



3. Le processus Hoffman

Restaurer l'amour-propre

Par Karin Reuter, psychologue clinicienne, psychothérapeute et codirectrice de l'Institut Hoffman France, avec sa fille Katrin Reuter.

Psychologies : Comment le processus Hoffman peut-il aider à se réconcilier avec soi-même ?

Karin Reuter : La paix intérieure ne peut venir qu'avec la certitude d'être digne d'être aimé. Si celle-ci fait défaut, le processus Hoffman propose de la rétablir. Comment ? En redevenant l'enfant que l'on était, en revivant les peurs ou les colères ressenties alors contre nos père et mère, en vue de trouver enfin une harmonie entre notre intellect adulte et notre part émotionnelle, inscrite dans l'enfance.

Quelles sont les étapes du processus ?

Il y en a quatre, organisées autour d'un stage. La première est la phase préparatoire : quelques semaines avant le séminaire, le participant entame un travail d'introspection, en répondant à un questionnaire proposé par le thérapeute. Il apprend à identifier et à exprimer ses problèmes, et il commence à plonger dans le bain de son enfance. Ensuite, c'est la phase active : au cours d'exercices en petits groupes, le participant seimmerge dans ses souvenirs d'enfance et extriorise les émotions liées à cette période. Cette étape, très physique, est une cathartique. Suit la phase de compréhension. En grand groupe, grâce à une technique de visualisation, le participant redevient son propre enfant intérieur de 12-13 ans et rencontre ses parents correspondants. Un dialogue s'instaure alors, dans un va-et-vient entre passé et futur, il demande à ses parents pourquoi ils vont agir de telle ou telle façon avec lui. Cet exercice mène au pardon et à la compassion avec soi-même, et avec ses parents. Enfin, à partir de ces nouvelles bases, nous proposons de réapprendre à agir.

Quel exercice pourriez-vous proposer ?

Celui du recyclage, par exemple. Imaginons une situation : aujourd'hui, alors que j'ai rendez-vous avec mon patron, je me sens déprimé, je n'ai envie de rien. J'en prends conscience, puis j'en reconnais l'origine : c'est ce trait de caractère que mon père développait face à une situation difficile. Je réagis : quel autre mécanisme puis-je utiliser dans cette situation ? Me réjouir de ce rendez-vous comme

d'un défi à relever : je l'expérimente d'abord par visualisation et j'imagine, confiant et jovial, face à mon patron et avant de le vivre dans la réalité. Ainsi, j'ai retrouvé une harmonie entre l'intellect (je dois réussir ce rendez-vous) et l'émotionnel (la joie, la confiance).

PROPOS RECUEILLIS PAR A.L.G.

A lire : Quatre Etapes pour commencer à vivre de Tim Laurence (Le Souffle d'or, 2005).
A consulter : <http://www.institut-hoffman.com>, le site officiel de l'Institut Hoffman France.

Comment ça marche

La technique Le processus Hoffman a été élaboré dans les années 1960 par Bob Hoffman, psychologue américain, en collaboration avec des psychanalystes et des psychologues humanistes, dont Claudio Naranjo, psychiatre. Principe Il s'adresse à toute personne ressentant la nécessité de sortir de situations de répétition, de relations toxiques ou d'émotions négatives. Elle est déconseillée aux personnes en état de dépendance alcoolique ou médicamenteuse. Fréquence Cette thérapie de groupe, proposée dans quatorze pays, se déroule autour d'un stage intensif de neuf jours.