

Psychosynthèse

Fondée par le docteur Roberto Assagioli (1888-1974), psychiatre et psychothérapeute italien qui a collaboré et correspondu avec Jung sur la nature de l'être humain et de sa place dans le monde, la psychosynthèse est plus qu'une méthode, c'est une véritable école de psychologie.

Une vision globale

La psychosynthèse va mettre l'accent sur les **capacités de croissance de chacune des personnes** et elle est accompagnée d'un mouvement d'ouverture et d'une recherche du sens de la vie. C'est à la fois un processus éducatif et une formation personnelle s'appliquant à divers domaines (éducation, entreprise, sciences...).

La Psychosynthèse propose comme modèle d'évolution humain **un mouvement de synthèse orienté vers un espace de liberté**. Elle englobe la mort et la vie, le masculin et le féminin, l'ombre et la lumière, le corps et l'esprit, l'individu et le monde... C'est donc avant tout **une philosophie de vie et une dynamique de l'être**, l'accent est porté sur l'importance du sens que chacun donne à sa vie et insiste sur les notions de choix, de décision et de responsabilité.

Elle se propose de développer l'être humain en vue d'une réalisation personnelle et sociale dans notre monde moderne avec une ouverture d'esprit, de fluidité, d'humanisme ... Ce qui apportera un **élargissement du champ de conscience** et de communiquer avec notre psyché.

Le sens de nos actions

Elle porte l'accent sur l'importance du sens que chacun donne à sa vie et insiste sur les notions de choix, de décision et de responsabilité. L'un des principaux objectifs est de **restructurer son "moi idéal"** et d'harmoniser les différentes facettes de sa personnalité. Pratiqué en face à face, le praticien peut mettre en place des outils dits de médiation : dessin, écriture, visualisation, exercices sensoriels.

L'harmonisation des différents aspects qui ont leur existence propre et qui ne correspondent pas toujours à nos aspirations profondes, est ciblée à travers la psychosynthèse. Le travail va amener l'individu à analyser les désirs refoulés de son inconscient inférieur, à clarifier les choix de son moi conscient et à être réceptif aux **aspirations créatives** et aux intuitions de son inconscient supérieur.

Elle est une approche systémique, elle prend en compte l'être humain comme système vivant (corps, esprit) en **relation directe avec l'environnement englobé dans un ensemble**. Mais elle est également une approche intégrative du fait que ce soit d'abord une expérience vécue d'ouverture et de re-centration. Il s'agit d'une pratique d'ouverture à une autre, un art du vivant.

La psychosynthèse est montrée et vécue à travers diverses techniques et divers exercices pratiques tel que la réflexion sur soi, les dialogues intérieurs créatifs, les visualisations,

l'écoute et la mobilisation du corps, des affects et de l'intuition, des jeux interactifs. C'est la spécificité appartenant à la psychosynthèse, plus que la technique en soi. Grâce à l'**action de volonté**, d'expression naturelle et de dynamique de **l'être libéré**, le « soi » est alors régularisé par rapport à chaque fonction de l'organisme bio-psychologique.

