



---

## Le processus<sup>™</sup> Hoffman

Le Processus Hoffman offre la possibilité d'analyser ses habitudes émotionnelles et de **modifier ses comportements contraignants**. Il intègre en un tout harmonieux les quatre dimensions de notre être : moi essentiel, moi intellectuel, moi émotionnel, et le corps. Il envisage ainsi l'être humain comme un système qu'il s'agit de rééduquer par un travail qui relève autant de la thérapie que de l'apprentissage et du rituel.

### Historique

Bob Hoffman a synthétisé différentes recherches effectuées dans le domaine de la thérapie familiale depuis les années 1950 : dont celle du Mental Research Institute, du Centre de thérapie brève, ainsi que celles des initiateurs de l'analyse transactionnelle et des inventeurs de la PNL (voir p. 54, 48 et 72).

### Déroulement d'une séance

Le Processus Hoffman se déroule en quatre phases sur une semaine : une phase préparatoire, permettant de reconnaître le système familial, son fonctionnement et ses dysfonctions; une phase active, où le participant commence à travailler sur ce qui est destructeur dans sa programmation; une phase de compréhension profonde, qui permet le pardon authentique et par conséquent un vrai lâcher prise; une phase d'intégration où le participant se tourne vers lui-même, son identité adulte, et apprend à apaiser ses conflits intérieurs. À la fin du processus, le participant dispose de différentes techniques pour poursuivre son développement personnel selon ses propres orientations.

### Indications

Cette méthode intéressera toutes celles et ceux qui veulent comprendre l'origine leurs conflits intérieurs pour les apaiser.

### Prix et durée

Il faut compter 1650 € pour un séminaire d'une semaine (hors frais de pension).

---

## L'approche centrée sur la personne

Il s'agit d'une thérapie verbale, centrée sur la personne et son vécu et non sur le symptôme. Son postulat de base est que le potentiel de chacun à se comprendre et donc à opérer des changements constructifs peut être découvert avec l'aide du praticien. Ce dernier s'efforce d'être authentique, de laisser voir ses émotions. Cette attitude **évite au patient de chercher avant tout à plaire aux autres en sacrifiant sa personnalité et ses propres désirs**.

### Historique

Développée par le psychologue américain Carl Rogers (1902-1987), un des représentants de la psychologie humaniste, l'approche centrée sur la personne devient célèbre dans les années 1960 sous le nom de « méthode non directive » et inspirera toutes les techniques de communication non violente.

### Déroulement d'une séance

Basée sur l'écoute active, avec reformulation des dires du client, la séance se déroule en face-à-face. Le thérapeute pose peu de questions, il peut rester silencieux ou prendre la parole pour attirer l'attention de son client sur un point important, ou vérifier avec lui la compréhension qu'il a de ses difficultés. Tout vient du client et de ses propres ressources, l'explication de ses problèmes comme la façon de les résoudre.

### Indications

A mi-chemin entre le conseil psychologique ponctuel et la thérapie, cette méthode s'adresse à toute personne qui souffre d'une sensation de mal-être : stress, dépression, anxiété, difficultés familiales, conjugales ou professionnelles.

### Prix et durée

La durée de la thérapie varie de dix à cinquante séances au rythme d'une séance par semaine ou tous les quinze jours. Les prix vont de 70 à 80 € pour des séances d'une heure.