

sortir des conflits

grâce au processus hoffman

Cette méthode invite à replonger dans le passé pour faire la paix avec les autres en passant par soi-même. Les explications de Katrin Reuter, psychologue clinicienne et psychothérapeute.

PAR AURORE AIMELET



● le problème : la réactualisation de vieux conflits

Le conflit est délicat, parfois douloureux, mais normal tout autant que nécessaire. Différents, nous n'avons pas tous les mêmes besoins, désirs, valeurs, ni les mêmes vécus et expériences. D'où nos différends. Avec les autres bien sûr, dont l'altérité nous déstabilise. Mais aussi avec nous-même, ou le monde en général. « Tout cela est épuisant, constate Katrin Reuter, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Nous avons l'impression de nous heurter à un mur ou d'être dans l'impasse, sans forcément savoir pourquoi ou comment en sortir. Dans un réflexe de défense, nous accusons l'autre ou la situation d'être à l'origine du problème. Pourtant, c'est avant tout de soi que le conflit parle. »

Il fait écho à notre passé, notre histoire. « Ce sont souvent de vieux conflits, dont l'origine est à chercher dans l'enfance, qui se réactualisent au présent, dans le contact avec un conjoint, un collègue, voire un voisin. Ou avec une partie de soi-même, une tendance à la procrastination par exemple. Ou encore avec ce que le monde représente à nos yeux : nous pourrions éventuellement être en guerre contre l'administration. » Pour mieux le comprendre et le dépasser, il faut donc revenir en arrière. La méthode Hoffman propose de partir sur les traces des premières interactions avec nos parents et les figures d'autorité de notre enfance. « Créé dans les années 1960 par Bob Hoffman, en collaboration avec le psychiatre Claudio Naranjo, ce "pro-

cessus" s'inscrit dans le courant humaniste et s'inspire de la psychologie des profondeurs et des théories systémiques. Il a beaucoup évolué depuis, jusqu'à trouver sa forme actuelle : un séminaire résidentiel de sept jours. » Une semaine pour penser et panser ses blessures, petites ou grandes, et adopter une autre posture.

● la solution : se réconcilier avec son passé

C'est donc en groupe que la réconciliation va s'opérer. « Chacun arrive avec son vécu et ses difficultés qui lui sont propres, et avance dans une même direction : la réappropriation de son histoire. Ce travail en commun donne de l'énergie, il rassure aussi. On apprend toujours les uns des autres, ce qui est particulièrement intéressant en cas de situation conflictuelle, puisqu'on prend ainsi conscience que tout le monde ne réagit pas de la même façon. »

Au cœur de la méthode Hoffman, un processus en quatre étapes. « La première phase propose de partir de l'ici et maintenant pour reconnaître et nommer ce qui fait mal, une situation de blocage par exemple, ou un scénario d'échec. Prenons le cas d'une jeune femme en perpétuel conflit avec les hommes, qui ne parvient pas à avancer dans sa carrière ou qui fuit tout engagement amoureux. Il s'agira pour elle de regarder cette situation avec douceur et bienveillance, pour sortir de l'évitement ou du déni. »

La deuxième étape est rythmée par différents exercices qui visent à exprimer les émotions douloureuses, agressives ou culpabilisantes liées au passé. « Grâce à l'écriture, au dessin, aux mouvements du corps, à la visualisation, cette jeune femme se libérera de ce qu'elle ressent à l'intérieur. »

Le troisième stade tend à mieux comprendre son enfance, mais aussi l'histoire de ses parents, ce qui s'est joué dans la dynamique familiale. « Notre participante est-elle en conflit avec une mère autoritaire, un père absent ? Est-elle restée dans une sorte de fusion ? S'en est-elle au contraire détachée ? Cette démarche permet de retrouver la paix, pour leur/se pardonner. »

La quatrième étape est l'occasion de se (re)positionner à partir de soi. « Elle apprendra à se libérer de ses réactions automatiques de défense, de ses vieilles habitudes qui lui font lutter, rejeter ou se rebeller contre tout ce qui lui semble masculin. »

même difficulté, autre approche

Si la méthode Hoffman permet de sortir des situations conflictuelles à froid, en dehors du conflit lui-même, la communication non violente propose, elle, de mieux réagir à chaud, en cas de dispute. Cette méthode de communication est elle aussi composée de quatre étapes qui, si on les suit, permettent de mieux s'entendre, au sens propre comme au figuré. Il s'agit de :

1. Observer et s'en tenir aux faits.
2. Exprimer ses émotions.
3. Évoquer le besoin que celles-ci mettent en évidence.
4. Formuler une demande réaliste pour y répondre.

● en pratique

Le stage est précédé d'une phase initiale de préparation (plusieurs séances en ligne, individuelle et de groupe, avec les thérapeutes). À l'issue du séminaire, un suivi est prévu en guise de bilan. Au total, c'est un accompagnement sur trois mois qui est proposé, soit soixante-dix heures de travail (2 200 euros). « Ce n'est pas une thérapie, et c'est important de le préciser. La méthode Hoffman est un travail de développement personnel intensif, à effet thérapeutique. Il peut aider toute personne qui aspire à déployer son potentiel, à apaiser ses relations, à s'affirmer, à trouver du sens à sa vie, à changer de comportement. » Chacun ayant été enfant un jour, il n'est jamais contre-indiqué de partir à sa rencontre. ●

pour aller plus loin

à lire

Quatre Étapes pour commencer à vivre, les atouts du processus Hoffman de Tim Laurence (Le Souffle d'or, 2005).

sur le web

Le site de l'Institut Hoffman : institut-hoffman.com.