

Le mot de la présidente,



Nous vous proposons le numéro 2, à peine deux mois après la première parution ! Nous nous réjouissons vraiment de l'impact du journal ; vos retours nous montrent le besoin d'un lieu d'échange, que la SFPT peut vous proposer, à travers la gazette ; Je suis intimement persuadée que nous portons tous, en nous, une richesse que la Psychosynthèse a fait germer dans nos cœurs, nos esprits, et qui se concrétise dans nos vies à travers nos pratiques, la manière de concevoir notre vie. Le temps est venu de faire davantage œuvre collective pour partager nos semences, nos récoltes.

Après la formation, chacun s'engage dans des chemins différents, et nous perdons trace des uns, des autres.

Comment la Psychosynthèse continue-t-elle à nous habiter ?

Comment poursuivez-vous le processus de synthèse dans vos parcours personnels, professionnels ?

De cela, je vous invite vivement à témoigner. Si vous estimez que la Psychosynthèse a participé à la construction de ce que vous êtes, utilisez cet espace d'échange qui vous est offert pour venir à votre tour enrichir le socle commun !

En nous enracinant dans ce terreau qui est le nôtre, à travers la diversité de nos vécus, nous affirmons, me semble-t-il, une appartenance commune et laissons l'empreinte de ce que nous expérimentons par la Psychosynthèse pour nous et pour ceux qui vont suivre !

Rendez-vous pour le numéro trois. Sa date de parution dépend de vous...

10 minutes pour le Soi

Chaque matin je m'assois sur mon coussin, immobile et silencieuse. Dans une volonté joyeuse, je me rends disponible pour aller à la rencontre de la Vie. Je ne suis pas là pour m'ennuyer, ni pour finir ma nuit ! J'arrête pour quelques instants le tumulte extérieur. Pas de téléphone, pas de ménage, pas de séance ... 10 minutes... juste pour être. Un véritable cadeau ! Je tente de tout accueillir, la tension dans l'épaule, la douleur éphémère du genou, la tristesse du cœur, la fatigue latente... J'avance à pas de fourmi. Certains jours, je ne suis que résistances et je refuse. Je refuse la douleur, l'immobilité, certaines pensées... Tout en moi ou presque proteste. Et c'est alors une véritable levée de boucliers ! Et comme si chaque matin, c'était ma première assise, je respire, je dis oui à ce qui est et je laisse monter ce qui doit monter. Je tente d'accueillir sans m'identifier. Je deviens comme un réceptacle, un espace ouvert et vaste qui peut tout accueillir sans être affecté par ce qu'il accueille. Mon attention, ma présence s'ancrent dans le bas ventre et là, je laisse se déposer tout le poids du haut du corps. Les sensations, les émotions, les pensées, mais aussi le poids de la vie s'écoulent doucement vers le bas. Bien sûr, parfois, ils restent solidement accrochés et je sais alors que le temps est mon allié. La respiration devient mon bâton de pèlerin et doucement, avec elle, je chemine... Puis, je perçois les premiers soubresauts du lâcher prise. Ne plus contrôler, laisser faire... Je sens que ça lâche en moi. Mais qui lâche ? Je me décharge, je m'allège. Le rythme des pensées se ralentit, la présence à moi-même s'intensifie... Et doucement, je m'identifie à ce qui, en moi, prend conscience... Et certains jours, la vie se révèle dans le plus merveilleux de ses spectacles... Ouverture, terre d'accueil... Juste être...

C'est simple à écrire et à lire, mais combien il est difficile simplement d'être. Je finis par une salutation, un simple abaissement de la tête. Elle marque non pas une rupture avec ce temps d'assise, mais plutôt un passage à une autre forme, un temps de transition avec l'une ou l'autre de mes sous-personnalités qui viendra pleinement, autant que possible, participer au monde.

Telle est aujourd'hui mon approche du Soi. Le processus de Psychosynthèse dure toute une vie...

Ghislaine Montier

Fleur d'honnêteté ... fleur d'authenticité à notre être profond
Une illustration du processus de changement



<http://www.youtube.com/watch?v=Gp9aRvPJMd4&feature=share>

Ce conte a beaucoup résonné en moi. Je l'ai écouté en remplaçant le terme "honnêteté" par "authenticité". J'ai été touchée par la détermination de l'héroïne, qui prend soin de cette graine, qui symbolise ce qui lui tient le plus à cœur, et qui a le courage de rester authentique, même lorsque la graine ne semble pas avoir poussé.

"Le temps passe, et rien ne se passe. Elle finit par arroser cette terre de ses propres larmes."

Dans une démarche de changement, c'est le moment où l'on pourrait renoncer à changer, à donner de l'espace à son désir. Mais l'héroïne, bien que rien n'ait poussé en apparence, continue le chemin "qu'elle a mis sous ses pieds" et se présente quand même devant l'empereur. Et là, contre toute attente, elle reçoit le fruit de sa persévérance : la graine a poussé, non pas où on l'attendait, mais elle a poussé en lien avec les qualités de l'héroïne, avec ce qu'elle est dans toute son authenticité, et elle reçoit ce dont elle avait profondément besoin.

Certaines graines de changement restent parfois longtemps cachées dans notre vie, cherchant une forme d'expression, qui nous est inconnue. Cependant, elles poussent en silence, au plus profond de nous, et ne cessent de croître à leur propre rythme. Ceci n'apparaît pas tout de suite à notre esprit, qui ne voit que ce qu'il connaît ... quand, soudain, de façon inattendue et mystérieuse, la beauté intérieure éclot.

Il me semble que ce conte illustre la dimension créative de la vie, continuellement à l'œuvre dans nos vies. Avec du recul, on peut voir le mouvement de changement incessant qui nous anime, que l'on peut accueillir pour tisser les différents aspects de nous-même en une synthèse, devenant plus proche de notre être intérieur, au fil des grands cycles et événements de notre vie.

Un processus où il s'agit de faire confiance à la terre, plus vaste que nous, qui sait faire éclore les graines de notre spécificité d'être au monde.

La Psychosynthèse nous guide dans la compréhension et l'intégration dans notre vie de ce processus de changement, de recentrage et d'ouverture.

Tout comme l'héroïne de ce conte, nous pouvons écouter l'appel, surgissant dans la routine de notre vie, décider de « mettre un chemin sous nos pieds », malgré les voix qui s'y opposent, traverser les obstacles, jusqu'à l'ouverture sur quelque chose de plus vaste, qui nous révèle des parties de nous-même que nous ne connaissons pas. L'héroïne, tout en se découvrant, trouve un nouveau positionnement dans la vie.

La pratique de la Psychosynthèse nous permet d'être plus réceptif à l'appel au changement suscité par les événements de notre vie, d'en affiner l'écoute, et de choisir plus consciemment de se mettre en mouvement, puis d'accepter de se laisser porter par la créativité de la vie, qui va prendre le relais pour nous guider vers l'ouverture.

Françoise Fortin

Conseils saisonniers :

Le FOIE, relié à l'élément bois, le moment le + efficace pour le nettoyer est le printemps (Chardon Marie, radis noir, artichaut...). Il est relié à la couleur verte et son heure optimale de fonctionnement est située entre 1 et 3h du matin. C'est dans cet élément que se situent les yeux, les muscles, les ongles... Il est dit en médecine chinoise que le foie fleurit dans les yeux. Le méridien du foie aide à la gestion des émotions, sentiments, mécanisme de défense par rapport à l'extérieur. Il contribue à maintenir l'ordre à l'intérieur du corps et voir où nous souhaitons aller.



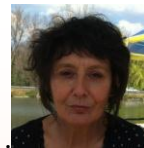
Christine Girault
Psychopraticienne à LE CRES
(agglomération de Montpellier),
Tél : 06.72.20.69.02

La Psychosynthèse est la formation que j'ai suivie et qui m'a permis de prendre un chemin de transformation personnel et professionnel. Ce fut un parcours de dix années avant de pouvoir vraiment m'affirmer dans mon désir d'être thérapeute. Ce temps m'a permis d'intégrer mes autres centres d'intérêts et d'élargir le champ de mes expériences : sciences de l'éducation, musicothérapie, méditation zen, spiritualité... Après mon agrément j'ai senti quelque chose qui se posait à l'intérieur de moi, l'accueil dans un groupe de professionnels à la fois exigeants et bienveillants a été une étape importante dans ce processus. J'ai désiré aussi m'engager dans le bureau de l'association, pour pouvoir me mettre au service d'un projet commun, un juste équilibre entre recevoir et donner.



Jean Marie Halsouet
Psychopraticien, formé en méthode ESPERE et en hypnose Ericksonienne
Ciboure 64 (près de St Jean de Luz)
Tel. : 06 66 41 57 02

J'ai travaillé pendant de nombreuses années dans le monde des affaires et du commerce, belle école de la psychologie humaine. Et puis quelque chose a fait sens dans ma vie et m'a conduit tout naturellement vers la Psychosynthèse. Découverte ou retrouvailles, la Psychosynthèse est aujourd'hui au cœur de ma vie. J'aime ce qu'elle me fait découvrir et transmettre dans ma pratique quotidienne. L'agrément à la SFPT représente pour moi un processus logique et senti : celui d'appartenir à une structure familière et à une famille d'âmes.



Stefania Di Maggio
Psychopraticienne à Ballanet
Los Masos 66
Tel. 06 03 89 17 95

La Psychosynthèse est la base de mon travail. Sur le plan personnel, elle m'a permis une meilleure compréhension de mes fonctionnements jusqu'à la désidentification pour certains d'entre eux. La psychogénéalogie vient compléter le travail d'introspection lorsque l'on aborde le thème de l'inconscient familial et collectif.

Dans le prolongement de l'approche transpersonnelle de la Psychosynthèse, la vue "UD" (unité dans la dualité) ou psychologie tibétaine (science des phénomènes) m'est d'une grande utilité, tant pour ma propre stabilité que pour accompagner les consultants vers une référence plus stable d'eux même. Participer de manière active à la SFPT me paraissait être une évidence. L'agrément vient en en quelque sorte confirmer cette appartenance, peut être comme un rituel accompli pour entrer dans ce cercle de réflexion. Je me sens ainsi reliée et ayant une place dans le cercle.

Visualisation « Le Printemps »

Debout, les yeux fermés, je vous invite à sentir vos pieds en contact avec le sol. Prenez le temps de vous ancrer, d'être conscient de votre expir, de votre inspir, d'être présent dans votre corps, complètement... Sentez maintenant le Printemps qui arrive, visualisez les bourgeons qui se déploient, la naissance des fleurs, les odeurs qui se diffusent dans l'air et enfin laissez-vous réchauffer par les premiers rayons de soleil. C'est **votre printemps**, laissez venir ce qui a besoin d'émerger en vous, vous n'avez rien à faire, juste accueillir, vous laisser porter par cette éclosion. Débarrassez-vous de ce qui vous encombre, comme un vieux vêtement qui vous protégeait jusqu'à maintenant mais qui aujourd'hui devient trop lourd. Quels aspects de vous représente-t-il ? Enfin, sentez le moment de vous en séparer. Puis, doucement, à votre rythme, revenez ici maintenant et ouvrez les yeux.

Danielle BS



La rencontre

Un espace
où chacun se donne
sans abandonner ce qu'il est
un entre deux qui n'est ni dedans
ni dehors

La rencontre
Le temps d'une convergence,
d'un éternel de l'instant, qui s'étire
tel le rêveur à son réveil.
Mais qui ne renonce pas
à sa durée incertaine

La rencontre
deux visages en contemplation
qui s'envisagent
Sans se perdre
Dans un futur ignoré

La rencontre
ce sourire du cœur
Qui tend la main à une autre main
sans la maintenir à tout jamais
En lui laissant déliés les doigts
De sa croissance

La rencontre
une création à deux,
Qui s'invente
Dans le renouveau des impromptus
Des retrouvailles renouvelées
Jamais décrétées

Martine Huillard

La source, le Soi

J'ai souhaité m'interroger sur le concept du Soi d'Assagioli et voir comment j'appréhendais cette entité dans les séances thérapeutiques et aussi personnellement. Cette expérience du transpersonnel est très importante en Psychosynthèse et j'espère par cet article pouvoir motiver des échanges et un partage autour de ce thème.

Dr Assagioli fait la différence entre le champ de la conscience et notre moi conscient ou « Je ». Le champ de la conscience représente les contenus de la conscience. Ce sont tous les éléments psychiques qui nous adviennent : sensations, pensées, sentiments, désirs, pulsions... Le moi conscient est le centre de conscience, celui qui voit, connaît, reconnaît, perçoit. Voilà ce que nous dit Dr Assagioli sur la différence entre ces deux éléments de notre psyché : « Sous un certain aspect, on pourrait comparer cette différence à celle qui existe entre la surface blanche d'un écran et les diverses images qui y sont projetées ».

Relié à ce moi conscient existe un Moi ou Soi véritable, dit aussi Soi supérieur ou transpersonnel. Le Soi est une « expérience intérieure », un état de conscience, expérience qui peut être favorisée par des « méthodes » : méditation, concentration, visualisation, techniques de Yoga... Le Soi est dans une « sphère de réalité différente », le Soi n'est pas affecté par les contenus de la conscience.

Nous pouvons vivre complètement identifiés à nos contenus psychiques ou bien prendre conscience qu'il y a un moi qui perçoit, comme un observateur bienveillant. Celui-ci est différent de l'égo qui lui, veut le pouvoir, la puissance et la supériorité. Ce moi conscient ou « Je » est le reflet du Soi. Ils sont de même nature, le Je est dans la réalisation concrète, dans l'action, le Soi est la « Conscience », qui ne peut pas être définie, plutôt pressentie ou approchée par l'expérience. Le Soi n'est pas à réaliser, il est. Ou pour le dire autrement la réalisation de Soi c'est être, prendre conscience que nous le sommes déjà et que ce sont les contenus de notre conscience parfois trop prégnants qui nous en éloignent.

La Psychosynthèse nous aide à être en contact avec le Soi, la Vie ou le Mystère, nous pouvons le nommer de différentes façons, c'est ce qui nous relie, et pour cela il faut nous libérer de nos couches psychiques (stratégies mentales, identifications émotionnelles...) que nous prenons pour la seule réalité et qui nous donnent l'impression d'en être séparé.

Suivre le courant du Soi, s'imprégner en sa source et suivre son cours.

Christine Girault

Le lien avec la Psychosynthèse (comme je le ressens !)

Le propos fait appel à nos cœurs, à notre responsabilité individuelle. Non moralisateur, il nous laisse responsable de notre conscience. La vision du futur est ancrée dans la réalité (œuvrer, cheminer). Un livre qui interroge l'interrelation entre l'individuel et le collectif, entre le centrage sur soi et ouverture à l'autre. Les perspectives sont envisagées en terme de processus et de création. P. Rabhi nous fait sentir notre choix : revenir à ce que nous connaissons ou inventer des formes nouvelles pour le futur !

Idées fortes du texte de P. Rabhi

Le texte nous invite à contacter les forces émergentes, constructives, innovantes. Sans mettre sous silence l'état des lieux, sans tomber dans la naïveté d'une résurgence née du néant, il incite à la mise en actes et en synergie de savoirs faire et être individuels et collectifs déjà existants et aux potentialités créatives de tous. Le changement est l'affaire de la société civile comme le sous-titre « tous candidats » l'indique.

Le climat envisagé pour « ce virage », ou ce « changement » de société est engagé dans la paix. Le temps de la révolte n'est pas à l'ordre du jour « pas de poings levés ni de barricades ». Un autre monde, mais avec d'autres méthodes. : p. 40, « Certaines dictatures parmi les plus féroces ont pris prétexte pour s'installer d'une révolte tout à fait légitime contre l'oppression. Malheureusement les opprimés sont des oppresseurs en devenir, et il en sera ainsi tant que chaque individu n'aura pas éradiqué en lui-même les germes de l'oppression » Peut-on ne pas se sentir concernés par cette assertion ?

Il met sans cesse en lumière des expériences collectives pensées et mises en œuvre grâce à une « intelligence collective », il spécifie bien que le changement commence par soi. « C'est avant tout en nous changeant nous-mêmes et en choisissant des projets de vie en accord avec nos consciences que nous pouvons changer le monde »

Mes questionnements :

L'auteur dit qu'il ne s'agit pas de colmater les brèches à partir de l'ancien mais d'envisager le futur à partir « de nouveaux paradigmes ». Le secourisme social panse mais ne guérit pas. (C'est ainsi que je l'ai compris). Ceci m'incite à réfléchir personnellement :

En quoi les actes que je pose dans ma vie professionnelle, associative, contribuent-ils à alimenter une politique réparatrice ou à participer à l'émergence de nouvelles formes « d'un vivre ensemble » ? Où se situent mes priorités dans mes engagements ?

N'est-il pas nécessaire de prendre conscience de la nature de notre participation quotidienne à l'évolution d'un devenir commun ?

Martine Huillard

Les dates à retenir pour 2012 :

ROME Italy:
INTERNATIONAL CONFERENCE
21/24 juin 2012,
"psychosynthesis in the world"

JOURNEE CONVIVIALE
réservée aux adhérents:
12 mai et 13 en matinée 2012
Gîte Barané
09290 GABRE Le Mas d'Azil
(réservez dès maintenant)

ASSEMBLEE GENERALE SFPT
20 octobre 2012 Paris

du nouveau dans les FORMATIONS :
www.sfpt-psychosynthese.com/praticiens/annonce-des-adherents

