

LA
PSYCHOSYNTHESE
En
99 *mOTS*
+ UN

PERSONNALITÉ
HARMONIE
ÊTRE JOIE SOI
CONSCIENCE
SYNTHÈSE IDÉAL
RELATION VOLONTÉ
CONFIANCE
MODÈLE

Institut Français de Psychosynthèse
Société Française de Psychosynthèse Thérapeutique

La Psychosynthèse peut se définir comme un mouvement de croissance.

C'est une attitude, une façon d'être au monde.

L'importance des choix de l'existence apparaît fondamentale pour le développement de la personne, tout au long de sa vie, afin de progresser et d'évoluer.

Cet ouvrage propose une piste grâce à une promenade parmi des mots marquants de la psychosynthèse.

De page en page, le lecteur est invité à découvrir cette approche originale conçue fin du XIXème siècle par le psychiatre italien Roberto ASSAGIOLI (1888-1974), mais plus encore à laisser résonner ces mots en lui, suivre un chemin d'éveil, de prise de conscience et d'approfondissement de lui-même.

La collaboration entre l'Institut Français de Psychosynthèse et la Société Française de Psychosynthèse Thérapeutique a permis la naissance de cet ouvrage qui traduit toute la richesse de cette approche singulière. Mise à profit dans plusieurs domaines des relations personnelles et humaines, dans la plupart des pays du monde, cette conception dynamique peut s'étendre aux groupes, aux sociétés, aux nations, et pourquoi pas à toute l'humanité

INSTITUT FRANCAIS DE
PSYCHOSYNTHESE
(IFP)

ifp@psychosynthese.fr

SOCIETE FRANCAISE DE
PSYCHOSYNTHESE
THERAPEUTIQUE (SFPT)

contact.sfpt@gmail.com



**LE LIVRE
EN PAPIER**
www.publier-un-livre.com

Prix : 17,50 € TTC

9 782959 449208

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

Conférence gratuite Lundi 24 mars de 20h à 21h

Lien Zoom pour participer à la réunion :

[https://us06web.zoom.us/j/83903220041?pwd=Oam7JhgDxmynpZebAS
tL3ivpIqH9NT.1](https://us06web.zoom.us/j/83903220041?pwd=Oam7JhgDxmynpZebAS
tL3ivpIqH9NT.1)

ID de réunion: 839 0322 0041 Code secret: 688452

Le livre peut être acheté en ligne :

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

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-concentration, 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 ».

GUIDE DE LECTURE

Cet ouvrage propose une présentation synthétique de la Psychosynthèse choisie de manière à accompagner le lecteur à travers le choix d'une centaine de mots.

Bien qu'écrit sous forme alphabétique, il ne constitue pas un dictionnaire et la plupart des mots que vous allez découvrir appartiennent au langage courant. Chacun pourra le feuilleter en liberté, y puiser les mots qui l'attirent, explorer de nouvelles dimensions.

Des astérisques permettent de voyager d'une notion à l'autre.

Les exercices proposés vous invitent à expérimenter et approfondir les concepts présentés.

INDEX DES MOTS

Acceptation	10	Crise	71
Agir comme si.....	13	Croissance.....	73
Agressivité	16	Croyances	75
Alignement	19	Désidentification en	
Ame	21	psychosynthèse	77
Amour	25	Désir	80
Attitude	28	Dessin libre	81
Attachement	31	Diagramme ovoïde.....	84
Attention en psychosynthèse ...	33	Dialogue intérieur	86
Authenticité	36	Emotion	88
Autoréalisation.....	38	Empathie	90
Auto-affirmation.....	41	Energie.....	93
Autobiographie	43	Enfant intérieur	96
Beauté	45	Entraînement psychologique....	99
Besoin	47	Essence.....	102
Blessure.....	49	Etapas de la volonté.....	104
Catharsis	50	Etoile des fonctions	
Centration.....	53	psychologiques	107
Centre de conscience	54	L'Être.....	109
Champ de conscience	57	Expansion de la conscience....	111
Champs d'application de la		Harmonie	115
psychosynthèse.....	59	Humour	117
Choix	61	Identification.....	119
Conscience de soi.....	64	Identité.....	122
Corps	67	Image mentale	125
Créativité	69	Imagination.....	129

Incarnation	132	Psychosynthèse personnelle....	210
Inconscient collectif	134	Psychothérapie	212
Inconscient inférieur.....	137	Qualité	215
Inconscient moyen.....	139	Qualités de la volonté.....	217
Inconscient supérieur.....	141	Relation.....	222
Intégration	143	Résistance	225
Intuition	145	Responsabilité.....	227
Le Je	148	Rêve	229
Joie	152	Rêve éveillé.....	231
Journal psychologique	155	Sagesse	233
Justes proportions.....	158	Sensation.....	236
Liberté	160	Sept concepts de base de la	
Limites	163	psychosynthèse.....	238
Lois psychologiques.....	166	Le Sens	241
Maître intérieur	169	Silence	243
Modèle idéal	171	Le Soi	245
Mots évocateurs.....	175	Solitude	248
Méditation de pleine conscience		Souffrance	251
.....	178	Sublimation	254
Méditation réflexive/ réceptive/		Subpersonnalités (ou sous-	
créative.....	182	personnalités)	257
Pensée.....	186	Symbole.....	260
Peur.....	189	Synthèse.....	263
Personnalité	193	Transpersonnel.....	266
Personne.....	197	Triangle de synthèse.....	270
Polarité.....	200	Visualisation	273
Présence	203	Volonté.....	276
Processus	206		

Ont participé à cet ouvrage

Danielle BELLICAUD-STOLL

Formée à l'Analyse de Ré-information Cellulaire (ARC), à l'Astrologie humaniste, à la réflexologie, et à la Psychosynthèse. Membre agréé de la SFPT. Titulaire de l'E.C.P. (European Certificat of Psychotherapy).

Liliane FISCHER

Diplômée en psychologie clinique de l'Université Paris 8. Formée à l'Analyse Transactionnelle, à la Gestalt et aux Bio-scénarios. Titulaire du syndicat National des Psychothérapeutes. Membre agréé de la SFPT. Enseignante et formatrice en Psychosynthèse.

Jane HUGNET

Diplômée en Sophrologie/Relaxation. Certifiée RNCP. Titulaire d'un DU de Méthodologie en Psychothérapie et Sociothérapie (Université Paris V). Praticienne en Psychosynthèse et formatrice à l'Institut Français de Psychosynthèse. Formatrice à l'écoute et relation d'aide auprès d'associations.

Marie-Antoinette MAUGEAIS

Formée à la Psychosynthèse. Animatrice Praticienne dans des groupes de Formation à l'Institut Français de Psychosynthèse. Formatrice à l'Accueil dans des associations de Relation d'Aide (Parents endeuillés, Bénévoles des Resto du Cœur).

Franco SALVINI

Psychopédagogue et enseignant. Formateur en Psychosynthèse. Formateur à l'écoute et à la relation d'aide en milieu hospitalier et associatif. Auteur de plusieurs articles édités dans la Revue de l'Institut Français de Psychosynthèse (IFP). Traducteur d'ouvrages italiens de psychosynthèse.

Gérard VIALA

Psychologue, Psychothérapeute en institution et auprès de Collectivités. Formé à la Psychosynthèse. Titulaire de l'E.C.P. (European Certificat of Psychotherapy). Membre agréé de la SFPT. Master II de Psychologie Clinique et Psychopathologique.