



La science et le Processus Hoffman

Bilan de la recherche actuelle

Le Processus Hoffman : un chemin vers soi

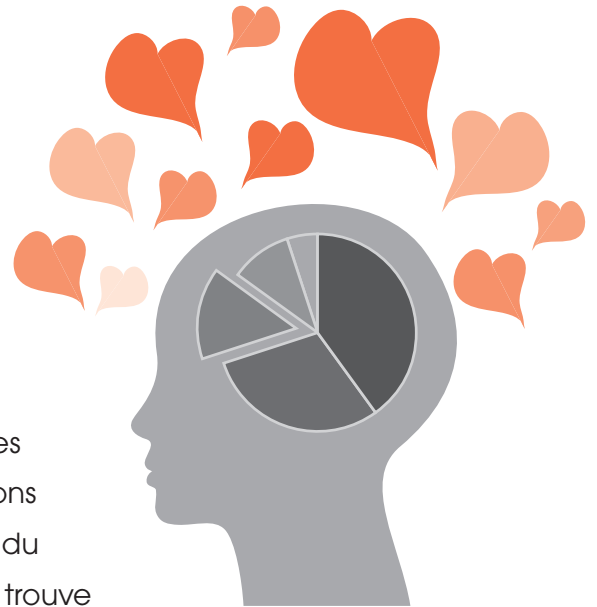


institut
hoffman
france

LA SCIENCE ET LE PROCESSUS HOFFMAN

Bilan de la recherche actuelle

Le Processus Hoffman (PH) est un programme psycho-émotionnel intensif auquel ont participé plus de 90.000 personnes dans le monde durant les 40 dernières années. Il est actuellement présent dans 11 pays. Une révision des recherches actuelles montre que le fait de participer à ce programme d'une semaine a un effet positif à long terme sur l'équilibre psychologique : une réduction des émotions négatives, une augmentation des émotions positives et une amélioration de la santé et du bien-être. La relation avec soi et avec les autres s'en trouve également bénéficiée, ainsi que les compétences professionnelles et émotionnelles dans le monde du travail. Le Processus est en accord avec les principaux courants scientifiques récents, et les techniques utilisées dans ce programme, structurées et orientées vers la pratique, sont en résonance avec plusieurs méthodes fondées sur les faits. Des scientifiques de renom ont partagé leur témoignage sur leur expérience et appréciation du PH.



HOFFMAN INTERNATIONAL INSTITUTE 2014

Maria Camara, Dr en psychologie

Avec des contributions de Katrin Reuter, Dr en psychologie, directrice de l'Institut Hoffman France.

Traduit par Martine Ambs-Lesure

Hoffman International

Institut Hoffman France
www.institut-hoffman.com

Bilan de la recherche actuelle (1985-2013) et remarquables témoignages

Le présent bilan des études effectuées sur le Processus Hoffman met l'accent sur les différents domaines dans lesquels le Processus Hoffman s'est révélé d'une grande portée : l'équilibre psychologique global, la relation avec le Moi intérieur, les relations avec les membres de la famille, et les compétences dans la vie professionnelle.

De plus, plusieurs scientifiques et experts de renommée internationale, issus de différents horizons, ont exprimé leur point de vue sur le Processus Hoffman. Leurs témoignages sont d'une grande valeur pour deux raisons : d'une part la haute qualification des experts dans leur domaine d'action spécifique, et d'autre part leur expérience de participation directe au programme.

Equilibre psychologique global et bien-être

Equilibre psychologique global

Des améliorations au niveau de l'équilibre psychologique global - acceptation de soi, anxiété, dépression, confiance etc. - sont mises en avant dans l'étude de Caldwell (Caldwell et Hilemann, 1985) qui a évalué 11 données de santé mentale chez 58 participants, avant et 13 semaines après le Processus Hoffman.

Réduction des émotions négatives et augmentation des positives. Santé et bien-être. Remarquables effets du pardon et de la compassion sur la dépression.

Le Processus Hoffman ne réduit pas seulement de façon significative et de longue durée les émotions négatives (par exemple dépression, anxiété, hostilité, symptômes obsessionnels-compulsifs et hypersensibilité dans les relations interpersonnelles), il engendre également une augmentation significative et continue des aspects positifs (par exemple l'Intelligence émotionnelle, la spiritualité, le pardon et l'empathie), ainsi qu'une augmentation d'énergie physique et de vitalité. Ces changements ont été mis en évidence dans l'étude effectuée à l'université de Californie (Levenson, 2006). Cette étude rigoureuse, incluant un suivi d'un an, a démontré que plusieurs de ces acquis se maintiennent dans le temps par rapport au groupe-témoin. La dépression a pratiquement disparu une semaine après le Processus Hoffman et est restée de faible intensité un an après, avec un taux de rechute de seulement 17%, alors que la thérapie cognitivo-comportementale a par exemple montré un taux de rechute de 30,8% et une médication d'antidépresseurs de 76,2% après un an (Hollon et al, 2005). Les remarquables effets sur la dépression étaient favorisés par une plus grande capacité de pardonner et par une augmentation du niveau spirituel.

Comme l'a constaté le Dr Lee Lipsenthal (1) :

« Afin de comprendre son intellect, sa capacité émotionnelle, son moi physique, la personne dans son intégralité rentre en relation avec son Centre Spirituel, auquel elle a eu accès par le biais du travail dans le Processus. Dans ce lieu il n'y a plus guère de place pour la dépression. »

Ce fait permet de signaler l'une des caractéristiques particulières du Processus Hoffman dont la méthodologie est tournée directement vers des constructions mentales positives. La recherche précédente met en évidence qu'une perspective spirituelle peut être associée à l'amélioration de la santé mentale et physique (Ribbentrop, 2005), et que la capacité de pardonner peut réduire les risques liés à la santé et favoriser la résilience. Et le célèbre auteur Dr Joan Borysenko (2) confirme ce fait :

« Le Processus Hoffman est l'expression la plus fine et la plus complète en ce qui concerne la guérison et la spiritualité »

Plus de satisfaction dans la vie. Le PH comparé à un an de thérapie. Moins de dépression, de somatisation et de compulsivité et des effets de longue durée.

Une étude allemande a récemment effectué des recherches sur l'évolution des états dépressifs et des troubles dépressifs, parmi des participants du Processus Hoffman, pendant les trois mois qui ont suivi le programme.

94% des participants, ayant un diagnostic de trouble dépressif avant le Processus Hoffman, n'ont plus rempli ces critères trois mois après (Grossmann, 2010). La même étude visait à comparer le Processus Hoffman et la Schémathérapie de type individuel (Young, 1999) en mettant l'accent sur les structures mentales et émotionnelles acquises durant l'enfance. 28 participants du Processus Hoffman faisaient état, de manière significative, de plus de satisfaction dans leur vie et de moins de dépression, de somatisation et de compulsivité trois mois après l'intervention, en comparaison avec 40 patients ayant suivi une thérapie d'un an. Les résultats de cette étude comparative soulignent l'effectivité de la forme intensive et très structurée du Processus Hoffman qui est un cours résidentiel d'une semaine.

Il apparaît de plus que le Processus Hoffman produit des effets soutenus de longue durée, comme l'a déclaré le professeur Michael Ray (3) :

« J'ai suivi le Processus Hoffman il y a plus d'un quart de siècle et je continue à bénéficier de cette expérience. Toute performance qu'on m'attribue, vient largement de cette expérience. »

L'auteur Oliver James (4) décrit ce fait de la manière suivante :

« Ce cours, unique en son genre, est extrêmement impressionnant quant à l'aide qu'il procure vers une maturation émotionnelle individuelle de longue durée. Il n'y a rien d'autre qui s'en approche. »

Relation au moi intérieur

Croissance de la conscience et de l'estime de soi

Il faut mentionner ici une étude récente (Page, 2012) effectuée sur des individus ayant participé au Processus Hoffman dans 11 pays à travers le monde, avec un échantillon final de 2.497 participants. Les résultats ont montré que 90% de ces derniers ont atteint un niveau plus élevé de conscience de soi et 81% une plus grande estime de soi après avoir participé au Processus Hoffman, des qualités normalement acquises dans le contexte d'un processus de thérapie à long terme et considérées comme des facteurs de succès communs à tout type d'intervention.

Augmentation de la confiance et de l'estime de soi

Le Processus Hoffman est connu pour produire des bénéfices thérapeutiques rapides en rapport avec les variables apparentées à l'estime de soi. Une étude comparative (Windhausen, 1997) effectuée sur le Processus Hoffman et une thérapie de groupe de trois mois, proposée à l'hôpital Fliedner (Dusseldorf, Allemagne) sur un échantillon de 78 participants, a mis en évidence un pourcentage plus élevé en faveur du Processus Hoffman sur quelques variables mesurées se rapportant au moi (par exemple l'estime de soi, la confiance en soi, la sensibilité et l'humeur), alors qu'il y avait des résultats similaires dans les autres variables.

Relations avec les membres de la famille

Plus de compassion envers les parents

Les relations interpersonnelles sont affectées de manière positive par le Processus Hoffman. La compassion envers les parents est une dimension directement abordée par le PH. Comme l'a montré le Graduates Survey (Page, 2012), 89% des participants ont ressenti une plus grande compassion envers leurs parents. Selon l'étude de Windhausen (1997), les relations avec les parents se sont profondément améliorées. Selon les mots employés par le Dr Claudio Naranjo (5) :

« A ma connaissance, le Processus Hoffman est la meilleure méthode pour prendre soin des relations avec ses parents naturels et ses parents adoptifs. »

De meilleures relations avec les conjoints et avec les enfants

Un autre résultat du Processus Hoffman est, selon l'étude de Candate (1991), l'amélioration des relations avec d'autres membres de la famille, tels que les conjoints (92%) et les enfants (90%).

Compétences professionnelles

Développement de l'empathie envers les patients

Dans le domaine des soins, on voit se dessiner des résultats intéressants à partir du suivi de 129 professionnels de la santé (Hoffman Institute Foundation, 2005).

77% des cliniciens ont fait l'expérience d'une communication plus ouverte avec leurs patients, 78% se sentaient mieux connectés et plus présents à ces derniers. Autrement dit, les cliniciens avaient plus d'empathie envers leurs patients après avoir suivi le Processus Hoffman.

Amélioration des compétences professionnelles et émotionnelles (Université de Harvard).

Pendant cinq ans, le Processus Hoffman a été réalisé au « Center for Public Leadership » de Harvard. Des résultats préliminaires issus d'une petite étude suggèrent des bénéfices pour le monde des affaires, apparentés en particulier à l'amélioration des compétences émotionnelles liées aux qualités authentiques d'un leader.

En 2008, 35 participants ont analysé leur compétence émotionnelle et leur capacité effective de leadership avant le processus, ensuite deux semaines, puis 3 mois après le processus. A la période de deux semaines après le processus, les participants ont montré une amélioration significative dans l'ensemble des 52 domaines de compétence émotionnelle en rapport avec le leadership. Trois mois après le Processus, on a constaté des bénéfices non seulement dans l'ensemble des 52 domaines, mais 17 d'entre eux ont démontré un progrès continu (Gill, 2008).

Le consultant de cadres et auteure Anni Townend (6) a affirmé :

« Les bénéfices du Processus Hoffman pour l'individu et pour le monde des affaires sont énormes. Je le recommande de tout cœur comme un voyage personnel et professionnel à tous ceux qui travaillent dans le domaine des ressources humaines et qui sont à la recherche d'un cours qui marquera une différence durable auprès de leurs collaborateurs et de leurs succès en affaires. »

Théories scientifiques actuelles en accord avec le Processus Hoffman

Le Processus Hoffman est en accord avec de grandes disciplines scientifiques récentes et les thérapies fondées sur les faits. Il est organisé selon un format structuré. Quelques-unes des hypothèses centrales du Processus Hoffman sont décrites ci-après avec l'appui de résultats scientifiques correspondants.

L'enfance occupe une place centrale

La thèse de base du Processus Hoffman réside dans le fait que les expériences de l'enfance faites avec les parents forment notre image de nous-même, nos attitudes, nos humeurs et nos comportements. Les grandes théories psychologiques classiques (par exemple l'approche psychodynamique; l'approche du développement Piaget, 1928; ou la théorie de l'attachement, Bowlby, 1969), ainsi que d'autres théories plus récentes (par exemple la Schémathérapie, Young, 1999; les théories du développement du cerveau, Byrnes, 2001; ou les théories du traumatisme, EMDR, Shapiro, 1989; etc.) ont démontré de manière constante une relation entre les expériences de l'enfance et leur réajustement à l'âge adulte. Par exemple, une étude épidémiologique américaine d'importance majeure a mis en évidence une relation entre des expériences traumatiques de l'enfance et la santé physique et mentale à l'âge adulte (The ACE Study, Felitti et al, 1998).

En parfaite adhérence avec ces théories, une grande partie du Processus Hoffman vise à examiner l'influence primordiale des expériences de l'enfance sur la vie adulte et à dissiper les sentiments réprimés de douleur, de peur, de honte et de ressentiment issus de l'enfance, afin de s'ouvrir au pardon et à la compassion envers soi et envers les autres. Le docteur Swawn Katz (7), psychologue spécialiste des traumatismes, a décrit cet objectif de la manière suivante :

« La méthode Hoffman s'adresse aux croyances négatives intériorisées et aux auto-concepts formés durant l'enfance qui sont à la base des modèles de comportement autodestructeurs du présent. Cette prise de conscience aigüe des modèles de comportement permet à la personne de faire de meilleurs choix pour sa vie future. »

Travailler avec les différents aspects du moi. Un processus expérientiel

Le Processus Hoffman suit un modèle intégratif qui travaille progressivement et habilement avec quatre aspects du Moi - émotionnel, cognitif, physique et spirituel, - et avec leurs interactions. Par exemple, instaurer un dialogue entre les différents aspects du Moi renforce l'intégration du Moi. On trouve également des procédures similaires dans les approches humanistes, telles que la

thérapie centrée sur la personne de Rogers (1951) et la thérapie de la Gestalt de Perls (1951).

Le programme Hoffman est expérientiel de par sa nature, de telle sorte que les modèles fonctionnels, les visions et les comportements sont explorés à tous les différents niveaux, par exemple somatique, émotionnel et cognitif. En neurologie, on reconnaît largement que les nouvelles voies neurologiques ne seront "enregistrées" que si de multiples aspects du moi y sont impliqués (Graham, 2013).

Comme l'a dit le docteur Bruce H. Price (8) :

« Il est évident que le Processus Hoffman passe par la neurobiologie. La chose extraordinaire que nous avons trouvée (sur le cerveau) est le concept que nous appelons « plasticité » c'est-à-dire que les connexions et les fonctions du cerveau à tous ses niveaux d'organisation répondent aux forces sociales. Le Processus Hoffman modifie de manière probablement fondamentale le fonctionnement du cerveau. »

La famille en tant que système interactif

Pour prendre un paradigme systémique, l'être humain doit être approché en tant que participant actif de systèmes dynamiques et interactifs, aux niveaux macro et microscopiques, plutôt que selon une perspective isolée. En particulier, les thérapies systémiques familiales (par exemple Haley, Minuchin, Nardone, Watzlawick, etc.) se concentrent sur le mode de fonctionnement du système familial dans son ensemble, et l'être humain est compris dans le contexte du système familial.

L'objectif principal du Processus Hoffman est d'aider les participants à comprendre le système familial intériorisé avec les rôles spécifiques qu'ils ont dû adopter dans leur famille en vue de maintenir l'équilibre du système familial.

Le "syndrome de l'amour négatif" en tant que modèle d'explication

Le concept qu'a développé Bob Hoffman du syndrome de l'amour négatif – l'adoption de comportements, humeurs, attitudes et rôles des parents de nature négative pour s'assurer leur amour et leur attention – donne une explication supplémentaire sur la façon dont les modèles de personnalité et de caractère ont été formés et exprimés de manière compulsive dans la tentative continuelle d'être aimé. La structure de ce concept a des points communs avec la théorie psychodynamique de la personnalité, en particulier avec les perspectives de la psychologie du soi et celles de Kohut.

Perspective existentielle du Processus Hoffman

Irvin Yalom considère la conscience qu'a l'être humain de sa propre mort - s'il y est confronté à proprement parler - comme une voie pour changer la perspective de sa propre vie et promouvoir une immersion véritablement authentique dans la vie ainsi que pour atténuer l'anxiété puisque la crainte de la mort constitue en elle-même une source primaire d'anxiété. Yalom, 2008. Le Processus Hoffman conceptualise la mort à l'intérieur d'une structure transpersonnelle qui aide les participants à apaiser l'anxiété vis-à-vis de la mort, et utilise la reconnaissance de la mort comme une force qui

motive pour initier un changement positif du comportement.

Régulation et expression émotionnelle. Stratégies du changement comportemental

Un important résultat de la participation au Processus Hoffman réside dans une amélioration des compétences émotionnelles. Autrement dit, les participants apprennent à avoir une vue et une perception plus approfondies de leurs propres émotions, ainsi qu'à mieux les gérer. Ceci est naturellement un facteur commun à tout travail de développement personnel. Mais ce programme ne vise pas seulement l'élargissement de la conscience de soi, mais aussi la transformation des comportements perturbateurs. La méthodologie employée est basiquement la palette de techniques de relaxation et de visualisation employées avec succès dans l'hypnose, le biofeedback, la méditation et dans le monde de la neuroscience et de la psychothérapie.

Mise en valeur des aspects positifs : la force du pardon, de la compassion et de la spiritualité

Une approche relativement récente de la psychologie vient de la psychologie positive où, plutôt que de mettre l'accent sur les émotions négatives, le but est de mettre en valeur les ressources de la personne et les émotions positives. Des approches humanistes (par exemple Maslow, 1943), entre autres, ont insisté sur le fait que l'accent porté sur le potentiel de la personne a, en soi, des effets thérapeutiques. De même, le Processus Hoffman promeut fortement les émotions positives en travaillant sur le pardon, l'acceptation, la compassion, l'amour et l'appréciation de soi et des autres. L'impact de « l'acceptation » a été démontré dans les approches thérapeutiques basées sur la pleine conscience (par exemple Acceptance and Commitment Therapy, Hayes et al, 1999) qui, au contraire des autres modèles, ne met pas l'accent sur le changement de ce qui est dysfonctionnel, mais sur son acceptation. Sa perspective spirituelle est également un élément clef pour comprendre comment le Processus Hoffman relie les participants à leur monde intérieur et augmente la confiance en soi.

Pour employer les mots du Dr Ken Blanchard (9) :

« Le Processus Hoffman met en avant la perspective spirituelle dans l'être humain. »

La psychologie transpersonnelle a aussi désigné l'aspect spirituel ou transpersonnel du moi comme un noyau du processus d'auto-transformation.

Conclusions

- Le Processus Hoffman a un effet hautement bénéfique sur l'équilibre intérieur de la personne : réduction des émotions négatives, renforcement des émotions positives et une amélioration de la santé et du bien-être.

- Les niveaux de dépression diminuent de manière drastique grâce au travail sur le pardon et la spiritualité, tels qu'ils sont présentés dans le Processus Hoffman.
- La relation avec soi-même et avec les autres s'améliore.
- Dans le monde du travail se développe une compétence émotionnelle liée à la prise de décisions, et une attitude empathique envers les autres se fait plus présente.
- Le Processus Hoffman est en résonance avec les modèles scientifiques actuels.
- Pour renforcer les résultats prometteurs du Processus Hoffman, des études futures devraient explorer les bénéfices en qualité de vie sur des groupes de population plus importants, de même que les effets cliniques spécifiques, tels que la réduction des traumatismes et la prévention du stress avec des essais randomisés contrôlés et des études longitudinales.

Maria Camara Serrano

Dr Camara a une maîtrise en psychologie et un doctorat en psychologie familiale. Elle a fait une carrière de chercheur à l'université de Deusto (Espagne) en s'intéressant aux expériences de la petite enfance et à leurs effets sur la détresse, les stratégies qui en résultent et le support social, les familles et la résilience etc. Elle est en charge de plusieurs publications et participe à des conférences scientifiques. Elle travaille également comme praticienne clinique avec différentes approches thérapeutiques, telles que la Gestalt, la Schémathérapie, la psychologie positive et les programmes basés sur la pleine conscience. Elle travaille en tant que thérapeute du Processus Hoffman depuis 2005. Elle est actuellement co-directrice de l'Institut Hoffman espagnol et co-directrice de l'Institut Hoffman International.

Remerciements

Ma profonde gratitude va à l'Institut Hoffman International qui nous a soutenu dans la réalisation de ce rapport qui ne serait rien sans la collaboration des milliers de personnes qui ont participé au Processus Hoffman.

Je tiens à remercier en particulier Raz Ingrassi, Tim Laurence, Volker Krohn et Katrin Reuter pour leurs feed-backs indispensables à l'accomplissement de ce rapport.

1) Lee Lipsenthal, médecin, ancien président du Bureau américain de médecine holistique et fondateur et directeur de Finding Balance in a Medical Life Program.

2) Dr Joan Borysenko, co-fondatrice de la Mind-Body Clinic à l'université de Harvard.

3) Prof Michael Ray, professeur émérite de créativité, innovation et marketing à l'université de

Stanford Graduate School of Business.

4) Oliver James, psychologue clinicien en Grande-Bretagne.

5) Dr Claudio Naranjo, psychiatre et auteur considéré comme un pionnier de l'intégration de la psychothérapie et des traditions spirituelles

6) Anni Townend, consultante pour cadres, coach et auteure, travaillant avec des cadres au sein d'organisations.

7) Dr Shawn Katz, psychologue et psychothérapeute des traumatismes.

8) Dr Bruce H. Price, chef du service de neurologie de l'hôpital McLean à l'université de Harvard.

9) Dr Ken Blanchard, président de la « Blanchard training and Development Company ».

Bibliographie

Byrnes, (2001). Mind, brain, and learning. New York : Guilford Press.

Caldwell, A.B. & Hileman, C.S. (1985). The Caldwell Report. Downloaded from <http://www.hoffman-international.com/caldwell-report.htm>

Candate, A. (1991). The Candate Report. Downloaded from <http://www.hoffman-international.com/candate-report.htm>

Felitti, M. D., Vincent, J., Anda, M. D., Robert, F., Nordenberg, M. D., Williamson, M. S., ... & James, S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: the Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American journal of preventive medicine, 14(4), 245-258.

Gill, A. (2008). Improved Emotional Competence and Leadership among Harvard Student Leaders. Downloaded from <http://hoffman-international.com/emotional.competence-and-leadership.htm>

Graham, M. F. T. (2013). Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Well-being. New World Library.

Grossman, I. (2010). Kontrollierte Interventionsstudie zur Kurzzeit-Intensiv-Schematherapie. Evaluation des Hoffman Prozess. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Humboldt-Universität zu Berlin.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An

experiential approach to behavior change. Guilford Press.

Hoffman Institute Foundation (2005). The Health Care Professionals Survey. Downloaded from <http://hoffman-international.com/health-care-professionals-survey.htm>

Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Shelton, R. C., Amsterdam, J. D., Salomon, R. M., O'Reardon, J. P., & Gallop, R. (2005). Prevention of relapse following cognitive therapy vs medications in moderate to severe depression. *Archives of general psychiatry*, 62(4), 417.

Levenson, M.R., Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2006). Positive emotional change: mediating effects of forgiveness and spirituality. *Explore*, 2 (6).

Lanius, R. A., Vermetten, E., & Pain, C. (Eds.). (2010). The impact of early life trauma on health and disease: The hidden epidemic. Cambridge University Press.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.

Page (2012). The Graduates Survey. Downloaded from <http://hoffman-international.com/the-graduates-survey.htm>

Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. New York.

Rippentrop, A. E. (2005). A Review of the Role of Religion and Spirituality in Chronic Pain Populations. *Rehabilitation Psychology*, 50(3), 278.

Rogers, Carl (1951). *Client-Centered Therapy*. Cambridge Massachusetts: The Riverside Press.

Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of traumatic stress*, 2(2), 199-223.

Windhausen, C. (1997). Transformed Self-Images. Downloaded from <http://www.hoffman-international.com/windhausen-study.htm>

Worthington, E. L. & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.

Yalom, I. D. (2008). *Thérapie existentielle*. Galaade éditions.

- Un Chemin vers Soi -

« On ne peut comprendre la vie qu'en regardant en arrière,
on ne peut la vivre qu'en regardant en avant »

Soeren Kierkegaard

