

# ARNOLD MINDELL



*interviewé par*

**FUKUDA-SAN**



Contact : Michette Toussaint, rue de la Pêcheurie 118 Bre10  
1180 Bruxelles - Belgique      e-mail: [mtsaint@skynet.be](mailto:mtsaint@skynet.be)

Maquette & typographie : Philippe Ruelle

**ARNOLD MINDELL**

interviewé par  
**FUKUDA-SAN**

Holistic Health Center, Yojoen, Japon, Nov. 1990

The Journal of Process Oriented Psychology Fall/Winter 1992  
Volume 4, Number 1  
The Process Press Portland Oregon

Traduit de l'anglais par Michette Toussaint

*Cette interview s'est déroulée dans un centre de santé holistique, au cœur des montagnes japonaises, juste après qu'Arny et moi y ayons donné un séminaire sur les dépendances et les relations. L'interviewer, Fukuda-San, est le directeur de ce centre et a de nombreuses années dans la formation à la pratique de la méditation Zen. Cette interview est une fascinante discussion sur le Travail sur le Processus et ses liens à la santé, à la philosophie orientale et à la religion. J'ai retranscrit cette interview d'une cassette audio. Elle a aussi été publiée au Japon en japonais.*

Amy Mindell

*FUKUDA* Peux-tu expliquer ce qu'est la Psychologie Orientée vers le Processus (POP), d'une manière très simple, en termes généraux ?

*ARNOLD* Oui, le Travail sur le Processus est au départ une extension de la psychanalyse jungienne. Au début, il s'agissait de décoder la signification des symptômes physiques. Ensuite, j'ai commencé à étudier ces symptômes. J'ai découvert que tous les problèmes physiques, quand ils sont "expérimentés" c'est-à-dire vécus consciemment et amplifiés, créent des expériences qui reflètent ceux que l'on trouve dans les rêves.

Ainsi, cela signifie que le monde du rêve essaie de rêver en quelque sorte à travers le corps. En aidant des personnes à expérimenter leurs symptômes consciemment, nous avons découvert qu'ils y trouvent les mêmes informations que celles tirées de leurs rêves. Ceci remonte à 1970. Ensuite, nous avons découvert que beaucoup de symptômes physiques furent apaisés quand les gens commencèrent à vivre les messages de ces symptômes.

Mais, quand ces personnes étaient à nouveau confrontées à leurs relations, hors de la thérapie, les symptômes revenaient à nouveau. Nous nous sommes rendus compte que nous avions à incorporer la connaissance du travail sur les relations et à comprendre comment les symptômes physiques apparaissent comme signal d'alarme. Et ensuite, nous avons découvert que les personnes se sentaient mieux,

leurs symptômes disparaissaient dans la relation, mais toutefois, quand ils se retrouvaient au travail ou en groupe, leurs symptômes réapparaissaient. Donc, nous avons quelque chose à leur apprendre concernant le travail en groupe.

Actuellement, le Travail sur le Processus inclut le travail sur le corps, la danse créative, le travail sur les relations, le travail en petit groupe et en groupe élargi; ainsi que le travail intérieur (innerwork), le travail sur des états proches de la mort, et le travail sur des états psychotiques. Cet ensemble se base sur le principe que tout ce qui nous arrive a une signification potentielle.

*F Tu as dit que tu pouvais alléger les symptômes physiques en vivant consciemment l'expérience du corps. A travers mes expériences, j'ai compris jusqu'à un certain point ce que tu veux dire, mais je veux savoir pourquoi un tel allègement se produit.*

A Je pense à un homme à propos duquel je parle dans un de mes livres. Il s'agit d'un homme qui a un cancer de l'estomac. Il avait une grosse tumeur.

Il a eu une récurrence. A la seconde intervention, les médecins décidèrent qu'ils ne pouvaient plus le réopérer; cela aurait "explosé" en lui. Quand je lui ai demandé d'"expérimenter" sa tumeur à l'estomac, il raconta que quelque chose était en train de grandir, grandir et d'essayer d'exploser. Cet homme était très introverti. Il n'avait jamais "explosé" auparavant pour quelque raison que ce soit. Donc, je l'ai aidé à apprendre à exploser c'est-à-dire à exprimer ses émotions, à sa femme par exemple.

Mais la chose la plus fascinante qu'il ait dite, "Oh, cette expérience d'explosion, c'est ce que j'avais rêvé. Dans mon rêve tout explosait et c'était le jour de l'indépendance". Et dans le rêve, ça devait le guérir. Ainsi, je l'ai aidé à "prendre" le message de son rêve et de sa tumeur. Cela l'a aidé, malgré le fait qu'il était dans un état désespéré.

Maintenant, si on prend cet exemple et si on se demande pourquoi cela arrive, un guérisseur ou n'importe quel soignant dirait qu'un mauvais "esprit" a été chassé.

Il me semble, empiriquement, que le corps a rêvé et si tu "captures" le message de ce rêve, tu te sentiras mieux. De ce point de vue, le corps n'est pas uniquement pathologique, c'est un rêve qui essaie de parvenir à la conscience.

*F* Quand tu parles de rêve, cela signifie-t-il le "soi inconscient" ?

*A* Quand je parle de rêve, je veux dire fantasmes, visualisations, sensations, expériences spontanées dans le monde qui nous entoure, mouvements accidentels, tout ce qui essaie d'équilibrer notre côté unitif (one sidedness). On pourrait dire que notre maladie fondamentale est de ne pas être "entier". Notre maladie la plus sérieuse est de ne pas être entier, complet ou équilibré.

*F* Je ne comprends pas très bien quand tu dis que notre plus grande maladie est de ne pas être équilibré.

*A* Cela veut dire que nous nous identifions avec une partie de notre personnalité, mais que toutes les autres parties, nous les négligeons, comme l'homme qui était très introverti et était trop timide pour "exploser".

*F* Je crois aussi que tout ce qui arrive à notre corps a une signification. Les douleurs et les troubles sont un signal d'alarme. Par exemple, un déséquilibre alimentaire ou un manque d'exercices, ou du stress. Derrière ces éléments se cachent, je pense, des problèmes, comme des difficultés relationnelles, entre autres.

*A* Derrière quels problèmes?

*F Prenons le déséquilibre alimentaire, certaines personnes ont tendance à manger des sucreries ou sont alcooliques. Mais derrière ces phénomènes se cachent des difficultés relationnelles. Ainsi, tant qu'on ne travaille pas sur les relations, on ne peut pas changer les habitudes alimentaires. Tu me comprends ?*

A Oui, je suis tout à fait d'accord.

*F Mais revenons aux symptômes physiques. Tu disais "vis les expériences de ton corps". Je pense que c'est réellement fascinant. Ça soulage réellement le corps. Ça a effectivement été mon expérience.*

A Ça nous arrive à tous, des milliers de fois. Nous pensons aujourd'hui que c'est vraiment une découverte inter-culturelle.

Le grand problème est qu'une fois que le message est dans le symptôme corporel, cette information apporte de quoi nous percevoir plus complètement. Le problème est bien de savoir comment encourager la personne à accepter ce message. Les personnes qui peuvent le faire, arrivent par ce changement à devenir plus complets, et ont la plupart du temps des expériences miraculeuses. D'autres personnes, qui ont plus de difficultés à accepter ces informations, auront tendance à prolonger leurs symptômes.

Parfois, intégrer les messages peut avoir des effets miraculeux. Voici un exemple; c'est un homme avec lequel Amy et moi avons travaillé le jour de sa mort. Il était dans le coma, il souffrait d'une insuffisance rénale quand nous avons commencé à travailler avec lui. Il est sorti de son coma, son rein avait éclaté et son corps était plein d'eau. Quel pouvait bien être le message ? Il était si proche de la mort, il était au bord du rêve. Il nous dit, "Oh, je sais quel est mon grand problème". Et Amy et moi lui avons répondu " Eh bien, quel est ton problème ?". Il dit, "Mon problème est que la bouteille est trop petite pour l'esprit qui est à l'intérieur !" Et à partir de toute

mon expérience sur le travail du corps, je lui ai répondu, "Eh bien ça ne va pas être un problème, enlève le bouchon!". Il dit, "Où est le bouchon ?" Puis il eut quelque chose dans la gorge, toussa "Uhhvkkh cckkhu". Alors, je lui dis : "le corps est maintenant en train de répondre, le bouchon est dans ta gorge. Maintenant, enlève le bouchon de ta gorge et regarde ce qui va se passer !"

Cela se passa à quatre heures du matin dans l'Hôpital Cantonal de Zurich, il commença à "enlever" le bouchon et a chanter. En fait, il chanta et commença presque à crier. C'était une fête ! Vraiment amusant ! Et quand il cria, il commença à uriner !

Tu vois, son corps était comme une grande bouteille qui ne pouvait rien laisser sortir. Le fait qu'il ait laissé sortir l'esprit a soulagé son déficit rénal. Ainsi, il a pu évacuer l'eau et son corps a pu reprendre sa forme normale, il a commencé à chanter et à fêter la vie.

Cette histoire se poursuit plus avant, mais je me contente de la mentionner parce qu'elle est en relation avec les effets parfois miraculeux qui surviennent quand on peut capter les messages.

*F Cela signifie que chaque être humain essaie de vivre sa "complétude" (wholeness), plus ou moins consciemment.*

A C'est bien juste. Nous ne pouvons pas nous permettre d'être inconscients. Et donc, notre méthode est en quelque sorte comme l'homéopathie. L'homéopathie donne un tout petit peu plus du même symptôme. C'est une sorte de psychologie homéopathique.

*F Si les êtres humains ont pour but d'aller vers la complétude, pourquoi essaient-ils de perturber leur santé, de bloquer leur volonté au lieu de vivre leur complétude ?*

A Et bien, seule une partie d'eux-mêmes se dirige vers la complétude. On pourrait dire que notre totalité se dirige vers la com-

plétude. Mais notre éducation et notre conscience sont d'ordinaire dirigées vers des comportements culturels. Donc, nous ne trouvons pas d'encouragements pour vivre ces aspects particuliers de nous-mêmes. Souvent, pas mal de nos relations ne soutiennent généralement pas notre désir de complétude, mais davantage nos tendances en notre côté "unique" (one-sidedness). C'est pourquoi certains facteurs essentiels de la guérison, consistent en une bonne relation qui soutient notre personnalité tout entière et la création d'un environnement intéressé par la totalité de notre personnalité.

*F J'aimerais savoir via tes expériences, ce que tu penses d'une expression japonaise voulant dire "être plein d'égards", c'est-à-dire utiliser son "Ki".*

A Vraiment ? (rires)

*F Qu'est-ce-que les autres attendent de moi, que ce soit au travail ou dans ma famille? Je pense que cet usage du Ki est inverse au Japon. C'est pourquoi certains sont alcooliques. Ils utilisent trop leur Ki, ils deviennent alcooliques, nerveux, ils ont des relations négatives, ils détériorent leur santé.*

*Donc il y a une signification positive et une signification négative quand tu parles de s'exercer à utiliser son Ki. La signification positive est d'être plein de considération. La signification négative est d'être trop nerveux, gêné. Dans ce séminaire, il y avait un homme qui parlait de ses affaires et de son agence immobilière.*

A Oui, je me souviens de lui.

*F Il s'est dévoué à son travail. C'était bien, il travaillait dur. Il y avait aussi le jeune gars qui a eu une opération à l'oeil, il était très gêné de ce que les autres pensaient de son oeil. Dans notre environnement, il*

*y a parfois plus d'insistance à ce que les autres attendent de toi, plutôt qu'à être toi-même.*

A Et bien, examinons le premier homme de notre séminaire, l'agent immobilier, celui qui avait des crampes à l'estomac. Il a "suivi" cette crampe et a trouvé en lui un centre paisible. Donc, si nous comprenons le mot Ki, comme l'énergie spontanée du corps et la puissance... dirais-tu que...

*F L'énergie intérieure.*

A Oui, l'énergie intérieure, bien. Si nous disons qu'il doit suivre son Ki, alors ici, suivre son Ki lui demandera une grande capacité de prise de conscience. Donc, parfois son Ki est dans ses affaires. Mais s'il est réellement prêt à suivre l'énergie de son Ki, alors il notera quand il veut davantage limiter ses affaires, ou s'il souhaite simplement s'asseoir tranquillement. Mais, tant qu'il n'aura pas de soutien intérieur, ou dans ses relations pour l'aider à être calme, cet homme va développer des crampes à l'estomac. Dans ce sens, nous pourrions dire que son énergie a "tourné", qu'il est devenu calme et tranquille, mais il ne peut la maintenir, il ne peut pas faire ce revirement.

Donc, quand nous lui demandons de "suivre", de "processer" sa crampe, souviens-toi, sa crampe d'estomac est progressivement au cours du travail de son processus, devenue un rocher. Ce qui signifie justement être calme et tranquille.

Suivre l'énergie du Ki est réellement un boulot gigantesque. C'est un entraînement à développer sa conscience. Donc, l'idée de suivre ton Ki est juste, mais la question est d'apprendre comment le faire. Le Ki peut se modifier si vite.

Dans les arts martiaux, un des anciens textes dit que tu peux gagner en apprenant par adresse. Mais la véritable excellence se produit en

suivant ce qu'on appelle le Ki caché. Le Ki caché, sont les changements soudains qui surviennent dans ton énergie intérieure. C'est une manière de le comprendre.

*F C'est bon si l'énergie du Ki survient très spontanément. Mais quand nous employons l'expression "utiliser son Ki négativement", quand quelqu'un d'autre est là par exemple, tu modifies ta réponse de manière à ce que l'autre se sente mieux.*

*A Merci de me raconter cela. Selon ma compréhension du Ki, c'est seulement une partie du Ki. Le Ki caché peut être aller à l'intérieur de soi sans nécessairement regarder ou parler à qui que ce soit.*

*F En POP tu mets l'accent sur la prise de conscience. Dans ce cas-là, tu veux dire que tu insistes sur la conscience de quelque chose qui provient de l'intérieur ? Un processus interne ?*

*A Oui, nous avons une idée très différenciée de la prise de conscience. Une idée très détaillée. Nous parlons de conscience "proprioceptive". Que sens-tu dans ton corps ? Nous parlons de conscience dans le mouvement. Comment bouges-tu ? Que t'arrive-t-il ? Nous parlons de conscience visuelle. Qu'es-tu en train d'imaginer ? Que rêves-tu ? Nous parlons de conscience auditive. Qu'es-tu en train de te dire ? Et nous parlons de conscience du monde. Qu'arrive-t-il dans l'environnement que tu n'attendais pas ? Ainsi, nous encourageons nos étudiants à développer leur conscience dans toute sa diversité.*

*F Quand tu parles de conscience, qu'est-ce qui est conscient de ces choses ? Je ne pense pas que ce soit une conscience intellectuelle, mais qu'est-ce qui est conscient ? Quelque chose d'intérieur ? Quelque chose d'entier qui est conscient de ce qui se passe ?*

A C'est une question très profonde et très bonne. Quand nous parlons de conscience, il y a en fait deux niveaux de conscience. Un premier niveau, est le terrain de la conscience sensorielle. Celle-ci est présente tout le temps. Nous sommes sans cesse en train de sentir, en train de voir. C'est la conscience de base que chaque être humain possède en permanence. Un second niveau consiste à être conscient de ces différents canaux de conscience, c'est une conscience très particulière. Nous nous référons à cela comme à la connaissance. Dans le Zen, ou en Inde, cela s'appelle le témoin juste. Cela signifie que quelqu'un à l'intérieur de toi note maintenant je suis en train de faire ceci, mon Ki se manifeste par cette expérience à travers mon corps; ou quelque chose veut "exploser" dans mon estomac ou devenir une pierre; et je peux choisir de "suivre", de processer cela ou non.

*F Dans le Zen traditionnel et dans Vipassana, dans certaines postures, tu focalises ta conscience sur des sensations physiques, où tu es conscient de ta respiration.*

*Il y a une différence entre noter ce que ta main sent, par exemple, et concentrer ton attention sur des sensations physiques. C'est cela je pense, que tu veux dire par conscience.*

A C'est exact, c'est une forme de Vipassana. Très juste, absolument. La seule différence entre le Travail sur le Processus et Vipassana, c'est que dans Vipassana, il y a habituellement l'attitude : "Et bien, ceci est en train d'arriver maintenant, laisse aller". C'est très bien. Mais en POP nous disons : "Ceci est en train de se passer maintenant, utilisons-le", processons-le. Le but est le même. Être ouvert et vide. Une façon est d'utiliser les déchets et une autre de les jeter. Et que ce soit juste, dépend de l'individu. Nous préférons l'utiliser parce que cela te donne réellement plus d'énergie. C'est comme le recyclage des déchets.

*F* Donc, ce qui est en train de se passer maintenant a une signification ?

*A* Oui, nous faisons confiance à ce qui est en train de se passer. Cela peut nous apporter quelque chose.

*F* Tu as parlé du but. Quel est le but de la POP ? Dans le Zen, le but peut être l'illumination.

*A* Oui, c'est pareil avec le Travail sur le Processus.

*F* En Zen, l'illumination est considérée comme la relation entre l'individu et la nature.

*A* C'est beau.

*F* En POP, tu as dit que cela concernait les relations ?

*A* Un des aspects du Travail sur le Processus, sont les relations. Un autre est l'expérience du corps. Un autre est le fantasme, ou encore le monde et l'univers. Mais c'est vrai, les relations jouent un rôle considérable.

*F* Quel est le but ?

*A* Le but est vraiment très similaire au Zen. Nous avons eu une intéressante conversation avec ce Zen roshi du monastère Tofukuji. Il disait que le Zen mène au "non esprit" ou à "l'esprit créatif" ou à "l'esprit libre". Devenir ce qui est en train de se passer. Il me disait, "Ça alors, mais tu es en train de faire du Zen !" Parce que le but est qu'à travers la prise de conscience de ce qui se passe, tu te rapproches de la rivière du changement. En notant les change-

ments, tu te rapproches de la capacité de te changer toi-même. Ainsi, tu deviens comme la rivière du temps. Mais ceci est simplement ce que les taoïstes et le Zen roshi appellent "l'esprit créatif". Il y a différentes manières de gravir une montagne; il y a beaucoup de sentiers au-dessus de la montagne. Si tu as des symptômes corporels, alors le Travail sur le Processus peut être un sentier intéressant.

*F Très intéressant. En termes de relations, qu'en est-il ?*

**A** Admettons qu'Amy et moi soyons en désaccord à propos de quelque chose. Si je suis réellement ouvert, alors je saurai que je suis elle. Je suis Amy, aussi bien qu'Arny. Cela signifierait que j'ai ses sentiments à mon égard. Je sens tout à fait la façon dont elle me sent. Si elle m'aime, j'ai besoin d'apprendre comment m'aimer. Si elle est en désaccord avec moi, c'est bon d'avoir une dispute, mais c'est bon aussi de réaliser que je suis en désaccord avec moi-même. C'est un aspect du Zen, en relation.

Un autre aspect serait de noter que je suis en train d'être assis avec elle et de m'adosser. Alors pourquoi ne pas s'adosser et se relaxer. Cela suit la rivière du temps. Ce sont deux petits exemples. Bonnes questions !

*F C'est formidable. (rires)*

**A** C'est vrai.

*F Pendant que tu fais du travail de groupe ou du travail individuel, en travaillant avec quelque chose, tu augmentes toute la personnalité.*

**A** Travailler avec quelqu'un dépend de l'individu, de la relation ou du groupe. Cela dépend de la situation. Ainsi par exemple, avec

un groupe, le Travail sur le Processus signifie faire sortir ce qui est inconscient dans le groupe, afin qu'il puisse être plus entier. Prenons par exemple un groupe d'hommes d'affaires, qui est souvent très raide, qui boit habituellement beaucoup et autour duquel il y a un tas de trucs sexuels en arrière-fond. Donc, il faudra les amener à se relaxer davantage pendant qu'ils travaillent. Travailler avec un couple, signifie faire émerger ce qu'ils sont en train de faire sans en être conscients; comme de s'adosser et de se relaxer. Travailler avec un individu, c'est pareil. Il s'agit de découvrir ce qui est inconscient en lui et de l'aider à devenir plus complet.

*F Pour terminer, pendant que tu fais du travail de groupe ou du travail individuel, à quoi prêtes-tu attention, aux signaux ou aux mouvements ?*

**A** Prenons un individu. Quand je travaille avec une personne j'observe de très près les choses auxquelles elle ne s'identifie pas. Elle peut dire par exemple, "Les gens me regardent comme si j'étais étrange." Cela veut dire que c'est une attitude inconsciente qu'elle a, à propos d'elle-même. Ou bien je regarde comment elle marche. Si elle a une démarche rapide ou un petit sautillement dans sa démarche, alors nous l'encourageons à découvrir cela. Ou si elle émet certains signaux corporels pendant que nous parlons, je les suis, des postures, ou bien encore le ton de sa voix, ou ce qu'elle est en train de rêver, ou ses symptômes physiques. Ensuite, nous essayons de découvrir ces choses et de l'aider à ce que son esprit accepte consciemment le message.

*F La forme de travail corporel que tu nous as montré aujourd'hui, l'as-tu développée toi-même?*

**A** De quel travail corporel s'agit-il ?

*F N'importe lequel. Comme repérer les signaux corporels.*

A Uh huh. Le travail sur le mouvement je l'ai développé moi-même., mais j'ai énormément appris de tout le monde. J'ai étudié pas mal de thérapies corporelles différentes, de psychothérapies, et certains arts martiaux, ainsi, grâce à tout cela j'utilise ces possibilités comme elles se présentent au fil du travail.

*F Que veux-tu dire par les arts martiaux ? Peux-tu me donner des exemples ?*

A Par exemple, quand je suis en train de faire un travail de mouvement avec quelqu'un, je prête une attention spéciale à rester près de mon propre centre. C'est une idée très simple et grâce à laquelle je ne suis jamais blessé. Nous encourageons les gens à bouger, à s'exprimer. Il y a un risque de trébucher, par exemple, ou de s'égratigner. Et donc, apprendre ainsi à rester centré est essentiel.

*F As-tu expérimenté le Zen et la méditation ?*

A Un peu. Je connais quelque chose à ce sujet, mais je suis un novice.

*F Et à propos du Taoïsme ?*

A Sur le Taoïsme, j'en connais un bout je pense. Cela m'a été très utile. Hmm. J'ai rêvé quand j'ai commencé ce travail que Lao Tseu était encore vivant et qu'il avait ouvert une nouvelle imprimerie. C'est pourquoi j'ai commencé à écrire.

*F Ohh... (fou rire)*

A    Donc, tu peux dire que ceci est une sorte de redécouverte du Taoïsme. Dans un sens, rien n'est réellement nouveau. Nous sommes juste en train d'apprendre comment utiliser utilement ces anciens principes.

*F    Comment considères-tu le Taoïsme ? Qu'en penses-tu ?*

A    Ce que je pense du Taoïsme ? Quelle question ! Une grande question. Peut-être peux-tu être plus spécifique.

*F    Parle du courant dans la POP. Est-ce très proche de l'idée de courant naturel du Tao?*

A    Oui. Dans le *Yi King* par exemple, le Tao se manifeste en termes d'homme, de ciel et de terre. C'est le trigramme de base du *Yi King*. Donc, ce sont des canaux. Et en POP, l'idée la plus moderne pour suivre le Tao, signifie suivre le flux de l'énergie comme elle apparaît dans les différents canaux.

*F    Est-ce cela qui t'a permis de développer l'idée d'"orienté-vers-le-processus" ?*

A    Et bien, le concept "orienté vers le processus" est venu en connexion avec le Taoïsme, mes études de physique théorique, et le flux d'énergie en physique. C'est une combinaison de ces deux éléments. Au départ, je suis physicien.

*F    Pourquoi es-tu un thérapeute maintenant ? (Ils rient tous les deux)*

A    Parce que j'ai quitté la physique, j'en avais marre. La physique est excitante mais n'a pas assez à faire avec les gens, et j'ai toujours

été fasciné par les êtres humains. J'aime les gens. Voilà donc pourquoi j'ai changé. Mais, mes études de physique m'ont été très utiles pour mettre tous ces éléments ensemble. (fou rire) Formidables questions ! C'est une interview inhabituelle !

*F Au cours du travail d'aujourd'hui, presque à la fin, tu as mentionné qu'il serait bien que nous ayons de bons thérapeutes, mais parfois ces thérapeutes ne sont pas disponibles, spécialement les tout bons ne sont pas disponibles. D'un certain point de vue en Zen, c'est une tradition orientale d'aller vers une forme fondamentale. C'est le concept. Dans les traditions orientales, la forme a besoin d'une posture. Comme une posture dans le mouvement, d'une danse. Kata. Y aller à travers une forme. En POP que penses-tu de la forme ?*

*A Je pense que c'est très important. Apprendre comment travailler intérieurement sur soi-même, n'est pas suffisamment bien développé dans la plupart des psychothérapies. Mais un premier pas dans cette direction, est le livre appelé *Working on yourself alone* (1990). Dans ce livre, je décris certaines postures mentales qui sont recommandées, certaines attitudes que tu devrais commencer à utiliser. L'une d'elles, est simplement de se poser la question : "Qu'est-ce que je suis en train d'expérimenter maintenant, et par quel canal est-ce que je l'expérimente ?" Puis, nous recommandons de noter les sensations ressenties, les sons, ou les visions qui apparaissent, et puis de commencer à amplifier ces expériences telles qu'elles arrivent par ces canaux. Ensuite, quoiqu'il arrive, le processus montrera lui-même la voie.*

*F Dans ta vie quotidienne, comment pratiques-tu ce que tu viens de dire ?*

*A Je ne pratique plus rien. Pratiquer m'est devenu une habitude.*

*F Avant, comment pratiquais-tu ?*

**A** Je pratiquais exactement en utilisant cette méthode de travail intérieur et puis après un temps, c'est devenu une habitude. C'est comme Vipassana. Et finalement., tu te sens inconfortable quand tu ne le fais pas. Tu comprends ? Ainsi, quand je me réveille en pleine nuit, automatiquement je note par quelle narine j'expire. C'est juste une sorte de plaisir, je bouge toujours la tête du côté où ma narine respire librement. Et quand je me lève la nuit, je note quel pied avance en premier lieu. Devenir conscient avec un plaisir aussi intense, ne s'obtient qu'après un certain temps; l'inconscience m'est inconfortable. C'est connu je pense, pour tous ceux qui pratiquent ces formes de méditation.

*F N'est-ce pas cela jusqu'à un certain point qui risque de te faire entrer trop à l'intérieur de toi-même; parce que tu es en train de pratiquer et pas assez de prêter attention aux autres autour de toi ?*

**A** Juste l'opposé. Dans notre forme de prise de conscience, je suis toujours intériorisé. Même quand je suis avec toi, ma conscience te voit. Je vois tes cheveux au-dessus de ton dos, tu es assis en avant, et ma conscience est maintenant dans la relation.

Je note aussi comment je me sens à l'intérieur de la poitrine. Il n'y a plus d'intérieur ou d'extérieur. Il y a juste une prise de conscience. D'autres appelleraient cela relation. Cela enrichit habituellement tout et rend les conversations plus brèves. (rires)

Mais je ne veux pas donner l'impression que je suis fini, achevé parce qu'en POP, tu ne peux jamais être entièrement parachevé. Il y a toujours quelque chose de neuf qui arrive qui te jette dans l'inconscient.

*F Ça me semble dynamique.*

A Oui, c'est ce que le moine Zen roshi disait. Il a eu cette belle idée, qu'après ta formation de base terminée, tu commences ta seconde formation qui est une formation particulière en Zen, disait-il, qui te conduira à l'idée maîtresse du Zen. C'est la vie qui fait cela.

F *C'est ce que tu fais ?*

A C'est exact. Tous ceux d'entre nous qui sont intéressés par la thérapie et le Zen font des choses très semblables.

F *Qu'est-ce que la mort pour toi ?*

A Tu veux dire ce que je pense de la mort, ou comment je travaille avec la mort?

F *Que penses-tu de la mort ?*

A Mon point de vue personne?

F *Oui.*

A Hmm. (en s'asseyant calmement) J'ai plusieurs points de vue à ce sujet. Le premier, est la vue empirique que j'ai observée auprès d'autres personnes, et qui fait que la personnalité intérieure n'a aucun respect pour la mort ; et c'est celle-ci qui continue à vivre. Au moment de mourir, les gens me racontent qu'ils continuent à apprendre. Ils ne parlent pas de la mort.

Mais, ce que je pense personnellement de la mort; cela devient moins important pour moi, au fur et à mesure que je me connais davantage. Mon identité change lentement. Maintenant, j'ai 50 ans. Ainsi, mon identité est en train de se connecter aux choses

essentielles de ma vie. Parfois, c'est lié à aider les autres personnes et m'ouvrir à tout ce qui peut survenir.

Plus j'évolue, plus je me rends compte que je ne suis plus tellement centré sur mon propre corps. Ce sont des buts qui prendront des milliers d'années pour s'accomplir. Ainsi, je réalise qu'il y a des choses que j'aimerais faire dans les 90 années qui me restent à vivre, mais je ne suis vraiment pas pressé, parce que je réalise ce que je veux faire. C'est quelque chose qui prendra des milliers d'années pour s'accomplir. Donc, voici mes sentiments à propos de la mort. Je pense que je n'ai jamais été interviewé ainsi auparavant !

*F* *Que penses-tu de la Chrétienté ? Du concept de Dieu ?*

*A* Je pense que la chrétienté est merveilleuse pour les individus qui se sentent chrétiens. J'ai des sentiments chrétiens. J'ai des perceptions "orientées-vers-le processus" à l'égard de la religion. Parfois, je suis chrétien et je pense que Dieu est là, en dehors. Parfois, je suis bouddhiste, je sais que bouddha est en moi.

*F* *Oohh.*

*A* Parfois je me sens comme un sorcier africain parce qu'alors je sens les esprits qui se déplacent dans les cieux. Donc, je pense que les gens ont des humeurs et "processent" certaines religions. Exactement, comme moi qui suis né en Amérique, bien que j'aie du japonais qui processe en moi.

*F* *Que penses-tu de Jung, lui-même ?*

*A* Je l'aimais. Il a été mon plus important gourou intérieur. Je sens que je n'aurais rien pu faire s'il n'avait pas fait ce qu'il a réalisé. Nous sommes tous quelque part une partie de l'évolution de

l'histoire. Il a pu faire tant de choses dans sa vie et je peux faire si peu. Nous continuons à étendre et à différencier cette prise de conscience.

*F Quelles sont les futures orientations de la POP ?*

*A* Si elle est bonne, elle continuera. Autrement, si elle en est incapable, elle mourra. En ce moment, elle devient populaire aux États-Unis, en Afrique, en Inde, en Australie, en Russie, en Europe et en Pologne (il y a une clinique de psychosomatique qui est installée là-bas). Pour le moment, il semble que ce soit une idée utile. Quel que soit son l'avenir, je sens que ce sera juste pour elle. Je suis prêt à aller de l'avant ou à faire face à son effondrement.

*F J'espère que nous pourrions établir un centre au Japon.*

*A* Merci. Nous fantasmions à propos de cette installation dans un café à Kyoto, il y a tant de choses, cela semble réellement émaner de la philosophie japonaise et des idées orientales.

*F Merci beaucoup.*

*A* Merci beaucoup. Mon dieu, quelle merveilleuse interview ! Ça a été une interview inhabituelle. Grâce à tes intérêts pour la philosophie, le Ki, les arts martiaux, le Zen et la médecine moderne. Ainsi, tu as pu tirer de moi plus que je n'en aurais dit au cours d'une interview classique.

*F Je pense que la vraie guérison réside dans le fait de cultiver le Ki, de réduire les facteurs de stress, de malnutrition, et du manque d'exercices. C'est pourquoi j'ai établi ce centre-ci.*

A C'est une bonne idée, il existe plusieurs centres holistiques tout autour du monde et peu réussissent à développer le Ki et en même temps à enseigner une nutrition bien adaptée. Donc, ton centre est une idée terrifiante. Si nous pouvons vous aider de quelque façon que ce soit, ce sera avec plaisir.

*F Ce serait bien d'avoir des thérapeutes POP ici. En ce qui me concerne, personnellement, je pense que je dois approfondir mon Ki en écoutant ce que tu as dit aujourd'hui. J'ai été très inspiré d'aborder cela.*

A C'est magnifique. J'en suis très heureux.



## Glossaire

---

- *Ki* : mot japonais, équivalent du sanscrit *Prāna* et du chinois *Qi*. Le souffle, considéré comme l'agent de vitalité.
- *Roshi* : mot japonais, transcription du chinois *Lao Ze*, littéralement "Vénérable Maître", titre généralement réservé aux chefs des temples.
- *Zen* : mot japonais, du chinois *Chan*, équivalent du sanscrit *Dhyāna*, méditation profonde. Désigne maintenant une école de bouddhisme qui place la méditation au dessus de toutes les autres pratiques pour réaliser l'Illumination.
- *Vipassana* : mot Pali (langue bouddhique), équivalent au sanscrit *Vipashyana*, intelligence, clairvoyance, connaissance intuitive des Trois Signes distinctifs de l'existence, à savoir : le caractère éphémère, douloureux et impersonnel de tout phénomène physique ou psychique. (*Dictionnaire de la Sagesse orientale*, coll. Bouquins, Robert Laffont, Paris, 1989)

## Bibliographie (en anglais)

---

### Goodbread, Joseph

- *The Dreambody Toolkit : a Practical introduction to the Philosophy, Goals and Practice of Process Oriented Psychology.* (Routledge & Kegan Paul. London 1987)
- *Dreaming up Reality.* (Lao Tse Press, 1995)

### Mindell, Arnold

- *Dreambody : The Body's Role in Revealing the Self.* (Routledge & Kegan Paul, London, 1982)
- *Working with the Dreamingbody.* (Routledge & Kegan Paul. London, 1985)
- *River's Way.* (Routledge & Kegan Paul. London, 1985)
- *The Dreambody in Relationships.* (Routledge & Kegan Paul. London, 1987)
- *City Shadows : Interventions in Psychiatry.* (Routledge & Kegan Paul. London, 1988)
- *Coma : the Key to Awakening.* (Shambala. Boston, 1989)

- *The Year One : Global Process Work.* (Arkana Penguin. London, 1989)
- *Working on Yourself Alone : Inner Dreambody Work.* (Penguin. London, 1989)
- *The Leader as Martial Artist.* (Harper San Francisco, 1992)
- *The Shaman's Body.* (Harper Collins, 1993)
- *Sitting in the fire : large group transformation using conflict and diversity.* (Lao Tse Press, 1995)

#### **Mindell, Arnold & Amy**

- *Riding the Horse Backwards : Process Work in Theory and Practice.* (Arkana-Penguin, 1992)

#### **Mindell, Amy**

- *Metaskills : the spiritual art of therapy.* (Lao Tse Press, 1995)

#### **The Journal of Process Oriented Psychology**

Lao Tse Press

P.O. Box 40206, Portland, OR, 97240.0206 USA

Phone : 503 222 3395 - fax 503 222 3782

• The Year One: Global Process Work (Alison Ferguson, London, 1989)

• Working on Yourself Alone: Inner Dreambody Work (Ferguson, London, 1989)

• The London Manual of Process Work (Ferguson, 1987)  
• *Philosophy, Goals and Practice of Process-Oriented Psychology*  
• The Summer's Work (Alison Ferguson & Kegan, London, 1989)

• *Staying in the Present: A Guide to the Present Moment*  
• *Staying in the Present* (London, 1992)

Mindell, Arnold

Mindell, Arnold & Amy

• *Working with the Dreambody* (London, 1981)  
• *Working with the Dreambody* (London, 1981)

• *Working with the Dreambody* (London, 1981)

• *Aliveness: the personal art of therapy* (London, 1985)

• *The Journal of Process-Oriented Psychology* (London, 1987)

• *The Journal of Process-Oriented Psychology* (London, 1987)  
P.O. Box 40306, Portland, OR, 97240-0306 USA  
Phone: 503 232 3399  
City Shambhala, 809 522 8882  
(London, 1988)

• *Core: the Key to Awakening* (Shambhala, Boston, 1989)