

FORMATION EN PSYCHOSYNTÈSE

CYCLE 1

ANNÉE 1

Le programme de la **1^{ère} année de formation** se compose de 30 séances à distance (10 séances par trimestre : oct-déc, janv-mars, avril-juin), 4 week-ends en présentiel à l'IFP, Paris et une séance résidentielle de 4 jours en présentiel.

L'enseignement compte au total 144 heures de formation pour l'année.

Séances à distance :

Le jour et l'heure des séances à distance sont fixes et choisis en début d'année par l'ensemble du groupe. Cependant de façon exceptionnelle, des jours ou des horaires pourront être changés pour indisponibilité par une personne et sur acceptation du groupe. Sinon la séance sera enregistrée pour la personne absente.

4 week-ends :

Lieu : IFP, 61 rue de la Verrerie (Métro Hôtel de Ville) 75004 Paris

Horaires : Samedi et Dimanche de 9h30 à 17h30

Session résidentielle :

Lieu : Maison de la Sainte Trinité de Cerfroid, Brumetz 02810

Dates : du mercredi 13 mai 2026 à 19h au dimanche 17 mai 15h (week-end de l'Ascension 2026)

Programme :

- **Présentation générale de la psychosynthèse**

Quelle est sa place dans les courants de psychologie du 20^e siècle ?

Quels sont ces thèmes-clés et sa particularité fondamentale ?

- **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.

- **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.

- **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.

1^{er} Week-end : 29-30 Novembre 2025

Nous approfondirons le fonctionnement qui relie notre Je, notre conscience, à ses contenus, ce en quoi nous nous identifions souvent sans en être conscient. Nous irons identifier nos valeurs, concept fondamental qui guide nos choix et nos actions.

- **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 ferons ensemble comment favoriser l'acceptation du changement et l'intégrer au cours de notre vie.

- **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.

- **Les subpersonnalités, ces personnages qui habitent en nous**

En s'arrêtant un instant pour observer notre personnalité et ses réactions, nous pourrions 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 et il est nécessaire de partir à la découverte de nos personnages intérieurs et de discerner qui prend les commandes de notre « petit théâtre intérieur ».

- **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.

2ème Week-end : 28 Février – 1^{er} Mars 2026

Approfondissement de quelques thématiques déjà vu :

Les polarités à travers les subpersonnalités, les caractéristiques féminines et masculines et les valeurs

Le centre de conscience et ses qualités

Le processus d'identification et de désidentification

- **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.

- **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.

- **Le « Je », centre unificateur**

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

- **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.

3ème Week-end : 25-26 Avril 2026

L'estime de soi ; Les représentations de soi et les croyances ; L'acceptation des émotions

- **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.

- **L'estime de soi**

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.

- **L'attachement**

La théorie de l'attachement explore les différents systèmes motivationnels qui sont l'attachement, l'exploration et le caregiving. Cet ensemble de comportements organisés par des représentations progressivement élaboré permet de choisir une stratégie pour réaliser un but.

4ème Week-end : 27-28 Juin 2026

L'écoute à travers différent exercice tout au long des deux jours.

Les antagonismes en soi à travers les sous-personnalités. Le processus d'acceptation.