse est un des moyens pour y parvenir. Il s'agit là d'une approche intégrative de l'être humain qui fait appel à l'expérience vécue d'ouverture et de re-centration, ce que l'on peut formuler comme étant un art de vivre.

La Psychosynthèse propose également une approche holistique qui prend en compte l'être humain comme un système vivant ; 'corps / émotion / esprit', en interaction constante avec son environnement. Comme dans tout système, l'ensemble est plus grand que la somme des parties. Notre être est plus grand que tout ce que nous croyons être à travers le récit de notre vécu. Comme toute psychologie fondée sur l'humanisme, la Psychosynthèse vise à libérer la personne d'une mentalisation excessive et à la relier à la richesse de sa vie intérieure, sa source profonde. Elle distingue deux étapes dans le développement de l'être humain : l'une personnelle et l'autre transpersonnelle.

Dans la Psychosynthèse personnelle l'intégration prend place autour du Je ou moi conscient permettant à la personne d'accéder à un niveau de fonctionnement que l'on peut qualifier globalement de sain, de relationnel, empli de sens et perçu comme satisfaisant dans la vie en général. Dans la Psychosynthèse transpersonnelle la personne fait l'apprentissage d'un alignement avec le Soi transpersonnel permettant le développement de qualités telles la responsabilité, l'esprit de coopération, la prise en considération de l'amour, l'intention envers autrui… ouvrant l'accès à une guidance intérieure et une sagesse.

En mettant l'accent sur les capacités de croissance de chacun, la Psychosynthèse est à la fois un processus éducatif et une formation personnelle. Son fondateur en a défini trois champs d'application : une méthode de développement personnel et d'auto-réalisation, une méthode de traitement des troubles psychologiques et psychosomatiques, une méthode d'éducation de l'enfant et de l'adolescent. De nos jours elle élargit son cadre pour s'appliquer aux domaines du coaching, de l'entreprise, de la formation…

Roberto ASSAGIOLI précise :

« L'esprit de la Psychosynthèse n'est ni une école, ni une institution, mais une attitude, une façon d'être au monde ».