

RÉSUMÉ ET EXERCICES

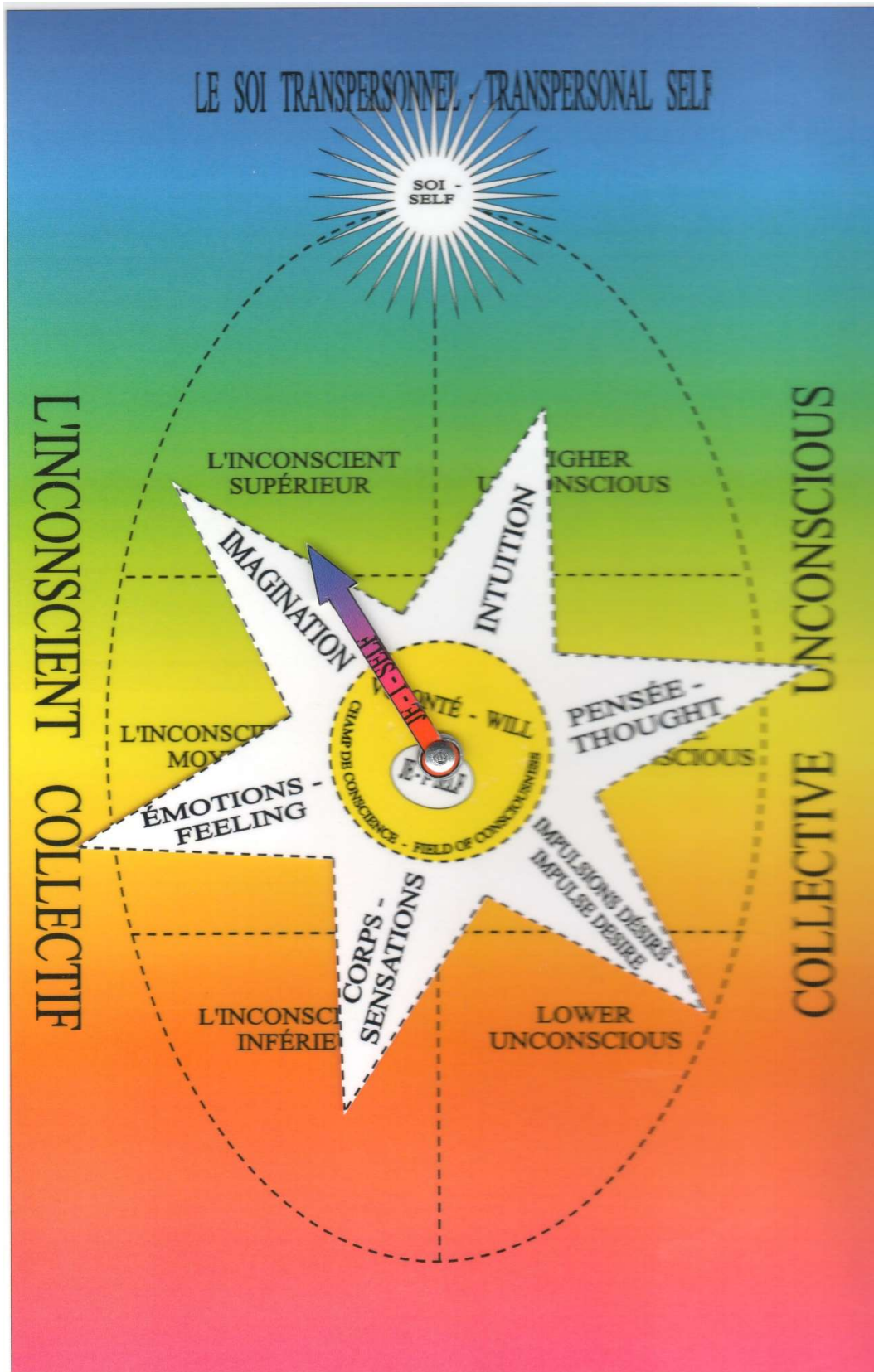


Table des matières

Santé psychologique selon l'OMS	3
L'approche	3
La psychosynthèse au Québec	4
Grille de l'œuf	5
L'inconscient inférieur	6
L'inconscient moyen	6
L'inconscient supérieur	6
Inconscient collectif	6
Champ de conscience	7
Le Je	8
Le Soi	8
Volonté intérieure	9
Volonté forte	10
Volonté habile	11
Volonté bonne	11
Volonté joyeuse	11
Pleine conscience	12
Exercice	12
Présence à soi	14
Se reconnaître et s'apprécier	15
L'estime de soi	16
Trucs et astuces	17
La confiance en soi	18
Trucs et astuces	18
L'affirmation de soi	19
Trucs et astuces	19
Conclusion	21
Bibliographie	21

Santé psychologique selon l'OMS

La santé psychologique est d'abord influencé par ce qui est transmis par nos parents et par notre milieu (environnement social et situation économique). C'est donc notre histoire qui définit qui nous devenons.

L'Organisation mondiale de la santé considère la santé psychologique comme essentielle à la santé en général et la définit comme suit :

« La santé psychologique est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ».

La **psychosynthèse** peut aider la personne à atteindre ou à intégrer ces nobles objectifs.

L'approche

La souffrance psychologique touche malheureusement beaucoup de gens et certaines phases du développement psychologique et émotionnel ont été interrompues par certaines expériences difficiles. Et que dire de la violence psychique ou physique, des abus, de la maladie, de la négligence ou des relations toxiques qui s'ajoutent à un mal-être déjà en place.

Les outils et les méthodes en psychosynthèse permettent de comprendre et de surmonter ces états de souffrance.

La psychosynthèse au Québec

La psychosynthèse est une approche « psychospirituelle » qui fut créée et mise sur pied en Italie, par le médecin neurologue et Psychiatre **Roberto Assagioli**¹ (1910-1974).



Au Québec, c'est Madame Éva-Louise Hamer qui a perpétué et bonifié cette œuvre pendant plus de 40 ans, au Centre de Psychosynthèse du Bas-St-Laurent (CPBSL). Elle consacre maintenant sa vie à l'écriture.

C'est une approche qui n'est régie par aucune religion ou par aucune croyance et c'est d'ailleurs ce qui lui confère son caractère universel. C'est un des premiers modèles de la psychothérapie humaniste et transpersonnelle qui mise d'abord sur les forces de la personne.

Assagioli a collaboré avec les grands de son époque, tels que Freud, Jung et bien d'autres. Toutefois, il trouvait qu'il manquait une dimension importante. Pour lui, l'âme est une fonction naturelle et vivante de la conscience.

Il s'écarta donc de la théorie du « surmoi » et de la psychanalyse de Freud et il créa des concepts et des méthodes qui intégraient cet aspect afin de maintenir et de développer une meilleure santé psychologique.



La Psychosynthèse est une aventure et une découverte, qui passe beaucoup plus par la pratique que par la théorie.

C'est une « **façon d'être** » envers la vie qui présente tout simplement des moyens et des outils concrets **pour se sentir bien avec soi-même et les autres.**

¹ Roberto Assagioli (1910-1974), neurologue, psychiatre et créateur Psychosynthèse

Assagioli avait une conception très intégraliste et dynamique de notre globalité. Il a d'abord identifié les dimensions de la psyché (niveaux conscient et inconscient) à travers ce qu'il a nommé la « **grille de l'œuf** ».

Ensuite, il a conçu la « **grille de l'étoile** » ci-après décrite) pour représenter les différentes fonctions psychologiques (corps, émotion, mental, intuition, désir, imagination).

Les deux grilles ont été intégrées pour démontrer l'importance et l'interrelation entre ces deux conceptions.

Grille de l'œuf

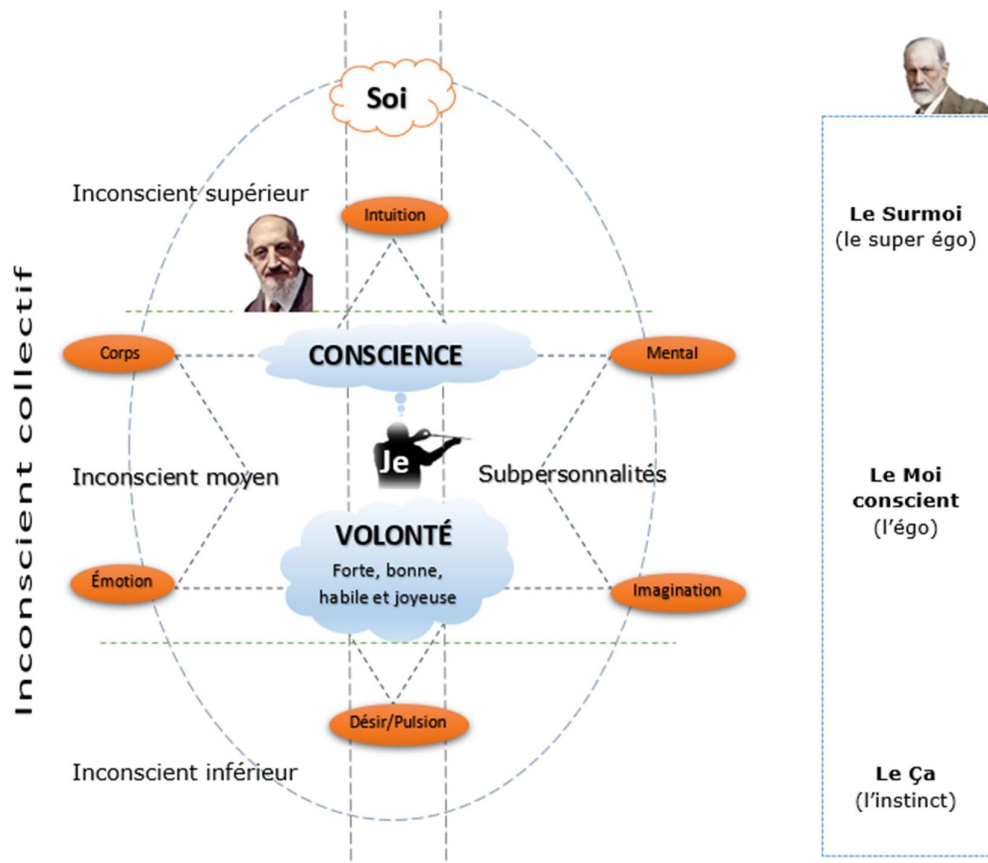


FIGURE 1 : GRILLE DE L'ŒUF ET DE L'ÉTOILE

L'inconscient inférieur

L'inconscient inférieur², c'est le centre des blessures de l'enfance, des désirs et des besoins refoulés.

C'est également le centre des pulsions primitives et des conflits psychiques.

Nous avons besoin de fouiller ce passé psychologique pour qu'il ne contrôle pas tous nos comportements d'adulte. Il n'est pas mauvais en soi, il est tout simplement le côté « **enfoui en nous-même** ».

L'inconscient moyen

L'inconscient moyen, c'est le centre des activités créatrices et intellectuelles.

C'est le lieu où résident tous réflexes, les états d'esprit, les pensées et les idées et où se prennent toutes les décisions.

C'est également l'espace du « **Je** » (décrit plus loin) capable de clarifier, de faire des choix et de prendre des décisions.

L'inconscient supérieur

L'inconscient supérieur ou le « **Supraconscient** » sont la « **dimension spirituelle de notre Être** ». Ce n'est pas un potentiel abstrait!

C'est une réalité qui possède sa propre existence et ses propres pouvoirs qui sont à l'origine des facultés les plus élevées de l'esprit ; l'illumination, les inspirations artistiques, les élans philosophiques et scientifiques ainsi que les actions humanitaires, héroïques, altruistes...

Inconscient collectif

L'inconscient collectif, c'est le matériel psychique qui influence plusieurs comportements instinctifs (automatismes) que nous adoptons dès notre tout jeune âge.

² La distinction entre inconscient inférieur, moyen ou supérieur doit être interprétée en termes de croissance et non en termes de morale.

Nous faisons partie de cette « **conscience globale** » et de ce tout. Au milieu de cette énergie, il y a l'ensemble de la charge affective et l'héritage psychologique légués par nos parents et nos ancêtres.

Champ de conscience

La conception de la conscience a bien évolué depuis l'époque de la psychanalyse de **Sigmund Freud**.

Selon Freud, nous sommes que le résultat de nos expériences et de nos refoulements inconscients. Nous sommes à la merci de nos instincts et de notre « **Moi/égo** » (émotions, réflexes...). Nous cherchons seulement à répondre aux intérêts respectifs du « **Ça** » (hérédité, pulsions, désirs...) et du « **Surmoi** » (jugement, morale, préjugé...). www.la-philosophie.com



Cette théorie à la fois simple et complexe fut remise en question par **Carl Gustav Jung**, auteur de la psychologie analytique et transpersonnelle de cette époque.

Il disait que nous étions enlisés dans des contenus oubliés ou refoulés et dans des perceptions qui n'ont jamais atteint la conscience.

Il disait également que nous commençons tout juste à distinguer l'inconscient personnel (refoulements...) de l'inconscient collectif (héritage...).



Il proposait donc aux gens de se libérer de leurs masques et de l'image créée par le « Moi³ ». www.cgjung.net

³ Le Moi ou l'égo de Freud

Assagioli avait une conception bien différente et très nuancée de celle de Freud et de Jung.

Il a maintes fois démontré que les capacités d'évoluer (Volonté et confiance intérieure) vers notre nature véritable étaient présentes en chacun de nous. Pour lui, c'est possible d'agir et d'être au-delà du « Moi » (j'ai besoin, j'ai peur, j'ai envie...) et d'être « **conscient d'être conscient** »..



Il est donc possible de ressentir et d'analyser les sensations, les images, les pensées, les sentiments, les désirs, les impulsions, les états d'âme ainsi que les mécanismes et les illusions qui se manifestent dans le « **champ de conscience du « Je »** ».

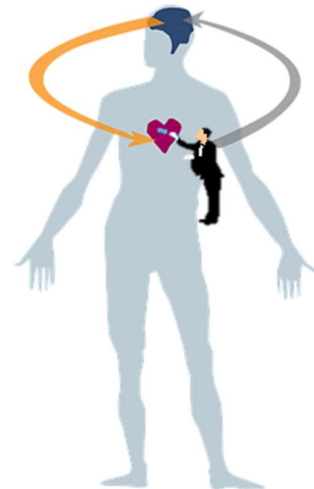
Le Je

Le « **Je** » expérimente tous les niveaux de « **conscience** » et « **d'inconscient** ». On l'appelle également le « Je conscient » ou le « Je personnel ».

Il est le « **centre unificateur** » qui agit comme un « **Chef d'orchestre** » à l'intérieur de nous.

Il est capable de canaliser ce qui est dans l'inconscient et de coordonner ce qui se passe dans le conscient.

Il qui capte et perçoit les symptômes que renvoie le corps (maux tête, douleurs estomac...), les émotions (peur, angoisse, insécurité...) et le mental (pensée tourmentée, pessimiste, défaitiste, autodestructrice...).



Lorsque nous prenons contact avec ce centre, nous nous alignons avec l'énergie universelle du « Soi », tel que décrit ci-après.

Le Soi

Le « **Soi** », également appelé Soi transpersonnel, Soi supérieur ou Soi spirituel, c'est l'énergie du « **Je** » mais à un autre niveau.

Il est au-delà de l'égoïsme du « moi » et il est en lien direct avec notre « **centre de la Volonté** ».

Le « Soi » est en mesure de canaliser et d'harmoniser les actions en lien avec nos valeurs réelles et profondes.

Il vibre et il s'exprime au-delà de la confusion des sensations et des émotions et au-delà des perturbations et du vacarme du mental.

Il envoie un petit « **je ne-sais-quoi** », sous forme d'intuition, d'inspirations, de ressenti ou de sensation.

Ce n'est pas état statique que l'on peut s'efforcer d'atteindre, mais plutôt un processus évolutif qui doit être vécu d'instant en instant et de l'intérieur.

Volonté intérieure

Pour la plupart d'entre nous, avoir de la volonté nécessite de fournir des efforts et de l'acharnement.

La Volonté en psychosynthèse est abordée différemment. C'est une fonction importante de la conscience humaine, car elle vient de l'intérieur soit, de l'énergie du « **Je** » et du « **Soi** ». C'est « **la relation Je/Soi** ».

Il apporte une intention claire qui permet de décider et d'agir et elle fournit la capacité de dire OUI ou de dire NON, sans s'obliger et sans se forcer. Elle permet d'accomplir ce que l'on veut réellement au niveau physique, psychique et spirituel ou de refuser de faire ce que l'on ne veut pas faire.

C'est donc une énergie vitale qui a une fonction de « **direction et d'équilibrage** » dans nos intentions et dans nos décisions. Elle permet de « déprogrammer » nos croyances de ressentir ou de développer les qualités suivantes :

L'énergie : Puissance dynamique et intensité ressentie qui nous indiquent ce qui doit être fait;

La maîtrise : Utilisation constructive et dirigée de nos énergies biologiques et psychologiques, c'est-à-dire, l'attribution intelligente de ces fonctions;

La concentration : Forme d'énergie qui utilise l'attention, qui fait appel à son tour, à l'orientation et la focalisation;

La détermination : L'empêcheur de tourner en rond qui prend la décision et la résolution et qui interpellent l'initiative, le courage et l'audace;

La persistance : L'endurance et la patience qui permettent de s'en tenir à ses décisions et à ses résolutions. Ce qui permet d'accepter les obstacles et les souffrances, de recommencer et de continuer;

L'organisation : Principe unificateur d'intégration et de synthèse qui permet de réaliser et de rendre réel tout notre potentiel humain. C'est la plus importante qualité de la Volonté.



Il ne faut pas chercher à « posséder » la Volonté, nous devons la reconnaître et la ressentir à l'intérieur de nous. La vie quotidienne offre des occasions innombrables d'utiliser notre Volonté intérieure.

Il y a quatre types de Volonté...

Volonté forte

La « **Volonté forte** » est supportée par la stratégie, la bonté et l'enthousiasme.

Lorsque nous faisons appel à cette Volonté, ce n'est pas nécessaire de forcer et de s'épuiser pour affronter les événements ou réaliser quelque chose (volonté victorienne).

Ce type de Volonté permet par exemple de surmonter les obstacles, de décider d'explorer une nouvelle approche, de choisir de faire quelque chose

de nouveau, d'accepter de dépasser ses limites et même, de se donner la force nécessaire pour modifier un comportement...

Volonté habile

La « **Volonté habile** » permet de se ruser soi-même pour obtenir les résultats désirés, avec un minimum d'effort.

En fait, c'est le « Je » en lien avec le « Soi » qui trouve les meilleures stratégies ou les meilleures solutions pour régler un problème ou une situation...

Volonté bonne

Pour compléter la « Volonté forte » et la « Volonté habile » il y a la « **Volonté bonne** ».

C'est une énergie qui permet de sourire à quelqu'un qui semble préoccupé, de prendre soin de soi-même de temps en temps ou d'apprécier ce qui est, ici maintenant, sans les « je dois » et les « il faut que »...

Le silence et la méditation augmentent la conscience de notre « Soi ». Une démarche de « **présence à Soi** » ou de « **pleine conscience** » facilite cette relation avec le « Soi ».

Volonté joyeuse

La « **Volonté joyeuse** » est une énergie qui inspire le plaisir dans chaque instant et qui rend les situations beaucoup plus légères.

Elle nous incite à voir un problème ou un défi sous un angle différent. Elle aide à affronter la peur, le découragement ou le sentiment d'insécurité...

Pleine conscience

Un état de « **ici maintenant** » permet de maintenir une bonne santé psychologique et physique.

Mais facile à dire!

Nous sommes constamment sollicités et sous pression. Nous courons entre le travail, les commissions, les devoirs des enfants, le ménage, le rangement et les problèmes... C'est pourquoi nous devons apprendre à vivre le moment présent et chercher à « **être** » plutôt que de « **faire** ».

En psychosynthèse, nous appelons cet état d'être dans « **la présence à Soi** ». C'est une conscience vigilante qui permet de reprendre contact avec qui nous voulons être. **Mathieu Ricard**⁴, nous offre un exercice de méditation tout simple pour pratiquer et intégrer ce concept.

Exercice

Pour Maître Richard, tout ne dépend pas de ce que l'on fait, mais bien de la manière dont on les fait.

Ainsi, aucune tâche et aucune activité n'est « plaisante » ou « déplaisante ».

Il suffit de porter attention aux sensations et aux perceptions de chaque instant et de faire chaque petit geste avec lucidité et détachement, sans impliquer le passé ou le futur (souvenirs et peurs).

Alors dans un premier temps, faites la liste des tâches que vous devez accomplir chaque jour (même les plus banales). Marcher, écrire, faire la vaisselle, se brosser les dents et les cheveux, préparer les repas, manger est autant d'occasions de pratiquer.

Ensuite, amusez-vous à vous concentrer sur un seul geste à la fois :

- Prenez conscience de votre position et des sens que vous utilisez pour accomplir ce geste (la vue, l'odorat, le toucher, le goût, l'ouïe);

⁴ Mathieu Ricard, docteur en génétique cellulaire, moine bouddhiste, auteur et photographe

- Prenez le temps d'observer et de ressentir chaque geste sans les analyser;
- Amusez-vous à vous « concentrer » sur chaque moment et sur chaque sensation;

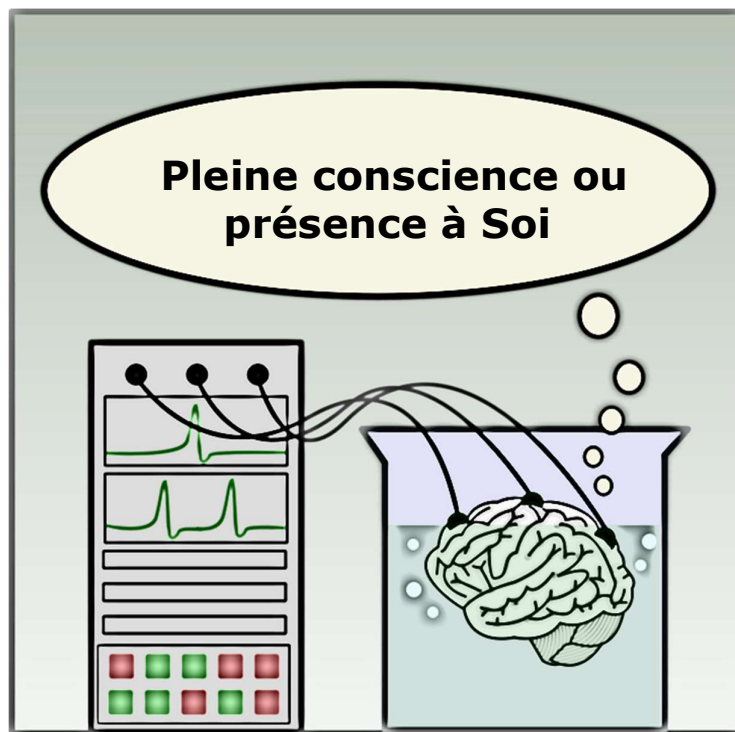
Goûtez le plaisir de ce doux moment que vous pouvez reproduire n'importe quand et à n'importe quel endroit, pour n'importe quelle situation....

Votre esprit sera tenté de vagabonder, mais ramenez-le tout simplement au moment présent, sans jugement et sans vous condamner.

*Faites cet exercice avec humour
en y ajoutant vos propres défis !*

Présence à soi

Qu'il s'agisse de « **pleine conscience** » ou de « **présence à Soi** », le processus agit directement sur le cerveau.



Voici un article intéressant écrit par le docteur [Vivien Brown](#)⁵ à ce sujet.

« La méditation de pleine conscience permet de porter sur les sensations, les sentiments et les états d'esprit un regard dépourvu de jugement moral.

Les gens sont conscients de leurs pensées, mais ne se laissent pas distraire par celles-ci.

Les scientifiques savent depuis un certain temps que la méditation est très efficace pour soulager des problèmes tels que l'anxiété et la dépression, deux maux qui, s'ils ne sont pas maîtrisés, nous rendent plus vulnérables à la maladie d'Alzheimer et à d'autres formes de démence.

⁵ Vivien Brown, médecin à Toronto et auteur de plusieurs ouvrages sur le bien-être

Ce n'est que récemment, cependant, qu'ils ont découvert que la méditation affectait directement notre cerveau.

La méditation change effectivement le cerveau humain : la matière grise des gens qui la pratiquent subit des transformations structurelles qu'on ne retrouve pas chez ceux qui ne méditent pas.

Certains indices portent à croire que la méditation de pleine conscience peut également augmenter la connectivité cérébrale, comme semblent l'indiquer les mesures de la substance blanche dans le cerveau et qu'elle peut ralentir le vieillissement cellulaire.

Par ailleurs, une étude marquante a prouvé que, non seulement la méditation peut améliorer notre cerveau, mais qu'il lui suffit de seulement huit semaines pour y parvenir, même si nous n'avons jamais médité auparavant.

Comme nous le voyons, il n'est jamais trop tard pour apprendre de bonnes pratiques cérébrales ».

Se reconnaître et s'apprécier

Mais, quel regard et quelle appréciation avons-nous de nous-mêmes?

Voici quelques pistes de réflexion et quelques trucs pour vous aider dans ce questionnement.



L'estime de soi

L'estime de soi correspond à la valeur que nous nous donnons, le jugement personnel que nous portons sur nous-mêmes. Elle est fondée sur la perception que nous avons de nous et sur la confiance en notre capacité d'être aimé.

C'est aussi la valeur que nous accordons à nos compétences et à notre individualité. Je vous invite à compléter le test de **Morris Rosenberg**⁶ pour obtenir une première auto-évaluation de votre « **estime de soi** ».

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

1-Tout à fait en désaccord 2-Plutôt en désaccord 3-Plutôt en accord 4-Tout à fait d'accord	1	2	3	4
Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui				
Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.				
Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté				
Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens				
Je sens peu de raisons d'être fier de moi.				
J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.				
Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.				
J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même				
Parfois je me sens vraiment inutile.				
Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.				

FIGURE 2 : MON ESTIME DE SOI

Calcul du pointage

Additionnez ensuite les points obtenus aux questions 1, 2, 4, 6 et 7 (les questions positives).

La cotation est inversée pour les questions dites négatives, 3, 5, 8, 9 et 10 : comptez 4 si vous choisissez le 1, 3 si vous choisissez le 2, 2 si vous choisissez le 3 et 4 si vous choisissez le un.

⁶ Morris Rosenberg, psychologue et créateur de l'Échelle estime de soi

Le score obtenu est entre 10 et 40.

- Si le score est supérieur à 39, l'estime de soi est très forte et la personne très affirmée
- Si le score est inférieur à 25, l'estime de soi est très faible et un travail est souhaitable pour la renforcer
- Si le score est entre 25 et 30, l'estime de soi est faible et pourrait bénéficier d'un travail avec un professionnel
- Si le score est entre 31 et 34, l'estime de soi est dans la moyenne
- Si le score est entre 35 et 39, l'estime de soi est forte

Trucs et astuces



Soyez indulgent

Pour une situation semblable à la vôtre, demandez-vous ce que vous diriez à un ami qui vient vous demander conseil.

Apprenez à vous connaître vraiment

L'écriture est un exercice qui permet de creuser plus profondément en soi.

Prenez le temps de noter ce que vous ressentez, ce que vous pensez, ce que vous vivez, et ce sans retenue ni résistances.

Soyez patient

Notez chacun des petits pas qui vous mènent vers la réalisation de votre but.

Notez tous les petits gestes et nouvelles habitudes que vous instaurez pour réaliser un grand changement.

Accordez-vous du temps

Offrez-vous des pauses, rien que pour vous. Elles sont essentielles pour vous sentir bien dans votre peau !

La confiance en soi

Alors que l'estime de soi est un jugement personnel envers soi, la confiance en soi est le sentiment de posséder les capacités nécessaires. Elle permet de compter sur soi, de prendre soin de soi et de faire face aux aléas de la vie.

C'est un sentiment de sécurité que l'on ressent lorsque l'on se fie à quelqu'un ou à quelque chose. C'est également l'assurance que l'on a en ses propres possibilités.

Voici quelques discours qui nourrissent le manque de confiance en soi (par Frédéric Franget) :

- Je ne serai jamais capable;
- Si quelqu'un m'aimait, j'y arriverais;
- Je suis vraiment nul;
- Je dois toujours essayer de faire plus et mieux;
- Je ne peux pas me décider;
- Je dois toujours faire attention avant d'agir;
- On m'a appris à toujours me méfier des autres...



Trucs et astuces

Ayez un regard bienveillant envers vous-même

Évitant les discours dévalorisants et remplacez les pensées négatives par un discours plus objectif envers vous-même.

Remettez votre passé à sa place

Nous portons tous des croyances qui nous viennent de l'enfance alors, revoyez votre système de croyances et assurez-vous qu'elles correspondent à vos valeurs actuelles.

Renouez avec vos ressources

Faites une prise de conscience et une analyse de vos compétences, de vos ressources, de vos qualités et de vos talents.

Osez sortir de votre zone de confort.

L'affirmation de soi

L'affirmation de soi, c'est savoir exprimer son opinion, ses sentiments et ses besoins avec clarté et simplicité. C'est une attitude intérieure qui fait ressortir notre valeur à nos yeux et aux yeux des autres.

Donc, si notre enfance n'a pas été trop chaotique et si nos parents (ou parents substituts) ont su répondre à ce que nous attendions d'eux (amour et attention), la perception de nous-mêmes sera meilleure.



Trucs et astuces

Évitez le découragement

Parlez lentement et commencez à vous affirmer par de petites choses qui peuvent se solder par un succès.

En cas d'échec, prenez le temps d'analyser soigneusement la situation et faites la part des choses, comme si c'était pour quelqu'un d'autre.

Respirez et renoncez

Donnez-vous le droit de prendre un moment de réflexion et une profonde respiration et si nécessaire, renoncez à avoir raison.

Voici un tableau inspiré par [Frédéric Fanget⁷](#), qui résume les énoncés sur « l'image de soi ».

⁷ Frédéric Fanget, médecin psychiatre et psychothérapeute

	Estime de soi	Confiance en soi	Affirmation de soi
ORIGINE (reçue ou non reçue)	Affection et tendresse	Reconnaissance des 1 ^{res} actions	Échec des 1 ^{res} relations traumatisantes
DÉFINITION	Image envers soi	Par rapport aux actes	Par rapport aux autres
PRÉJUGÉS	Je suis nul et sans valeur	Je ne me sens pas capable	J'ai plutôt besoin que l'on m'aime
CONCERNÉ PAR	ma valeur globale	Capacités à agir par moi-même	Capacité à interagir avec les autres
CONSÉQUENCES	Dépression et trouble de personnalité	Dépression et trouble d'anxiété	Phobies, trouble et personnalité évitant
Discours intérieur	« Je ne vaux rien » « Personne ne s'intéresse à moi »	« Je fais toujours les mêmes erreurs »	« Je me fais toujours avoir »
		« Je vis toujours les mêmes problèmes (souffrances) »	

FIGURE 3 : RÉSUMÉ IMAGE DE SOI

Conclusion

« La psychosynthèse n'est pas une tâche qui peut être achevée, menant à un résultat final et statique, comme la finition d'une construction.

Il s'agit d'un processus vital et dynamique, menant à des conquêtes intérieures toujours nouvelles, à une intégration toujours plus large ».

Les buts de la psychosynthèse sont connais-toi, possède-toi et transforme-toi, toi-même et le premier principe, c'est que nous sommes responsables de notre vie et de notre bonheur.

Citation de Roberto Assagioli.

Bibliographie

Roberto ASSAGIOLI, neurologue et psychiatre
Principes et techniques Psychosynthèse, Ed 1965.

L'acte de Volonté, Ed CPM, 1987.

Le développement transpersonnel, Ed Epi, 1988.

Piero FERRUCCI, psychothérapeute, philosophe et auteur
La Psychosynthèse, Ed CPM, 1985.

Judi KRISHNAMURTI, philosophe, orateur et auteur
L'esprit et la pensée, Ed Stock, 1982

Éva-Louise HAMER, bio-psychosynthésiste renommée
Notes de cours (formation psychosynthèse personnelle et professionnelle)

Petra Guggisberg Nocelli, psychothérapeute et praticienne psychosynthèse

La voie de la psychosynthèse, 2020