

Ce que m'a apporté la psychosynthèse

de Joanne Wilson

(article publié dans *La Revue de Psychosynthèse*, n° 11 de Janvier 2002)

Comment se fait-il que la personne avec qui on passe le plus de temps dans sa vie est souvent celle qu'on connaît le moins bien – soi-même ?

Comment avoir une image de soi alors qu'on n'a pas de recul ? A chaque crise d'identité de la vie, l'adolescence, le mariage, les grands tournants, je me posais la question - qui suis-je ? Qui suis-je par rapport aux autres ? Qui suis-je par rapport à la personne que je voulais devenir ?

Un jour, une personne que je respectais beaucoup, autant pour sa sérénité que pour ses qualités humaines, m'a parlé de la psychosynthèse. Par acquit de conscience et peut-être un peu intriguée quand même, j'ai téléphoné à l'Institut français de psychosynthèse qui m'a envoyé une plaquette. Boff ! Toutefois, j'étais assez intéressée pour faire un premier coup d'essai.

J'ai annoncé mes intentions à mes fils, adolescents à l'époque. Ils ont examiné la plaquette, puis ils m'ont carrément interdit d'y aller : « Maman, c'est une secte. Regard, il parle de « spiritualité ». Dans quoi tu vas t'embarquer ? T'es trop naïve. » Mais comme ce ne sont quand même pas mes enfants qui vont m'imposer mes choix, vous imaginez la suite.

C'est ainsi que j'ai démarré la première année de formation en psychosynthèse, aussi méfiante que curieuse. Dès la première journée j'étais conquise, et pourtant à vouloir la raconter il n'y avait là rien d'extraordinaire, rien que quelques exercices du style yoga, dessin, respiration, gymnastique douce, se raconter un peu sur ses impressions de la journée, rien de bouleversant en soi. Mais, qu'est-ce que je me sentais bien ! A la fin de la journée j'avais l'impression que tout paraissait plus simple que d'ordinaire, moins étriqué. Je me sentais comme lavée, peut-être « lavée » de mes pensées trop lourdes ? Puis, très vite, la méfiance revenait : « c'est peut-être comme ça qu'ils amadouent les gens pour mieux les entraîner dedans ? »

D'ailleurs, toute cette première journée (et presque toutes les autres sessions de la première année), je m'étais méfiée, surtout pendant les relaxations, ne pouvant pas chasser les paroles de mes fils, guettant le moment où on essaierait de m'hypnotiser. Je peux en rire maintenant, mais je ne le regrette pas. Une dose de méfiance face à quelque chose de nouveau est saine. C'est d'accorder trop de confiance, une confiance non gagnée et non

méritée, et de faire acte de trop peu de discernement, qui entraîne les gens dans des situations qu'ils n'auraient pas choisis s'ils avaient envisagé à temps toutes leurs options.

Ma méfiance m'a permis de vérifier tout au long du chemin que cet enseignement était bon pour moi, qu'il me rendait de plus en plus autonome par rapport à la formation. Je sais aujourd'hui que ce dernier critère fait toute la différence, même en amour. Tout ce qui rend dépendant est à fuir. Le vrai amour rend de plus en plus fort et autonome, nous aide à nous élever mentalement et spirituellement, comme toute bonne formation.

Au fait, vous vous demandez peut-être « c'était quoi la « spiritualité » de la plaquette de la psychosynthèse ? » Selon le Que Sais-je sur la psychosynthèse, c'est tout simplement l'énergie créatrice en nous qu'on arrive progressivement à écouter en simplifiant sa propre vie. Pour moi, c'est aussi une libération par rapport à tout ce qui nous empêche de nous réaliser : les pessimismes, les critiques, les détails qu'on laisse envahir notre vie au point qu'on ne pense plus lever la tête. Et Dieu sait qu'il y a de belles choses à voir en levant la tête, des yeux qui nous regardent avec bienveillance, la cime des arbres, le ciel, une nature sans cesse renouvelée et près de la perfection, une perfection si naturelle qu'on ne peut s'empêcher de penser à Dieu ou à une force capable d'orchestrer de telles merveilles. Platon disait que *la beauté est la nourriture de l'âme*. En m'apprenant à prendre le temps de regarder autour de moi, à me donner un temps de qualité, la psychosynthèse me remettait en phase avec la beauté qui m'entourait.

Il suffit de formuler clairement ses aspirations. Il suffit de vouloir . Personnellement j'aspire à plus de sérénité. Quand on dit « vouloir, c'est pouvoir », c'est vrai. Exprimer ce qu'on souhaite équivaut à se fixer inconsciemment un point sur l'horizon, puis quelque chose au fond de soi maintient le cap.

A condition d'être dans la réalité et non dans l'imaginaire. Ça aussi, c'est un autre travail de la psychosynthèse. Un des exercices permet de distinguer entre la réalité et l'imaginaire. Par exemple, nos obligations. On peut penser qu'il n'y a malheureusement rien de plus vrai que ces obligations qui nous empêchent de nous amuser ou de faire autre chose ou autrement. Ces contraintes, on doit les accomplir malgré tout. Au fait, nous pensons cela lorsque nous ne regardons pas toutes nos options. Si je demande à quelqu'un un exemple d'obligation, on pourrait me répondre : « nourrir mes enfants ». D'abord est-ce par obligation ou par envie de faire plaisir parce qu'on aime ? Passons, on accepte que la personne perçoive cela comme une obligation. Il est vrai que la loi crée une obligation alimentaire vis-à-vis de ses enfants. Est-ce pour cela qu'il faut leur donner à manger soi-même ? Quelles sont les options ? On peut payer quelqu'un pour le faire à notre place. On peut demander à un membre de la famille de nous aider sur ce point. On peut organiser des échanges avec des voisines ou des amies pour réunir les enfants et, à tour de rôle, les nourrir en groupe, les envoyer à la cantine, etc.

Lorsqu'on accepte de regarder toutes ces options, on commence à se rendre compte qu'on fait un choix volontaire parmi ces options. Une fois conscient de cela, il y a de fortes chances pour que l'on choisisse de nouveau exactement la même option. Mais on ne peut plus la regarder comme une obligation subie. Ce n'est plus une contrainte mais ce qu'on a voulu, un choix conscient qui permet d'affirmer quelque chose de sa personnalité, de ses valeurs. Il n'y a pas de bon ou mauvais choix, puisque toutes ces options coexistent. Il n'y

a pas de finalité parfaite. Chaque personne fait comme elle peut, aussi décevant ou génial que cela puisse paraître.

En devenant plus clair avec soi-même, on devient plus clair avec les autres, ce qui limite les embrouilles et règle quelques complications à l'amiable. En psychosynthèse, on apprend l'importance des moments vrais dans la vie, des moments où l'on se donne le droit de savourer l'instant présent. On y apprend également à écouter son corps [eh non, il n'y a pas d'expériences hédonistes non plus, j'ai bien guetté cela aussi toute la première année surtout si j'entendais les mots « exercice sensoriel » - c'est que je suis vigilante, moi !], à intégrer ses émotions qui sont aussi légitimes que ses pensées. On y apprend surtout à être en phase avec soi-même et à concilier tous les aspects de sa vie. La psychosynthèse permet la synthèse de tous les aspects du psychisme dans une approche holistique de l'individu, de la personnalité. Elle fait partie des psychologies dites *humanistes*.

En psychosynthèse, le rythme de chaque personne est respecté. Une autre qualité de la psychosynthèse est l'absence de jugement. Le discernement personnel de chacun est là, mais le jugement de valeur n'est pas le bienvenu ; l'animateur ou l'animatrice y veille, en paroles et par son exemple. Cette bienveillance non feinte m'a encouragé à m'appliquer pendant les exercices pour en tirer tout le sens que je pouvais, pour avancer dans ma compréhension de moi-même et, à travers cela, des autres. Cette bienveillance m'a aussi servi de modèle lorsque j'ai à mon tour commencé à enseigner.

Dès la première séance, des milliers de questions galopèrent dans ma tête, mais des questions saines, sur moi, sur mes aspirations, sur ce que je voulais vraiment. Je me rendais compte que c'était la première fois de ma vie où il avait fallu me poser la question *Qu'est-ce que je veux ?* Je ne savais absolument pas la réponse, ne m'étant jamais posée la question, trop occupée à satisfaire les désirs et les besoins de mon entourage, de ma famille, de mon mari, de mes enfants, de ma belle-famille, de mon employeur, des associations dont je m'occupais, du monde entier avec toutes ses misères. Il aurait fallu être drôlement égoïste pour placer mes propres intérêts avant ceux des autres, non ? Et non ! Je venais d'apprendre que j'en avais le droit. Même, que j'en avais la responsabilité car personne d'autre n'allait le faire à ma place.

J'en tirais la conclusion que la vraie générosité vient peut-être du trop plein une fois qu'on a accompli ce qu'il faut pour satisfaire ses propres besoins. Quels étaient mes besoins ? Là encore, vide total au début du questionnement. Mais une fois la boîte de Pandore ouverte, on a envie de connaître la réponse, ou au moins de savoir s'il y a réponse.

Je constate que cette problématique de trop de générosité au point de renier sa propre existence semble être un dénominateur commun des stagiaires que j'ai pu rencontrer en psychosynthèse. Trop de gentillesse peut-il être un mal ? Ma conclusion est « oui », si cela équivaut à une abnégation de soi.

La psychosynthèse m'a mise face à mon droit d'exister pleinement et de m'affirmer si nécessaire. Pour pouvoir coexister avec les autres, il faut exister soi-même et se donner un temps de qualité. Je relève le défi en savourant chaque étape du chemin.