

## FORMATION EN PSYCHOSYNTHÈSE

### CYCLE 1

### ANNÉE 2

Le programme de la **2<sup>ème</sup> année de formation** se compose de 30 séances à distance (10 séances par trimestre : octobre-décembre, janvier-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 :** les 4 jours du week-end de l'Ascension 2027 du mercredi à 19h au dimanche 15h30

#### **Programme :**

- **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.

- **Les choix : la fonction libératrice de la volonté**

Nous sommes en permanence confronté à des choix. Parfois certains sont difficile 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.

- **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.

- **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.

### **1<sup>er</sup> week-end : 22-23 novembre 2025 : Révision générale des thèmes-clés abordés**

L'ovoïde de la conscience, les subpersonnalités, les besoins fondamentaux, la désidentification, le centre de conscience, la volonté libératrice, le modèle idéal...

- **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.

- **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...

- **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.

### **2<sup>ème</sup> week-end en janvier : 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.

- **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.

- **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.

### **3<sup>ème</sup> Week-end en mars : Exploration de l'univers relationnel - Moi et l'autre**

La compréhension de soi et des autres par l'acceptation de la complexité de chacun, ce n'est pas chose facile face aux nombreux éléments dissemblables qui constituent l'individu. Chaque personne est une combinaison nouvelle et unique, capable de se développer et se transformer. Nous allons apprendre à respecter cette unicité et à entrer en communication avec l'être véritable.

- **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 si il existe des moyens de la résoudre et dans les cas où cela semble impossible, comment l'intégrer et y trouver du sens.

- **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.

- **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.

- **L'écriture du mémoire**

Pour ceux qui désire poursuivre l'enseignement en 3ème année, le formateur abordera l'écriture du mémoire qui permet de valider vos 3 années de formation.

- **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.

**4<sup>ème</sup> week-end en juin : 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.

- **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.