

Présentation concise du Process Work (inspiré par le livre *Riding the horse backward*)

Le *Process Work*, ou *psychologie orientée processus*, est une approche développée dans les années 70 par Arnold Mindell, initialement analyste jungien et physicien. Elle repose sur une intuition simple mais exigeante : **ce qui survient a du sens, même — et surtout — quand cela dérange ou semble incohérent.**

L'idée n'est pas de projeter du sens, mais de le découvrir à partir de ce qui se manifeste. Le rôle de l'accompagnant n'est pas d'expliquer ni de corriger, mais de **suivre le fil vivant** du processus — tel qu'il s'exprime à travers les rêves, les symptômes, les conflits relationnels, les mouvements du corps, les lapsus, les silences, les tensions de groupe.

Une originalité forte du Process Work est de s'intéresser à la manière dont un message peut chercher à se dire dans plusieurs **canaux simultanés** : verbal, corporel, postural, sonore, visuel, interactionnel... Lorsque ces canaux ne sont pas alignés, cela signale souvent qu'une part importante du processus est en train de frapper à la porte.

Le praticien s'attache alors à observer les signaux faibles, les micro-mouvements, les hésitations, les gestes inachevés... **comme autant de portes d'accès à ce qui n'a pas encore émergé dans la conscience.**

Une autre notion clé est celle de **seuil** : ce point intérieur où l'on s'arrête, où l'on revient en arrière, où quelque chose en nous n'ose pas aller plus loin. Là où une transformation est en germe, mais pas encore disponible. Le travail consiste alors à **accompagner le franchissement de ce seuil**, avec délicatesse, en suivant les indices laissés par le processus lui-même.

Le Process Work est à la fois une pratique thérapeutique, un art de l'écoute, et un champ d'exploration transdisciplinaire. Mindell a progressivement étendu cette approche aux groupes, aux systèmes sociaux, aux conflits culturels, aux états de conscience extrêmes (coma, psychose, transe), dans l'idée que **le même paradigme peut s'appliquer à toutes les échelles du vivant**, pour peu qu'on soit attentif à ce qui cherche à émerger dans et à travers chaque situation.

L'approche, bien que nourrie de références multiples (Jung, chamanisme, physique quantique, taoïsme, théâtre rituel...), reste pragmatique : **on suit ce qui est là, on honore ce qui émerge, même si cela semble absurde, irrévérencieux ou marginal.** C'est ce que Mindell appelle "*riding the horse backwards*" : avancer à contre-intuition, en faisant confiance à ce qui paraît hors-champ, à l'envers du connu.

Ce n'est pas une méthode à appliquer, mais un art d'être en relation avec le devenir, un art de suivre la vie là où elle semble dans des impasses, pour lui permettre de se déployer de manière plus satisfaisante, de se réinventer.

Dans un cadre collectif, l'approche ne cherche pas à résoudre les conflits en imposant une vision extérieure, ni à pacifier trop vite ce qui s'exprime avec intensité. Elle **invite à faire place à toutes les voix**, y compris celles qu'on préférerait éviter : les voix marginales, excessives, ridicules ou inconfortables. Parfois, ce qui semble perturbateur porte en réalité une clé, une énergie refoulée par le groupe, un savoir enfoui.

Le facilitateur ne sait pas à l'avance ce qui doit advenir ; il suit les courants sous-jacents, les changements de ton, les postures, les tensions dans l'atmosphère, **comme on écouterait un rêve qui se raconte à plusieurs.** Il peut arriver qu'une personne, jusque-là silencieuse, se mette soudain à nommer ce que tout le monde ressentait confusément. Ou qu'un éclat de rire inattendu dénoue une

impasse. Ou encore qu'un geste marginal, répété sans raison apparente, révèle ce que le groupe portait sans pouvoir le dire.

Ce qui se joue alors n'est pas de l'ordre d'un consensus, mais **d'un dévoilement**, souvent fragile et inattendu, d'une part de réalité jusque-là tenue à distance. Et dans cette révélation, le groupe peut se sentir transformé, non pas parce qu'il a trouvé une solution, mais parce qu'il s'est laissé traverser par ce qui voulait vivre à travers lui.

Résumé de l'article retraçant l'histoire de cette recherche . Amy Mindell (2016)

Amy Mindell retrace dans ce texte l'évolution du *Process Work* à travers ses principales phases de développement. Elle souligne que cette approche n'est pas un système figé, mais un **organisme vivant**, qui évolue au fil du temps, en intégrant l'expérience, les contextes culturels et les intuitions émergentes.

1. Les racines du Process Work

Le *Process Work* est né dans les années 1970 à partir du travail d'Arnold Mindell avec des personnes en état de coma, des patients psychotiques, ou porteurs de symptômes physiques mystérieux.

Il partait de l'idée que *tout phénomène contient une intention, une direction*, et que même les expériences les plus troublantes sont porteuses de sens.

2. L'introduction des “canaux” de communication

Une première évolution importante a été l'identification de **canaux multiples** par lesquels le processus s'exprime : langage verbal, mouvement, sensation corporelle, ton de voix, image mentale, etc.

Ce modèle permet d'écouter plus finement les signaux faibles et de repérer les dissonances comme portes d'accès à l'inconnu.

3. Le concept de seuil et la cartographie intérieure

Une autre étape-clé a été l'introduction de la notion de seuil, cette limite intérieure entre le connu et l'inconnu, entre le rôle habituel (processus primaire) et ce qui est en gestation à la marge (processus secondaire).

C'est en approchant ces seuils avec curiosité et souplesse que peuvent advenir des transformations.

4. Le rêve incarné et le travail de rôle

Une étape essentielle du développement du *Process Work* a été l'intégration du concept de **dreambody** — le “corps rêvé” — cette entité intérieure qui relie l'expérience physique, émotionnelle et symbolique. Ce corps rêvé s'exprime à travers les symptômes, les rêves nocturnes, les images spontanées, ou les mouvements subtils du quotidien.

Pour permettre à ces contenus émergents de se déployer, le *Process Work* a développé une pratique singulière : le **travail de rôle**. Il ne s'agit pas de “jouer un rôle” au sens dramatique, mais de **donner voix, geste et présence à des aspects de soi encore inaccessibles au langage conscient**.

Une sensation dans le bras, une image fugace, un ton de voix marginalisé peuvent ainsi être explorés en les incarnant temporairement comme des personnages ou des figures intérieures, ouvrant l'accès à une connaissance implicite.

Ce travail facilite la rencontre avec des parts refoulées ou non encore reconnues — et permet souvent des réorganisations profondes, non pas par explication, mais par **expérience directe d'un autre état d'être**.

5. L'élargissement au monde : conflits, écologie, systèmes

À partir des années 1990, le Process Work s'est ouvert aux **groupes, aux conflits sociaux et aux dynamiques de pouvoir**. Le cadre théorique a intégré la question des rôles sociaux, des privilèges, et des tensions collectives comme des processus à accompagner avec la même qualité de présence que dans un cadre individuel.

6. L'approfondissement spirituel et cosmologique

Amy souligne que l'évolution du Process Work va aussi vers **une dimension spirituelle** : la perception d'une direction au-delà du moi, d'un champ plus vaste qui guide les processus. Le facilitateur devient un instrument du champ, un canal sensible plutôt qu'un intervenant central. Il s'agit d'**honorer l'“esprit du moment” (time spirit)** même dans ses manifestations les plus chaotiques.

7. Le rôle de la créativité et de l'art

Amy insiste sur l'importance croissante de **l'art, de la créativité, du mouvement libre et du rituel**, comme modalités d'écoute et de transformation. Ces formes expressives permettent souvent de donner corps à ce qui ne peut se dire autrement.

8. Une écologie des possibles

Enfin, elle décrit le Process Work comme un paradigme ouvert, non dogmatique, qui continue d'évoluer avec les praticiens du monde entier. Il ne s'agit pas de suivre une méthode, mais d'**entrer en relation avec le vivant**, dans ses multiples langages, en apprenant à se laisser enseigner par ce qui se manifeste.