

Le Processus Hoffman
-un chemin vers soi-
L'expérience d'une psychothérapie intégrative

Katrin Reuter
Docteur en psychologie

« On constate ici que l'origine du fondement de la vie de l'adulte et du préjudice porté à sa capacité à résoudre les problèmes se trouve dans la famille » (Satir, 1991).

Dans la plupart des psychothérapies, le vécu de l'enfance et la biographie sont le point de départ de leur orientation théorique. En effet, dans la grande école de la vie, les rapports enfant-parents représentent la première étape au cours de laquelle l'individu apprend qui il est et quels sont les éléments qui composent sa vie. Qu'il soit fait d'amour, de haine ou d'indifférence, ce lien originel est indestructible. Et même si nous ne ressentons pas souvent ces sentiments, nous les intégrons, une fois adultes, dans le canevas de nos relations et de nos comportements.

En se basant sur **les théories de la psychanalyse, la psychologie des profondeurs** part du principe que chaque enfant apprend de et avec ses parents les comportements qu'il a vis-à-vis de lui-même et des autres. La croissance et la maturité de l'enfant ne se mettent en place que lentement, et sa dépendance dure une quinzaine d'années. C'est donc dans la phase la plus sensible du développement de l'individu, celle de l'enfance, que les structures fondamentales des schémas émotionnels et cognitifs se mettent en place.

Dans la psychologie humaniste, l'image de l'Être humain en devenir repose sur quatre points essentiels (Völker, 1980) :

- 1. Autonomie et interdépendance sociale** : l'Être humain cherche à dépasser la dépendance émotionnelle qui a marquée son enfance pour accéder à une liberté et une indépendance intérieures.
- 2. Réalisation de soi-même** : au-delà de ses besoins primaires, l'Être humain porte en lui le désir de grandir, de se développer et de différencier ses capacités créatrices.
- 3. Orientation vers un but et un sens de la vie** : l'Être humain cherche à mener une existence épanouie pour donner un sens à sa vie. Cette recherche du sens et de l'épanouissement se transcende elle-même, elle va au-delà de l'existence de l'individu.
- 4. L'entité de l'Être humain** : dans la perspective humaniste, l'Être humain ne peut être compris que s'il est considéré comme une entité, une unité qui englobe le corps et l'esprit, les émotions et l'intellect. Tout à fait dans l'esprit de la Gestalt, on part du point de vue que l'entité de l'Être

humain est plus que la somme de ses différents aspects. L'une des thèses centrales réside dans le rapport réciproque entre les différents mécanismes psychiques (cognitifs, émotionnels, somatiques) et l'unité de l'individu avec son environnement social.

La méthode Hoffman est une thérapie brève et intensive, basée sur les principes des deux grands courants de la psychothérapie. Créée au milieu des années 60 par Bob Hoffman, elle a été développée en coopération avec des psychologues de grand renom. Résultat de la collaboration avec le docteur Claudio Naranjo, psychiatre et professeur aux universités de Harvard et Stanford, connu pour ses travaux sur la Gestalt et la thérapie transpersonnelle, le Processus Hoffman a finalement adopté sa forme actuelle de **travail en groupe** dans le cadre d'un **séminaire intensif de neuf jours**.

Les objectifs du Processus Hoffman, formulés par son fondateur, sont les suivants (Hoffman, 1994) :

- Retrouver l'amour qui est le droit inaliénable de chaque individu. Le renforcement du moi positif et sain dynamise les talents et les ressources de l'Être humain.
- Libérer les sentiments de colère, à la fois ouverte et occulte, que nous éprouvons envers nous-même, nos parents et notre environnement social et réfréner la projection de nos différents sentiments négatifs sur le monde environnant.
- Découvrir la compréhension, la compassion, le pardon, l'acceptation et l'amour envers nous-même, nos parents et notre environnement social.
- Ré-unir les familles par le respect et l'amour l'envers l'autre
- Atteindre une paix intérieure durable, l'estime de soi et le développement personnel à tous les niveaux de l'Être humain.
- Atteindre l'équilibre entre le corps et "l'esprit", entre les aspect émotionnel, intellectuel et spirituel de la personnalité.
- Mettre un terme à toutes les formes de dépendance et ouvrir la voie à des rapports satisfaisants avec le monde environnant.

Dès le début, il n'a fait aucun doute que les objectifs poursuivis par le fondateur du Processus Hoffman étaient de nature à la fois **thérapeutique, pédagogique et sociale** et que Bob Hoffman considérait le Processus comme un travail destiné à promouvoir la paix sociale. Chez lui, l'image de l'Être humain implique une **dimension spirituelle**. Sur ce point, le Processus Hoffman diffère de manière essentielle de la plupart des théories de la psychologie des profondeurs.

La méthode Hoffman part du point de vue que la personnalité mature de l'individu se développe par étapes qui s'imbriquent les unes aux autres (Comstock & Thame, 2000). **La structure même du Processus** et les thèmes proposés chaque jour durant le séminaire reflètent ce développement

par étapes et s'organisent en parallèle au schéma du développement émotionnel. La fonction de cette structure est entre autre la stabilisation émotionnelle qui permet aux participants du séminaire de mettre en partie hors jeu les structures de leur personnalité, de vivre de nouvelles expériences et de passer par un processus de transformation. Les expériences initiatiques - que Dürckheim décrit comme „la grande expérience dans laquelle l'Être humain apprend à connaître l'essence indestructible de son Être“ (1991) - s'ajoutent au suivi thérapeutique et permettent ainsi une guérison durable.

Le travail se fait en 4 étapes:

- 1. Une phase préparatoire** permettant aux participants de reconnaître et de nommer les attitudes qui affectent la qualité de leur vie dans tous les domaines (relations, famille, profession, santé).
- 2. Une phase active rythmée par les exercices** qui permettent aux participants de s'immerger dans leurs souvenirs d'enfance et de se dégager des émotions douloureuses, agressives, honteuses, culpabilisantes, liées au passé.
- 3. Une phase de compréhension** basée sur la découverte de l'enfance de leurs parents. Cette étape permet de comprendre en profondeur l'histoire qui enchaîne les membres d'une famille de génération en génération. De là, ils peuvent accéder au pardon et se réconcilier ensuite avec leurs parents et avec eux-même.
- 4. Une phase d'intégration** pendant laquelle, une fois soulagés du poids du passé, les participants apprennent à harmoniser leurs conflits intérieurs et à prendre des décisions constructives pour leur vie.

A cette synthèse dynamique entre psychanalyse et psychologie humaniste, la méthode Hoffman ajoute les **techniques** de la bioénergie, de la thérapie familiale et comportementale. Ces techniques sont utilisées essentiellement pour activer les émotions sans lesquelles un changement profond dans la structure émotionnelle ne serait pas possible. C'est dans cette optique que les techniques d'intervention, telles que la visualisation guidée, la catharsis, le jeu, l'écriture et le dessin, s'intègrent dans la structure du processus aux interventions verbales du travail psychothérapeutique.

Jusqu'en 1987, les séminaires du Processus Hoffman n'avaient lieu qu'aux Etats-Unis, ainsi qu'en Amérique du Sud. Vers la fin des années 80, la méthode s'est également établie dans différents pays européens. A l'heure actuelle, des instituts thérapeutique indépendants appliquent la méthode du **Processus Hoffman dans 15 pays différents**.

Les **études scientifiques**, effectuées aux Etats-Unis et en Allemagne, montrent que les changements significatifs qui résultent du Processus Hoffman, ont lieu au niveau d'une meilleure

appréciation et acceptation de soi, ainsi que d'une capacité renforcée à entrer en relation avec soi et les autres (Caldwell Report, 1997; Windhausen, 1997). Une enquête, réalisée en 2000 par l'Institut Hoffman France, fait ressortir que plus de 80% des participants des séminaires de ce pays ont constaté chez eux des changements durables dans leurs relations avec leur famille d'origine et celle qu'ils ont fondée.

Le Processus Hoffman apporte donc une contribution intéressante au monde de la psychothérapie moderne et ouvre la voie à une vie adulte et responsable.

« Le Processus est un pas essentiel pour celui qui entreprend une voie d'autoguérison »

Joan Borysenko, Harvard Mind Body Clinic, journaliste

« J'ai tiré de cette expérience un grand bénéfice personnel, que j'ai également observé chez d'autres participants ... Le Processus Hoffman est, parmi les nombreuses psychothérapies cognitives que j'ai étudiés au cours des 30 dernières années, la méthode la mieux adaptée et la plus efficace ... C'est une thérapie pratique, simple et utile pour réunir les aspects émotionnel, intellectuel, spirituel et physique de l'individu »

Jack Downing, M.D., psychiatre

« Le Processus Hoffman peut véritablement aider les individus et les couples à « nettoyer leur passé » et à repartir « sur de nouvelles bases » dans leur vie affective et dans leurs relations intimes. Il a changé ma vie »

Margo Anand Naslednikov, Enseignante reconnue et auteur de "L'Art de l'Exstase Sexuelle"

Références

Comstock, K. & Thame, M. (2000), *Journey into Love. Ten steps to Wholeness*, Willow Press.

Dürckheim, K.G. (1991) *La Voie de la Transcendance*, Editions du Rocher.

Hoffman, B. (1994), *Entfaltung der Liebe*, Basel, Sphinx Verlag.

Satir, V. (1991) *Thérapie couple et famille*, EPI

Völker, U. (1980), *Humanistische Psychologie. Ansätze einer lebensnahen Wissenschaft vom Menschen*, Weinheim: Beltz.

Windhausen, Ch. (1997), Changements dans l'image de soi. *Une étude sur l'efficacité contrôlée en psychothérapie*, Université Wilhelm à Münster (Allemagne), traduit de l'allemand par M. Ambs-Lesure.