

**Amphithéâtre psychologique** : cette approche Jungienne met à jour les « sous-personnalités » qui nous constituent, qui interviennent dans notre vie, inconsciemment, par automatisme.

Il s'agit de débusquer ces « sous-personnalités » et de comprendre comment elles fonctionnent entre elles, afin d'éviter les répétitions qui font souffrir.

La première étape est la distanciation, qui est l'observation de soi, d'une manière neutre et bienveillante.

Puis vient le discernement, qui met à jour, petit à petit, la mécanique et la répétitivité de nos schémas de cohésion et de cohérence.