

# Clin d'œil sur le Processwork

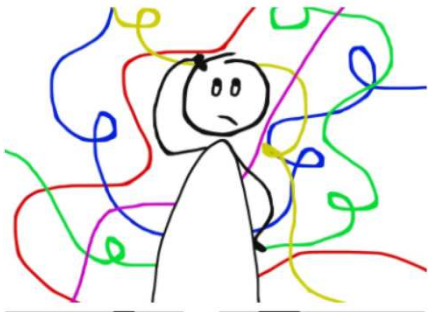
par Alain Ducass, le 13 décembre 2020



**Le Processwork** est une méthode puissante d'investigation et de facilitation des tensions et des conflits internes, interpersonnels, sociaux ou métaphysiques sachant que, d'après son concepteur, Arnold Mindell, ils sont tous liés. Il s'agit d'une évolution de la « Psychologie Orientée vers le Processus ».

**Pour moi**, le *Processwork* c'est notamment :

- une philosophie de la vie, dans laquelle on découvre que nos ennemis intérieurs et extérieurs ont quelque chose de positif à nous apprendre, et qu'ils se manifesteront d'autant plus fort qu'on ne les écoute pas ;
- une école de développement personnel avec une communauté de facilitateurs compétents et bienveillants ;
- Des concepts clairs et puissants, exposés dans de nombreux livres et imagés dans le présent n° de Clin d'œil ;
- Des exercices que j'ai pratiqués avec bonheur et que j'utilise en médiation, en conciliation et en coaching.



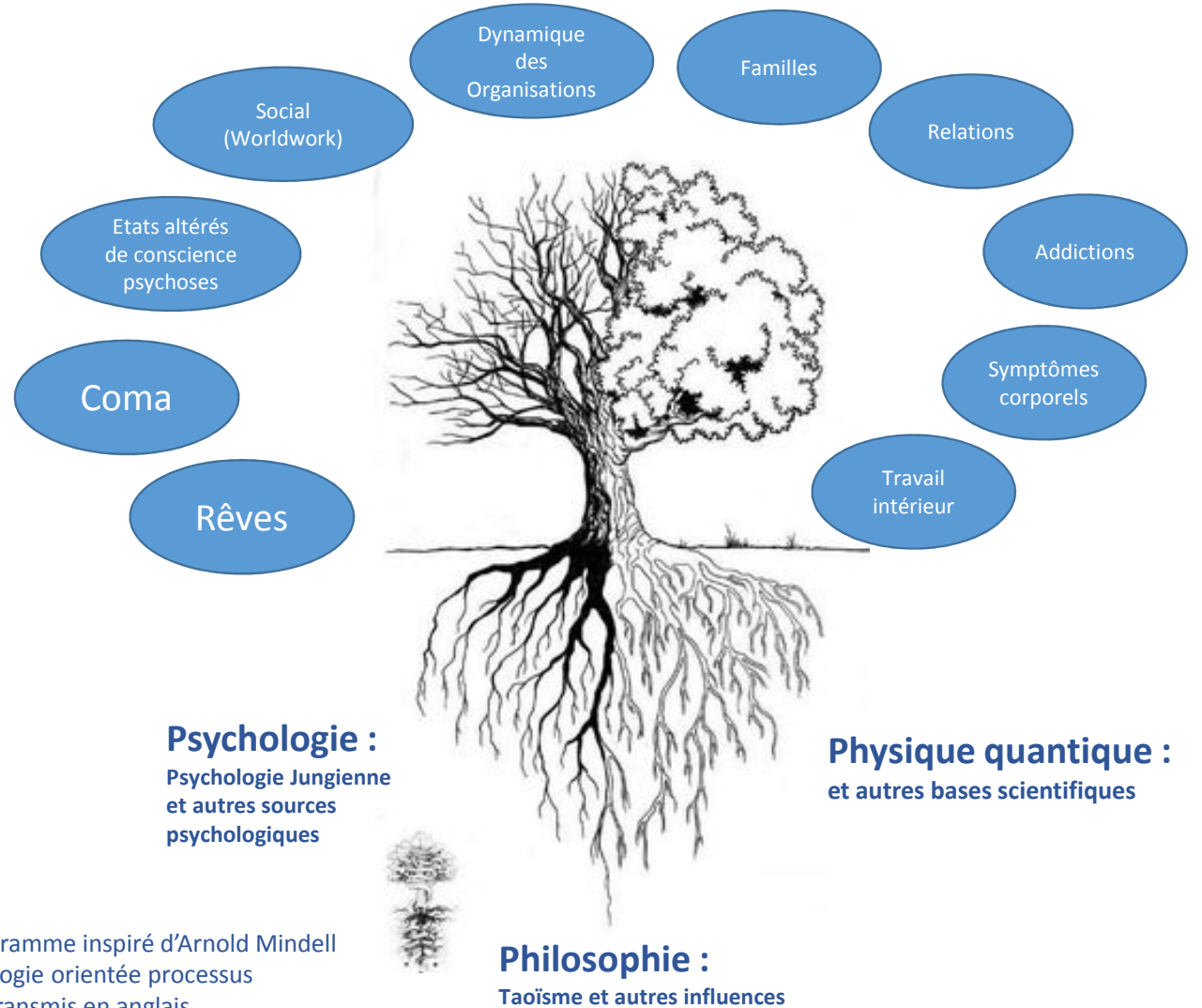
Collection « Clin d'œil sur les  
trésors des sciences humaines »  
n° 5 de décembre 2020

# Sources et applications du Processwork



Créateurs du Processwork, les deux époux Arnold et Amy Mindell ont une longue expérience de thérapeutes, au contact des populations les plus diverses dans de nombreuses parties du monde. Sur des bases physiques, psychologiques et philosophiques, ils ont écrit une vingtaine de livres et fondé plusieurs écoles dans les 10 domaines ci-contre. Ils vivent actuellement aux USA à Portland où ils sont toujours actifs.

Ci-dessus, diagramme inspiré d'Arnold Mindell  
Psychologie orientée processus  
Transmis en anglais  
par Denis Morin et Sophie De Bryas



## Champ et esprit du temps

Dans son allégorie de la caverne, Platon met en scène des hommes enchaînés et immobilisés dans une « demeure souterraine », par opposition au « monde d'en haut ». Ils tournent le dos à l'entrée et ne voient que leurs ombres et celles d'objets projetées sur les murs de la caverne.

Arnold Mindell parle du **champ** puissant et invisible qui nous entoure et nous contient  
Il évolue constamment et se caractérise par une atmosphère particulière  
qui influe sur notre vie sans que nous en soyons nécessairement conscients.  
Notre relation au champ est comme celle du poisson avec la mer, de l'oiseau avec l'air...  
Le facilitateur en Processwork doit y prêter une grande attention

En lien avec le champ, **l'esprit du temps** (Time spirit),  
à savoir une influence invisible,  
non-locale et intemporelle qui traverse le temps et l'espace,  
sans être freinée ou arrêtée par des obstacles.



Images : caverne de Platon : /<http://www.wakingtimes.com>  
Poissons dans l'eau <https://www.learnaboutnature.com/>

## Processus et conflit

D'après Arnold Mindell, tout est processus, où le mot processus désigne un flux ou un échange d'informations. Le processus ne sert aucune finalité, son essence est le mouvement, qu'interrompent souvent les tentatives de définition et de recherche de sens. Toutefois, son sens devient accessible en le laissant se déployer.

Arnold Mindell distingue le Processus primaire, caractérisé par "ce que je pense que je fais", et le processus secondaire qui se manifeste par des signaux et expériences involontaires.

Le conflit est un processus parmi d'autres.

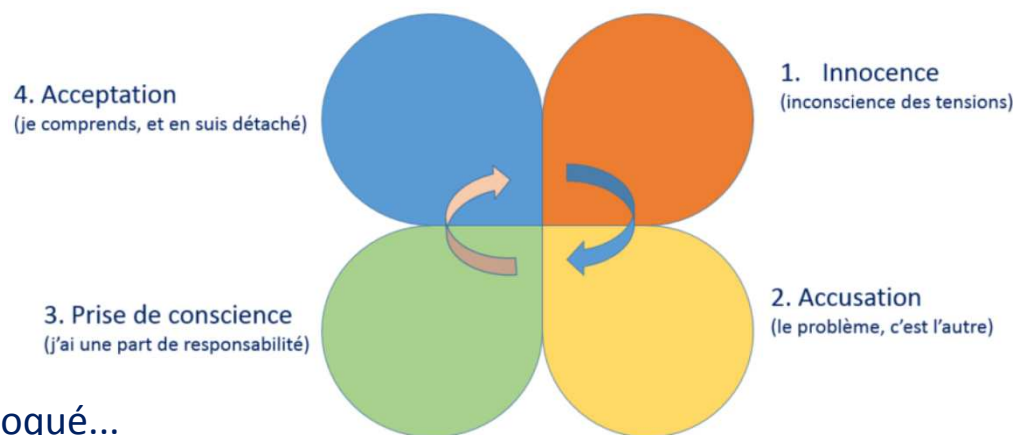
Arnold Mindell décrit sa progression en 4 phases :

**1 innocence/déni** : Conflit ? Quel conflit ? Tout va bien.

**2 accusation** : C'est l'autre qui est le problème, il est responsable de ce conflit.

**3 prise de conscience** : Je suis aussi impliqué dans ce conflit que mon « adversaire », d'ailleurs je me vois bien à sa place... Je peux comprendre sa position.

**4 acceptation** : Je comprends et sens les divers aspects d'un problème, j'intègre la compréhension du tout et je peux retourner dans n'importe quelle phase sans y être bloqué...



## Rôle, rang et privilèges

Pour Mindell, le **rôle** constitue une façon d'agir dans une situation sociale donnée. Il est souvent incarné par une ou plusieurs autres personnes mais pas nécessairement. On parle alors de rôle fantôme, car une personne peut disparaître, mais pas un rôle. Il faut toujours distinguer la personne de son rôle.



Dans un groupe, chacun a un ou plusieurs **rangs** conscients ou inconscients  
Le rang « c'est tout ce qui rend les gens différents les uns des autres », au niveau social, psychologique, spirituel, contextuel, etc.

Si nous occupons une position sociale que les autres ne possèdent pas, nous avons un rang supérieur, "au-dessus d'eux", qui nous confère le privilège de faire des choses que d'autres, avec moins de rang, ne pourront pas faire. Si nous n'en avons pas conscience, le rang peut devenir une drogue qui nous rend insensible à la souffrance ou à l'écrasement des autres.

Exemple de rang chanté par Brassens :

*Les imbécil's heureux qui sont nés quelque part, .../...  
Ils plaignent de tout cœur les pauvres malchanceux,  
Les petits maladroits qui n'eur'nt pas la présence,  
La présence d'esprit de voir le jour chez eux.*

## Les trois aspects de la réalité



Pour Mindell, la réalité se présente sous trois aspects :

- La réalité objective ou consensuelle, qui est celle des faits observables ;
- La réalité subjective, qui est celle des émotions et des sentiments ;
- La réalité surnaturelle, qui est celle de l'essence et de la transcendance.

Sources des images  
/ <http://www.aamindell.net/amys-art>

## Processwork en thérapie et en coaching

L'apprentissage et l'usage du Processwork implique de nombreux exercices.

Avec l'aide d'un facilitateur en Processwork, le fameux « exercice 721 » permet à une personne volontaire d'explorer les trois niveaux de réalité d'une situation difficile ou complexe qu'il vit :

1. Le client expose la situation le plus factuellement possible ;
2. Il explore les aspects subjectifs de la situation en décrivant son ressenti ;
3. Il demande au facilitateur d'incarner le rôle des principaux protagonistes ;
4. Il relève les émotions, les sentiments, l'atmosphère que cela évoque pour lui ;
5. Il joue à son tour le rôle des protagonistes et accueille ce qui vient ;
6. Il prend du recul, se met dans un état méditatif et cherche ce qui émerge dans son corps,
7. il l'exprime par un geste, un cri ;
8. Il amplifie ce geste ou ce cri que le facilitateur remarque et imite éventuellement ;
9. Il accueille ce qu'il perçoit sur l'essence de la situation ;
10. Il note ce qu'il sait de nouveau après cet exercice.



# Processwork en coaching individuel et d'équipe



**Le Processwork** est un formidable outil de travail pour une personne en tension ou en conflit avec elle-même (innerwork), avec un tiers, ou dans un groupe.

Sources des images  
<http://www.aamindell.net/amys-art>

C'est aussi un outil de coaching puissant qui permet, entre autres, d'accueillir avec bienveillance le point de vue de l'autre, y compris de la partie de soi-même, qui « nous embête » jusqu'à ce que nous comprenions son message.

Parmi beaucoup d'autres exercices de Processwork j'ai pratiqué une dizaine de fois avec succès celui qui permet à un clients d'approfondir son projet professionnel profond en partant d'un souvenir ou d'un rêve de sa petite enfance.



Le climat de liberté bienveillante du Processwork libère la parole.

Une entreprise franco-africaine a bénéficié d'un coaching en visioconférence

Un directeur régional africain exprima sa crainte que l'entreprise ferme du fait de la pandémie,

Le directeur général exprima sa crainte que ses directeurs régionaux lui annonceraient qu'il arrêtaient

Chacun fut étonné d'apprendre ce que vivait l'autre et l'entreprise se retrouva plus soudée que jamais.

## Processwork pour les problèmes sociaux (World work)



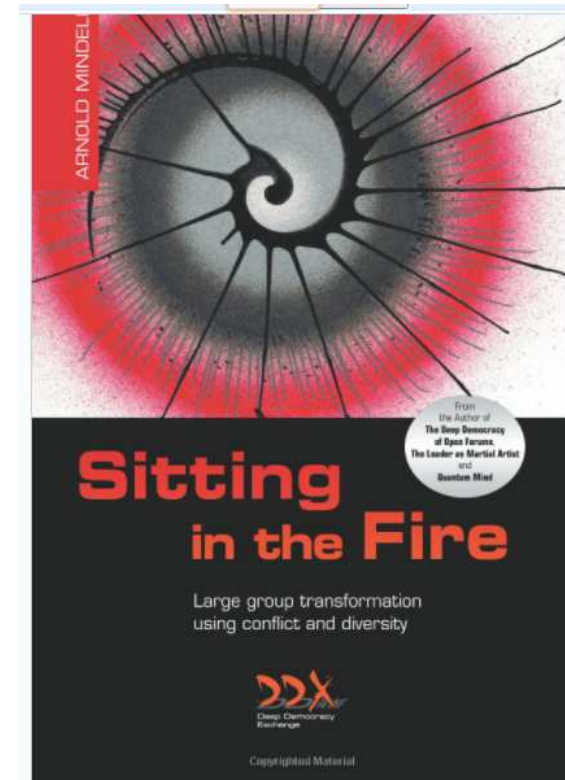
Arnold Mindell a appliqué avec succès le Processwork aux conflits sociaux et notamment au problèmes du racisme aux USA, au féminisme et au machisme, aux relations internationales entre Russie et pays du Caucase, etc. Un de ces chefs d'œuvres, *Sitting in the fire*, décrit les sources de violences dans nos sociétés démocratiques, les processus conduisant aux conflits, et les attitudes possibles pour les transformer en opportunités.

Sources des images

<http://www.aamindell.net/amys-art>  
<https://deepdemocracyinstitute.org/>

Il en résulte une conception plus inclusive de la démocratie et un institut spécifique, dirigé par Max et Ellen Shupbach, qui expérimente et promeut l'usage du Processwork dans le domaine social.

<https://deepdemocracyinstitute.org/>





## Pour en savoir plus :

### Communautés anglophones

- **Arnold et Amy Mindell** <http://www.aamindell.net/> : + une vingtaine de livres et une cinquantaine de vidéos
- **IAPOP** International Association of Process Oriented Psychology <https://iapop.com/>
- **Deep Democracy Institute** <https://deepdemocracyinstitute.org/>.

### Communautés francophones :

**Maison du Processwork** La « Maison du Processwork » est une association française qui promeut l'utilisation du Processwork dans les organisations comme dans les familles, en particulier dans toutes les situations où l'énergie collective se retrouve bloquée, que ce soit du fait d'un conflit ouvert ou d'un conflit latent. <https://processwork.info/> Elle publie les cahiers du Processwork et de la démocratie profonde.

**L'École Française de Processwork** (EFPW) créée en 1995 par Maurice Brasher, propose des parcours certifiants de facilitateur et de formateurs en Processwork. [mauriceprocess.wixsite.com/processwork](http://mauriceprocess.wixsite.com/processwork)

Longue vie aux membres de la maison française du Processwork, parmi lesquels : Pierre, Nathalie, Caris, Sophie, Maurice, Denis, Matthieu, Marie-Claire et Philippe

Collection « Clin d'œil »  
sur les trésors des sciences humaines.  
Ce n° 4 a été conçu et imagé  
par [alain.ducass@energeTIC.fr](mailto:alain.ducass@energeTIC.fr)  
catalyseur de changement



26 septembre 2020 : souvenir d'un grand jour