

# **LES CAHIERS DU PROCESSWORK & DE LA DÉMOCRATIE PROFONDE**

Octobre 2020

Nos remerciements vont en premier lieu à Amy et Arnold Mindell, nous souhaitons rendre hommage à leur travail et aux nombreux ouvrages qu'ils ont publiés au fil des années. Merci à Nathalie Poirier, Maurice Brasher et Alain Ducass pour ce travail collaboratif qui nous permet de vous présenter aujourd'hui une traduction française du vocabulaire utilisé dans ces ouvrages de référence et une présentation des principaux concepts qui y sont développés. Enfin, un grand merci à Pierre Morin, enseignant à l'Institut de Processwork de Portland (Oregon), pour sa relecture attentive et ses suggestions.

Paris, octobre 2020

# Sommaire

<b>Préambule</b>	<b>4</b>
<b>Dictionnaire anglais-français du Processwork</b>	<b>6</b>
<b>Principaux concepts du Processwork</b>	<b>8</b>



Ce document est mis à disposition sous licence Creative Commons. La copie est autorisée pour utilisation non commerciale à condition de citer la source. Les personnes qui obtiennent ce document sont invitées à faire un don à Maison du Processwork pour favoriser la diffusion du Processwork en France et dans les pays francophones.

Voir : <https://réussiràchanger.fr/boutique/>

## Préambule

**Cette première version du glossaire français du Processwork propose une traduction et des définitions des principaux concepts développées par Amy et Arnold Mindell, issus de diverses sources<sup>1</sup>, et rédigés en français par des membres de l'Association Maison du Processwork<sup>2</sup> à Paris.**

---

Bien que conscients des limites de ce travail, les auteurs de ce glossaire souhaitent favoriser le développement du Processwork dans le monde francophone, tout en restant fidèles à l'esprit des concepteurs.

Le Processwork s'intéresse aux processus plutôt qu'aux états, et il est en constante évolution, il serait donc paradoxal de vouloir figer les définitions alors que celles-ci évoluent sans cesse. La valeur donnée à l'expérience par le Processwork est beaucoup plus importante que juger, évaluer, catégoriser. Ces dernières actions permettent la conscience d'une série d'états distincts et spécifiques, alors que l'expérience est un flux caractérisé par le mouvement, la continuité, et l'immersion.

Les processus sont également perméables à la culture et au système de valeurs de chacun d'entre nous, chacun est donc libre d'enrichir cette proposition selon sa propre sensibilité.

Ce document se compose de deux parties, qui demandent à être complétées régulièrement par un travail collaboratif avec d'autres facilitateurs et toute personne intéressée par le Processwork.

- Partie 1 : Dictionnaire anglais – français
- Partie 2 : Explication des principaux concepts utilisés

Les deux parties ne comportent pas nécessairement les mêmes mots. En effet, certains mots figurent dans le dictionnaire car leur traduction française n'est pas évidente, par contre, ils ne sont pas repris dans le glossaire, car ils sont employés dans leur sens commun dans les ouvrages de référence. Les mots figurant dans le dictionnaire et correspondant à des concepts spécifiques développés par Arnold Mindell sont suivis d'un astérisque\*. A l'inverse, certains mots ne figurent pas dans le dictionnaire, mais apparaissent dans le glossaire car leur traduction est évidente, mais leur emploi par Amy et Arnold Mindell appelle des précisions.

---

<sup>1</sup> Principales sources utilisées :

Formations, vidéos et ouvrages d'Arnold et Amy Mindell,

Site internet [www.aamindell.net](http://www.aamindell.net)

Glossaire anglais de REVAR, J. M.

Glossaire anglais Stanford Siver extrait de Process Mind : Deep Democracy Facilitation

Glossaire français de Maurice Brasher et Stanford Siver

<sup>2</sup> En particulier Maurice Brasher, Nathalie Poirier et Alain Ducass au cours du confinement de l'année 2020. <https://processwork.info/qui-sommes-nous>



Amy and Arny Mindell 2020

# 1. Dictionnaire anglais-français du Processwork

- *Ally* : allié
- *Altered state\* of consciousness* : état modifié de conscience
- *Atmosphere\** : atmosphère, ambiance
- *Awareness* : conscience, état d'éveil, sensibilité
- *Brain death* : mort cérébrale
- *Canal* : canal
- *Certainty* : certitude
- *Cloudy* : nuageux, brumeux
- *Complex number* : nombre complexe
- *Covert* : secret
- *Consensual reality\* (CR)* : réalité consensuelle
- *Dark matter* : matière noire
- *Deep democracy\** : démocratie profonde
- *Disturbance* : perturbation
- *Double signals* : signaux doubles
- *Download* : téléchargement, déchargement, atterrissage, ancrage
- *Dream* : rêve
- *Dreambody\** : "dreambody"
- *Dreamland\** : monde des rêves, réalité non consensuelle
- *Dreamlike* : onirique
- *Dream up (to)\** créer à partir du rêve
- *Edge\** : seuil, limite, frontière, bord psychique
- *Elder\** : sage, expérimenté, aîné
- *Emergence* : émergence
- *Enantiodromia* : énantiodromie
- *Equanimity* : équanimité, égalité d'âme
- *Enlightenment* : illumination, éveil
- *Extreme State* : état extrême
- *Facilitator\** : facilitateur
- *Feedback* : informations en retour, feedback
- *Field* : le champ
- *Flickering signal\** : signal intermittent, signal faible.
- *Flow* : flux
- *Forbidden signal* : signal interdit
- *Freedom fighter* : combattant pour la liberté
- *Garbage* : ordure
- *Ghost* : fantôme
- *Glass-ceiling* : plafond de verre
- *High Dream\** : grand rêve, utopie, idéal, espoir
- *Homeostasis* : homéostasie
- *Homeostatic* : homéostatique
- *Hotspot\** : moment chaud, explosion d'énergie, embrasement
- *Human Garbage\** : déchets, excrément, merde
- *Illness* : maladie
- *Indict (to)* : accuser, inculper
- *Individuation* : individuation
- *Innervork\** : travail intérieur, travail interne
- *Intersectionality* : intersectionnalité ou intersectionnalisme
- *Level* : niveau

- *Lid* : couvercle
- *Low Dream*\* : rêve "bas"\*, dystopie, cauchemar, désespoir
- *Mainstream* : courant majoritaire, courant dominant
- *Metaskills*\* : méta-compétences
- *Non consensual reality*\* (NCR) : réalité non-consensuelle
- *NLP* : PNL, programmation neuro linguistique
- *Numb* : engourdi(e), insensible
- *One-sided* : unilatéral, partial
- *Open forum*\* : forum ouvert
- *Opponent*\* : opposant, adversaire
- *Overlook (to)* : négliger
- *Overt* : manifeste
- *Polarity*\* : polarité
- *Primary process*\* : processus primaire
- *Process* : processus
- *Processmind*\* : esprit du processus
- *Process Oriented Psychology*\*(POP) : Psychologie Orientée vers les Processus (POP)
- *Processwork*\* : Processwork, travail avec le processus
- *Processworker*\* : personne pratiquant le Processwork, travaillant avec le processus
- *Quantum* : quantique
- *Quantum leap* : saut quantique
- *Rank*\* : rang
- *Resort (to)* : recourir
- *Recklessness* : hardiesse
- *Retaliation* : représailles, revanche
- *Role switching*\* : changement de rôle
- *Self-Hatred* : haine de soi
- *Sentient* : sensible, du niveau de l'essence
- *Skill* : compétence
- *Stalemate* : impasse
- *Stepping out of the way* : sortir du chemin
- *Synesthesia* : synesthésie
- *Timespirit*\* : air du temps
- *Tunnel effect* : effet tunnel (vocabulaire de la physique quantique)
- *Tunneling*\* : traverser quelque chose d'impénétrable
- *Unfocused mind*\* : esprit non-focalisé
- *Unfold (to)* : se dérouler, se déployer, s'épanouir
- *Worldwork*\* : Worldwork, travail personnel et collectif sur ce qui se passe dans le monde
- *Worldworker*\* : personne travaillant sur ce qui se passe dans le monde, pratiquant le Worldwork

## 2. Principaux concepts du Processwork

### **Abus (de pouvoir) :**

L'abus de pouvoir peut-être conscient ou inconscient. L'abus de pouvoir ou de force physique est à l'origine de nombreux traumatismes. L'ignorance et la non acceptation de son rang\* et de ses privilèges\* est source d'abus de pouvoir, très souvent involontaires.

- En privé : l'utilisation du pouvoir contre quelqu'un qui ne peut pas se défendre. L'abus se passe à huis clos.
- En public : l'utilisation « excessive » de pouvoir contre un individu ou un groupe devant des témoins qui ne réagissent pas.

### **Addiction :**

Conflit entre un processus primaire\* et un processus secondaire\* qui nous pousse à avoir recours à des quantités croissantes d'une substance ou d'un comportement afin de modifier notre état et notre expérience. Pour Arnold Mindell, la possibilité d'addiction inclut le pouvoir et la violence...

### **Adversaire, opposant :**

Arnold Mindell considère l'adversaire comme un opposant, qui exprime un point de vue différent du nôtre, et qui a quelque chose à nous apprendre, parce qu'il révèle un aspect de la réalité et de nous-même que l'on refuse de voir ou d'explorer.

### **Allié :**

Esprit qui peut se trouver à l'extérieur de soi ou en soi, source de grands pouvoirs, auxquels on peut faire appel pour être aidé, pour surmonter les abus et pour trouver sa voix (s'exprimer). Les alliés facilitent les transitions en cas de crise.

### **Amplifier :**

Amplifier un son, un mouvement, exagérer un geste, mettre plus d'énergie dans un processus permet de le déployer et de faire émerger des informations cachées.

### **Art :**

La musique, les arts, le théâtre sont des formes d'expressions naturelles essentielles des communautés à travers le monde : musique contestataire, chanson engagée, carnivals, rites religieux... Ils constituent des composantes essentielles de la culture et du changement.

### **Atmosphère :**

Le concept d'atmosphère, assez proche du concept de champ, fait référence au climat dans lequel un groupe est baigné. Certaines atmosphères sont très subtiles, d'autres très puissantes au sens propre comme au sens figuré. Dans un groupe, chacun sent l'atmosphère comme lourde ou légère, studieuse ou frivole, joyeuse ou triste, tendue ou riante, chaleureuse ou froide, excitante ou déprimée, mais on en parle rarement consciemment... En fait, l'atmosphère est la combinaison des expériences connues d'un groupe ainsi que des rêves et des sentiments qui sont « dans l'air » mais qui ne sont pas nécessairement exprimés ou même remarqués. Elle contient aussi l'ensemble des rôles et polarités d'un groupe. Le facilitateur sera attentif aux changements d'atmosphère et sensibilisera le groupe à ces changements.



### Canal :

Arnold Mindell fait référence aux différents canaux de perception...et également aux canaux d'expression. Chaque personne a en effet ses canaux de perception et d'expression favoris qu'elle utilise majoritairement lors des processus primaires\* et d'autres, moins fréquents, qui se manifestent lors des processus secondaires\*.

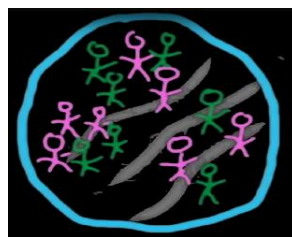
Ce sont essentiellement, les canaux sensoriels comme en PNL : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif (le « vakog »). En outre, le Processwork accorde une attention particulière à la proprioception (ressentis internes) et aux mouvements du corps (gestes, démarche, etc.) et ajoute les canaux « relation » et « monde ».

- Le canal « Relation » : ce canal permet de capter les informations à travers ses relations avec les autres. Par exemple, quand quelqu'un dit : « mon ami dit de moi que je suis optimiste »
- Le canal « Monde » : il s'agit de notre mystérieuse capacité à capter (voire à être « envahi par ») des informations non-locales. Recevoir des informations significatives du monde extérieur (messages, synchronicités, etc.). Ressentir fortement les problèmes du monde, s'identifier à ce qui se passe au niveau global.

La prise de conscience du canal utilisé est un facteur clé en Processwork : le facilitateur repère le canal utilisé et invite la personne à le déployer ou à s'exprimer à travers d'autres canaux pour faire émerger de nouvelles informations.

### Champ :

Champ quantique, champ d'information. Le champ est l'un des concepts fondamentaux d'Arnold Mindell qui lui permet de décrire le « territoire » qui contient toutes les interactions d'un groupe donné. Comme le champ magnétique dans la réalité physique, chaque personne et chaque groupe est baigné d'un champ puissant et invisible dans lequel il évolue sans en être nécessairement conscient et qui évolue constamment. Le champ est caractérisé par son atmosphère particulière. Arnold Mindell définit le champ comme les ressentis qui nous lient et qui nous séparent. Il est nécessaire que le facilitateur soit en contact avec les qualités du champ, qui se transforme constamment. La relation au champ est comme celle du poisson avec la mer, de l'oiseau avec l'air...



### Chaos :

Le chaos est le signe qu'un groupe est confronté à une limite (seuil\*) et qu'il est peut-être en train de franchir une frontière. C'est un révélateur d'éléments non-linéaires\*. Le facilitateur n'essaie pas « d'arranger » le chaos, il maternelise le chaos (« must parent the chaos »).

### Chi ou Ki ou Qi :

Concept chinois qui s'apparente à l'éther ou au prana et désigne l'énergie ou le souffle qui anime l'univers. Concept essentiel du taoïsme. Suivre l'énergie du Chi est une expérience non consensuelle\* de la force vitale, parfois décrite comme un courant ou un flux.

**Changement de rôle :**

Dans un groupe, le champ est constitué de différents rôles interagissant entre eux. Les personnes ne sont pas totalement identifiées à des rôles si bien qu'elles partagent plusieurs rôles et qu'elles peuvent en changer. Il est naturel de changer de rôle, car nous avons plusieurs facettes et nous sommes complexes, au point qu'il nous est pénible de rester en permanence dans un seul rôle. Prendre conscience de nos changements de rôle est aussi un moyen de connaître les différents aspects de nous-mêmes. Si nous changeons de rôle, l'atmosphère change et peut favoriser l'émergence de solutions ou intensifier les tensions.

**Coma :**

État de conscience altérée. Le travail d'Arnold Mindell révèle que les personnes dans le coma sont souvent conscientes des informations qui leur arrivent mais ne peuvent pas s'exprimer. Avec un accompagnement sensoriel, elles peuvent être amenées à répondre progressivement aux "sollicitations synchronisées"<sup>3</sup>. Par exemple : se synchroniser avec des cris qui deviennent des sons, qui deviennent des mots et entamer une conversation à partir de là ...

**Compassion :**

La compassion est une qualité qui consiste à accepter tous les aspects de notre expérience et à permettre consciemment à chacun de se dérouler. Dans la liste de méta-compétences désirables pour le facilitateur, Arnold et Amy considèrent la « Compassion pour le Tout » comme une des plus importantes, si on peut y accéder...

**Conscience :**

Le mot anglais « *awareness* » se traduit à la fois par conscience et par éveil. Pour Arnold Mindell, il est fondamental d'éveiller la conscience individuelle et collective, afin d'être pleinement présent à ce qui est en train d'émerger, pour ne pas répéter des comportements tels que le racisme ou le sexisme. Arnold Mindell parle de prise de conscience d'instant en instant (« Minute by minute *awareness* »). L'on peut prendre conscience également de notre possibilité d'être conscient.

**Consensus :**

Le moment béni de l'accord ou du désaccord partagé.

**Coolspot : voir Hotspot\*****Déchets :**

On veut se débarrasser de certaines choses « inacceptables » ou s'en échapper (émotions, relations, situations). Mais dans ce domaine « il n'y a pas d'ailleurs ». Ce qui n'est pas transformé nous hante, jusqu'à plusieurs générations parfois. Cette notion correspond à « l'ombre » chez Jung. Elle nécessite une transformation écologique, ce qu'un processus est capable de faire.

**Démocratie :**

Dans l'idéal, la démocratie est censée assurer la distribution et l'équilibre du pouvoir, dans la pratique elle a ses limites, car elle favorise les courants majoritaires, laisse les minoritaires au bord du chemin et les marginalise, ce qui a pour effet de déclencher des guerres lorsque leurs intérêts sont en jeu. Arnold Mindell appelle ainsi de ses vœux une démocratie plus profonde, ayant un meilleur sens du bien commun.

---

<sup>3</sup> « Match, pace, lead » : rejoindre l'autre, se synchroniser à lui, puis conduire le mouvement

La progression vers la démocratie profonde passe par la démocratie participative, et demande de la vigilance et la prise de conscience de la marginalisation et de l'exclusion des individus et des sous-groupes<sup>4</sup>.

### **Démocratie Profonde :**

La démocratie profonde constitue une valeur et un principe de base de la Psychologie Orientée vers le Processus. Contrairement à la démocratie "classique", qui se concentre sur la règle de la majorité, la démocratie profonde donne de la valeur à toutes les parties, qu'elles soient internes ou externes à l'individu, le groupe ou le système. Le chemin de la démocratie commence par la « connaissance de toutes ses parties, l'acceptation de toutes ses parties, et la célébration de toutes ses parties »<sup>5</sup>.

La démocratie profonde met en valeur les processus et les idées consensuelles de même que les niveaux d'expérience du rêve et de l'essence humaine.

La démocratie profonde suggère que toutes les voix, tous les états de conscience et tous les cadres de réalité sont importants. Elle repose sur l'idée que toutes les informations véhiculées au sein de ces voix, niveaux de sensibilisation et cadres sont nécessaires pour comprendre le processus complet d'un système. Elle implique une meilleure conscience des situations, non seulement par l'écoute des paroles de chacun, mais aussi par l'écoute de leurs sentiments, de leurs messages corporels et de leurs expériences trop souvent occultés, alors que ce sont généralement des éléments essentiels pour comprendre et dépasser les problèmes. Pour Arnold Mindell, la pratique de la démocratie profonde extérieure est soutenue par un cheminement intérieur indispensable.

### **Dépendance :**

Le fait de s'identifier trop fortement et exclusivement à un élément extérieur, par exemple l'un de ses rôles. Le contexte ou l'entourage peut renforcer cette dépendance en réduisant la personne à un seul aspect de son identité ou à un de ses rôles (ex. le directeur, la mère ou le père, etc.). Arnold Mindell propose de s'en libérer en explorant d'autres rôles.

### **Diversité :**

Différences inhérentes à l'être humain qui ont comme origine et comme résultat les différences de perception et d'expériences vécues.

### **Dreambody :**

Concept essentiel du Processwork, difficile à traduire en français, selon lequel les expériences subjectives des symptômes corporels sont symétriques aux schémas que l'on trouve dans les rêves nocturnes. Notre inconscient s'exprime de manière créative dans nos rêves pendant que nous dormons ou quand nous sommes à moitié éveillés et également dans nos expériences corporelles pendant nos vies éveillées. "Vous êtes vos rêves, vous êtes les sensations physiques qui vous dérangent".<sup>6</sup>

### **Dreamland :**

Monde et niveau d'expérience dans lequel le rêve est premier, en s'exprimant sous une forme particulière avec une combinaison de rêves, mouvements, danses, images, sensations corporelles, etc.

### **Dreaming up :**

Processus de transfert d'information du niveau du rêve qui peut changer quelque chose dans le monde concret ou consensuel.

---

<sup>4</sup> Mindell Arnold, "Sitting in the fire - Large Group Transformation Through Diversity And Conflict", Ed. Lao Tse Press 1997, Deep Democracy Exchange 2014 p.21

<sup>5</sup> Arnold Mindell, Séminaire de Yachats (USA), 1993

<sup>6</sup> Arnold Mindell, "The Leader's 2nd Training. For Your Life and Our World, 2019, Ed. Gatekeeper Press p.24

**Edge :** voir Seuil\*

**Effet tunnel :**

En mécanique quantique, l'effet tunnel désigne la propriété que possède un objet quantique de franchir une barrière de potentiel même si son énergie est inférieure à l'énergie minimale requise pour franchir cette barrière. Arnold Mindell parle de l'effet tunnel pour décrire le passage à travers un obstacle apparemment infranchissable, impossible selon les lois newtoniennes.

**Emergence :**

C'est le processus de révélation de ce qui n'était pas manifeste avant, une inévitable progression de l'implicite vers l'explicite, de l'invisible vers le concret. Pour expliciter ce concept d'émergence, Arnold Mindell cite l'expérience où l'on comprime un vide et la matière émerge. L'émergence est le carburant de tout processus. Il existe des conditions qui favorisent l'émergence<sup>7</sup>.

**Enantiodromie :**

Formulé par Jung suivant Héraclite, ce concept exprime l'idée que tout tend à évoluer vers son contraire (cf. escalade\* et seuil\*). C'est la tendance à l'inversion entre deux polarités : les choses « poussées à bout » ont tendance à devenir leur contraire.

**Energie :**

Pour Arnold Mindell, l'énergie est une notion essentielle. Il constate, avec les Taoïstes, que l'univers est rempli d'énergie. Mais cette énergie née de l'opposition entre deux pôles, est sujette à l'entropie lorsque l'équilibre s'installe. Elle ne peut être renouvelée que par la mise en contact des opposés - il faut que les différences se rencontrent notamment dans les conflits (cf. diversité\*). Les conflits se résolvent plus facilement lorsque les énergies opposées d'une polarité peuvent se mesurer l'une à l'autre (voir Hotspot\*).

Grâce à Einstein, nous savons que les objets contiennent une énergie "incalculable"... Les conflits libèrent cette énergie, normalement en petites quantités qui ne menacent pas notre intégrité.... mais certains conflits ou "explosions conflictuelles" (par exemple la perte de quelqu'un, un accident grave, une attaque) sont de nature "nucléaire"- de sorte qu'il y a de la matière qui est "perdue" et transformée dans d'énormes quantités d'énergie, comparable à une explosion atomique.

L'énergie peut être manifestée par le mouvement (cinétique) ou rester potentielle. Arnold Mindell cite à titre d'exemple, un compte bancaire créditeur qui permet de « faire des choses »... ou de ne pas les faire. Il fait une analogie importante, sur le plan psychologique, en comparant l'énergie potentielle au rang social.

**Escalader :**

Monter en énergie lors d'un conflit, pour atteindre un paroxysme (hotspot\*) permettant un dénouement.

« Dé-escalader » : faire descendre le niveau d'énergie conflictuelle pour ramener provisoirement le calme.

---

<sup>7</sup> Voir "Six conditions pour l'Émergence" dans "Tracking Emergence" de M. Brasher, Wayfinder Press, London 2012

**Esprit :**

L'Esprit de Processus (Processmind) décrit « l'intelligence derrière notre univers », dont il est le reflet<sup>8</sup>. C'est « l'arrière-plan émotionnel » de la psychothérapie (et du processus) ; « ce n'est pas ce que tu fais, c'est l'esprit dans lequel tu le fais »<sup>9</sup>

L'Esprit du débutant est une attitude qui combine l'abandon des idées préconçues avec l'ouverture et l'enthousiasme de celui qui découvre<sup>10</sup>.

Esprit non-focalisé : esprit qui ne s'attache pas à un objectif particulier et reste réceptif au flux d'informations et au processus en cours.

**Essence :**

Pour Arnold Mindell, l'essence est la source d'où émerge toute réalité, sans être accessible directement. C'est le plus profond des trois niveaux de réalité proposés par le Processwork (avec réalité consensuelle\* et réalité non-consensuelle\*). Elle représente « l'unité du tout, intacte » (« unbroken wholeness »)<sup>11</sup>, qui correspond au concept du « Tao qui ne peut être dit ».

**Etat :**

La notion d'état s'oppose à celle de flux, d'écoulement fluide. Lorsqu'on juge ou on mesure quelque chose, par rapport à un point fixe, on transforme cette chose en état. En effet les états se succèdent comme une série de points distincts. L'orientation état s'oppose en Processwork à l'orientation processus (l'immersion dans l'expérience). D'après Arnold Mindell, ce sont deux mondes différents.

**Etat extrême :**

État inhabituel pour la personne, et pour les humains en général. Un état extrême peut être le résultat d'expériences traumatisantes physiologiques ou psychologiques. En allopathie, l'état extrême est souvent caractérisé comme pathologique. Cet état peut résulter d'une expérience conflictuelle ou chargée émotionnellement. Cependant, un état extrême peut être parfois considéré ou vécu comme positif.

**État brumeux :**

Cette notion fait référence à un état interne dans lequel on laisse volontairement son attention vagabonder et où on permet à son esprit d'être envahi par une sorte de brume qui favorise l'émergence d'informations depuis les niveaux du rêve et de l'essence.

**Être rêvé (to be dreamt up) :**

Être influencé inconsciemment par les rêves\* (ou les symboles) déposés dans le champ\* par d'autres personnes présentes ou pas.

**Facilitation :**

Rôle qui consiste à suivre fidèlement le processus, et à en rendre compte au groupe. Selon Arnold Mindell, c'est le rôle fondamental de l'accompagnateur d'un processus. Le facilitateur est chargé de faire en sorte que « ce qui se passe » puisse s'épanouir, en aidant à faire émerger ce qui essaie de se passer. Il veille à ce que toutes les informations soient disponibles et partagées, y compris les informations émotionnelles/non verbales. Il peut identifier et nommer les événements en train d'émerger. Il amplifie les événements qui risquent d'être négligés, et protège les personnes et/ou les rôles vulnérables. Il veille à la diversité (par exemple de styles : non-linéaire, linéaire) afin d'accueillir toutes les tendances,

---

<sup>8</sup> Arnold Mindell, 2010, « ProcessMind: A User's Guide to connecting to the Mind of God », Ed. Quest Books

<sup>9</sup> Amy Mindell, 2016, « Metaskills: the Spiritual Art of Therapy »

<sup>10</sup> Shunru Suzuki : « Zen mind, Beginners' Mind »

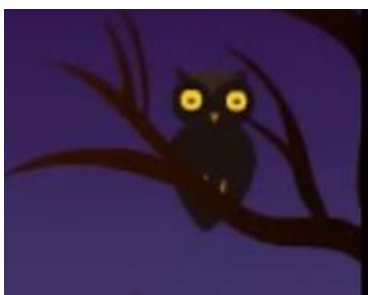
<sup>11</sup> Voir « La Plénitude de l'Univers » (« Wholeness and the Intricate Order »), de David Bohm RKP, Oxford, 1980

et de restaurer toutes les polarités. Ce faisant, il attise parfois les tensions qui font monter la température et aboutissent à un hotspot\*, permettant la manifestation des polarités\* nécessaires à une transformation du champ\*. Il est nécessaire parfois de quitter le rôle de facilitateur pour reprendre un rôle de participant afin de contribuer à l'émergence de nouvelles informations.

La facilitation nécessite des méta-compétences\* (l'esprit de la facilitation) qui s'acquièrent par la formation, par le travail intérieur et par l'expérience. Il est fortement recommandé d'effectuer un travail sur soi pour prendre le rôle de facilitateur, même si paradoxalement chacun a le potentiel de l'incarner. Le Processwork invite chacun à explorer et à découvrir son propre style de facilitation.

### **Fantôme :**

Le fantôme est une influence non-incarnée qui modifie le champ à travers les individus ou à travers l'atmosphère. Par exemple un rôle non représenté ou une personne absente influencent le champ (par exemple un ancien patron, un parent décédé ou absent, une figure d'autorité, une relation disparue, etc.), tout comme des moments d'histoire oubliés (guerre, révolution, etc.). Une polarité\* oubliée peut se manifester comme un fantôme qui hante le processus. Les conflits se résolvent mieux lorsque le fantôme devient un rôle à part entière. Son énergie pèse sur la configuration d'un conflit et peut bloquer une situation si elle n'est pas reconnue. Arnold Mindell parle de « nourrir les fantômes affamés », expression qu'il attribue aux bouddhistes. (Voir également Timespirit\*).



### **Flux :**

Un concept propre au processus et à l'expérience, dont le caractère essentiel est le mouvement (l'écoulement). Le flux s'oppose à la définition de la réalité comme une succession d'états distincts et séparés.

### **Forum ouvert** (open forum) : voir aussi Processus de groupe\*

Il s'agit d'une rencontre de groupe en présentiel ou en ligne, autour d'un thème annoncé tel qu'un problème de société, un "conflit de quartier", un thème d'intérêt commun, etc. Il s'agit d'organiser un débat spécifiquement ouvert à tous, sans nécessité de prérequis. La plupart du temps quelques personnes invitées et particulièrement impliquées dans le thème ouvrent la session. Des facilitateurs\* font en sorte que tous les points de vue soient représentés et que chacun puissent intervenir s'il le souhaite. Les facilitateurs\* permettent aux perceptions et aux rêves parfois les plus opposés de s'exprimer dans un cadre sécurisé. Les forums ouverts offrent un espace où une communauté peut apprendre de la riche diversité d'idées et de points de vue des membres qui la composent. Ce partage peut résoudre des problèmes et crée rapidement un esprit de communauté<sup>12</sup>.

### **Frontière** : voir Seuil\*

---

<sup>12</sup> [Worldwork in Action](#)

## **Guerre :**

La guerre est un événement déclaré, mais c'est surtout un état de conscience. Arnold Mindell parle de guerre lorsqu'une partie considère qu'il n'y a rien de bon chez l'autre/les autres, il faut donc le/les détruire. La guerre est un événement "sacré", difficile à contrôler et c'est aussi un timespirit\*. Une des causes de la guerre est l'évitement et le non-traitement des conflits. Arnold Mindell dit qu'il faut que "les conflits deviennent plus excitants que la guerre", c'est à dire qu'ils nous intéressent et nous mobilisent avant de devenir menaçants pour la vie, il propose des exercices en ce sens.

## **Homéostasie :**

C'est un processus de régulation qui vise à maintenir un état d'équilibre dans un système. En Processwork, cet état n'est pas nécessairement paisible pour toutes les parties prenantes. Il est important que le facilitateur remarque cette tendance à l'homéostasie.

## **Hotspot (moment chaud) :**

Dans un groupe ou dans un échange, un hotspot est un moment de chaleur intense, marqué par la rencontre de deux énergies, et créant "une opposition de qualités"<sup>13</sup>. C'est un moment d'attaque, d'opposition, ou d'agressivité qui marque, la plupart du temps, la présence d'une polarité dont les deux pôles ne sont pas nécessairement visibles, de prime abord.

Le facilitateur est à l'affût de hotspots car ils révèlent les forces en opposition et font apparaître la polarité qui fait "carburer" le conflit. Il doit soutenir la personne attaquée même si elle ne réagit pas sur le même registre, voire ne réagit pas du tout. Le facilitateur doit veiller aussi aux hotspots qui ne se manifestent qu'à la réception, et ne deviennent visibles qu'"à l'arrivée" alors que l'émetteur n'en est pas conscient. On peut citer trois configurations fréquentes de hotspots : une opposition égale et partagée, une attaque ignorée par l'une des parties concernées, un embrasement qui concerne la totalité du groupe. Il existe parfois un enchaînement de hotspots, à démêler quand c'est possible en utilisant l'espace dans lequel se déroule le processus.

On a coutume d'appeler "coolspot" le moment opposé où l'énergie retombe, les choses s'apaisent ; ce qui peut correspondre à une résolution partielle ou à un signe de consensus.

## **Illumination, éveil :**

Lucidité et conscience simultanées, qui permettent d'avoir accès au sens et à l'origine de toute chose et d'expérimenter simultanément la diversité de ce monde, en pleine conscience. Pour Arnold Mindell, l'illumination peut se manifester à travers une multitude de moments où l'on se sent à la fois lucide et conscient (durant les rêveries, les nuits peuplées de rêves, à travers les sensations corporelles...) <sup>14</sup>

## **Individualisme :**

Beaucoup de cultures occidentales donnent une valeur primordiale à un "individualisme héroïque"<sup>15</sup> qui valorise la puissance individuelle et le charisme personnel. D'autres communautés (asiatiques et africaines, entre autres) présupposent que le groupe dans son ensemble est responsable pour l'accomplissement d'une tâche donnée. Ces cultures ne donnent pas la priorité à l'individu mais plutôt au groupe et à la communauté.

---

<sup>13</sup> "Les choses elles-mêmes... n'existent réellement d'aucune manière... Ce sont les éclats féroces et les étincelles incandescentes des épées tirées qui s'entrechoquent dans la bataille de qualités qui s'opposent." *Schopenhauer "Œuvres Majeures", Editions Payot, 2015*

<sup>14</sup> Mindell Arnold, 2001, "Dreaming while awake, Techniques For 24-Hour Lucid Dreaming" Ed. Hampton Roads

<sup>15</sup> Mindell Arnold, "Sitting in the fire - Large Group Transformation Through Diversity And Conflict", Ed. Lao Tse Press 1997, Deep Democracy Exchange 2014 p194

**Individuation :**

Pour Arnold Mindell, l'individuation (qui est selon Jung un processus permanent de maturation psychologique et de réalisation de la connaissance de soi) est une prise de conscience individuelle qui ne peut pas se séparer de la conscience collective et des questions sociales. Le processus d'individuation mène à la prise de conscience de l'intersubjectivité et de l'interdépendance, qui constituent des états de conscience plus complets.

**Informations :**

Le présupposé de Arnold Mindell est que les informations "en tout genre" verront inévitablement le jour, à travers le processus incontournable d'émergence\*. Elles ne peuvent pas être supprimées. Elles se manifestent et sont révélées par et dans les processus. Les informations cachées, négligées, ou isolées provoquent souvent des conflits.

**Innerwork :** (voir travail intérieur)**Interconnexion :**

Pour Arnold Mindell, les problèmes du monde sont interconnectés avec les problèmes au sein des groupes, les difficultés relationnelles interpersonnelles et les conflits internes. Ainsi, le fait de travailler sur tous ces aspects est une contribution importante aux problèmes sociaux car nous sommes des individus à la fois séparés mais aussi participants d'un champ global.

**Intersectionnalité ou intersectionnalisme :**

Notion employée en sociologie et en réflexion politique, qui désigne la convergence de plusieurs formes de dominations ou de discriminations envers certaines personnes d'une société ou d'une communauté<sup>16</sup>.

**Ki :** (voir Chi)**Leadership :**

Pour Arnold Mindell le leadership<sup>17</sup>, c'est-à-dire la capacité à influencer et imprimer une direction à l'action individuelle et collective, est un rôle qui appartient au système. Nous pouvons tous être amenés à endosser ce rôle. L'émergence d'un leader est un processus à l'œuvre dans l'organisation, plutôt qu'une désignation faisant d'une personne le seul agent de pouvoir et d'influence. Aucun leader n'est uniquement leader... Accepter sa propre diversité permet de mieux exercer ce rôle sans s'identifier à lui. Le leadership peut devenir quelque chose qui se diffuse dans une organisation.

La mission du leader est avant tout de faciliter cette diffusion et de favoriser la fluidité qui permet à cette énergie de circuler au sein de l'organisation.

**Limite :** (voir seuil)**Limite double** (double edge) :

Les conflits et les perturbations relationnelles ont lieu à la frontière ("edge"). La plupart du temps les protagonistes partagent la même frontière. Lorsque ce n'est pas le cas, il faut explorer la limite double ("double edge"), la frontière pour chacun. Selon Amy Mindell, c'est la clé pour dépasser certains conflits qui ne peuvent pas être résolus autrement.

---

<sup>16</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/Intersectionnalité>

<sup>17</sup> Mindell, Arnold. "The Leader as Martial Artist: Deep Democracy Leadership in Conflict Resolution, Community Building and Organizational Transformation". Ed. Deep Democracy Exchange.



**Linéaire, non-linéaire :**

Distinction, importante en Processwork, qui est appliquée aux styles de communication. Le style linéaire (“parlementaire”) traite les choses l’une après l’autre, et décourage les interruptions (“laissez-moi finir!”). Ce style emploie souvent un seul canal à la fois, (souvent l’auditif ou l’écrit) et se veut moins émotionnel. Le style non-linéaire permet les interruptions et la simultanéité (“parler en même temps”) et valorise tous les canaux de communication. La non-linéarité peut être un composant, une phase essentielle dans le traitement des conflits.

**Maladie :**

Selon Arnold Mindell, la maladie peut être appréhendée comme une expérience subjective, dans laquelle la personne est perturbée par quelque chose qui essaie d’émerger. Le Processwork propose de cesser de marginaliser la maladie, afin de découvrir plutôt la “magie des symptômes corporels”<sup>18</sup>. Les symptômes se transforment paradoxalement en guide vers la complétude de l’être et aident à retrouver un équilibre et à suivre ses expériences intérieures. En général, lorsqu’on s’autorise à suivre le chemin de son propre processus, les symptômes s’atténuent. Cette attitude semble favoriser sa propre capacité d’auto guérison et renforcer l’efficacité des traitements.

**Méta-compétences :**

Ce sont les prédispositions intérieures qui sous-tendent les comportements et les compétences manifestées. “Ce n’est pas ce que tu fais, c’est l’esprit dans lequel tu le fais” (Amy Mindell<sup>19</sup>). Ces qualités, lorsqu’elles sont déployées par le facilitateur, jouent un rôle transformateur. Cela inclut notamment la conscience de sa propre identité, la conscience des limites de sa propre perspective culturelle, et la compassion pour le tout. « Les méta-compétences donnent vie à nos compétences et les rendent plus efficaces »<sup>20</sup>.

**Moment chaud :** voir Hotspot\***Mondes Parallèles :**

Arnold Mindell se réfère à la théorie des mondes parallèles développée dans les années 70 par Hugh Everett et Bryce DeWitt, pour parler de l’effondrement de la fonction d’onde, quand toutes les possibilités deviennent présentes en même temps. Notre existence, notre identité physique, notre vie singulière représente une “option” parmi toutes les possibilités. On peut passer d’un monde à l’autre par un état extrême (souffrance, maladie, mort, catastrophe, joie...). On traverse une frontière\* et on se trouve dans un autre univers. Les mondes parallèles existent simultanément et on peut aussi y accéder volontairement à travers une observation sensorielle poussée, à partir de sa réalité non consensuelle...

**Observateur :**

L’observateur influence ce qui est observé, car il en fait partie. Il n’est pas séparé de ce qu’il observe, quelle que soit son intention, il est en relation avec les éléments qu’il observe. La nature ne différencie pas l’observateur et de l’observé. Il y a une symétrie entre l’observateur et ce qui est observé.

**Partial/unilatéral (One-sidedness) :**

Considérer qu’une partie représente le tout, ne prendre en compte qu’un seul aspect de la réalité présente dans le champ, soutenir une polarité exclusivement. Un pôle de la réalité

---

<sup>18</sup> Morin, Pierre (2014). *“Health in Sickness - Sickness in Health: Towards a New Process Oriented Medicine” (Theory of Everything Series)*. Ed. Deep Democracy Exchange.

<sup>19</sup> Mindell Amy, *« Metaskills : the Spiritual Art of Therapy »*, 1995, New Falcon, Arizona

<sup>20</sup> Mindell Amy, 2019, *“Your Unique Facilitator Style - Explore Your Special Gifts and Powers as a Facilitator, Therapist, Teacher, Coach, and Helper”* Ed. Gatekeeper Press,

l'emporte sur son contraire. Une position partielle souvent inconsciente nécessite généralement un soutien ou une facilitation avant de pouvoir se transformer.

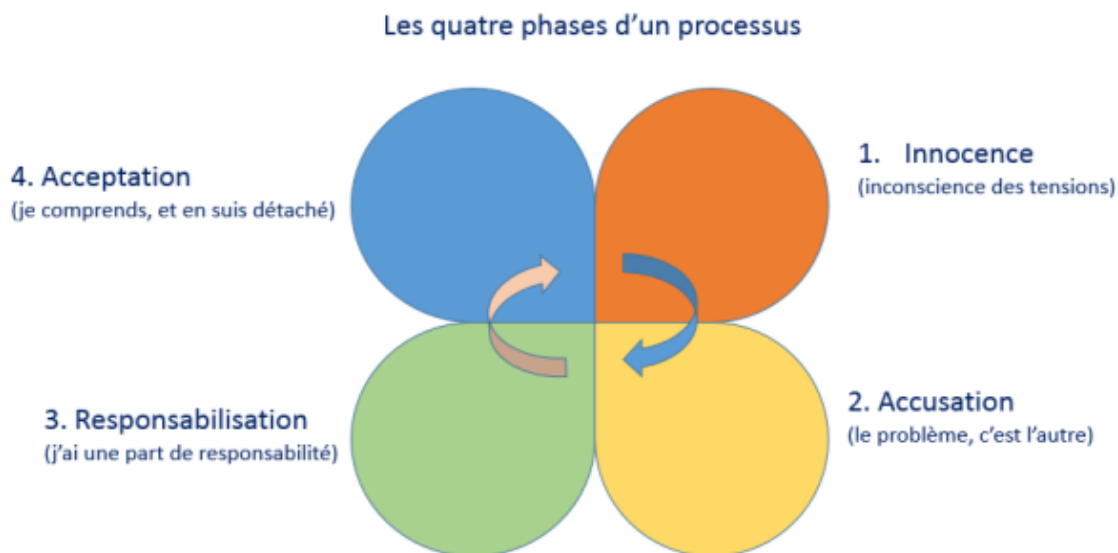
### **Perturbation :**

Lorsque nous sommes dans la réalité consensuelle, les perturbations qui viennent altérer notre attention ordinaire nous donnent un accès immédiat à quelque chose du domaine du rêve. Ces perturbations peuvent se produire sous forme de légers signaux intermittents dans notre attention, de lapsus linguae, de fantasmes éphémères ou de processus plus permanents tels que des états altérés persistants ou des conditions comateuses résultant par exemple d'une lésion cérébrale<sup>21</sup>.

### **Phases :**

Arnold Mindell décrit une progression en 4 phases<sup>22</sup> dans l'évolution d'un conflit.

- Phase 1 -(innocence/déni) Conflit? Quel conflit? Tout va bien.
- Phase 2 -(accusation) C'est l'autre qui est le problème, il est responsable de ce conflit.
- Phase 3 -(prise de conscience) Je suis aussi impliqué dans ce conflit que lui- d'ailleurs je me vois bien à sa place...Je peux comprendre sa position.
- Phase 4 -(acceptation) Je comprends et je sens tous les aspects, j'intègre la compréhension du tout- et je peux retourner dans n'importe quelle phase sans y être bloqué...



### **Philosophie :**

La philosophie du Processwork est largement inspirée du Tao qui considère que la nature a déjà créé tout ce dont on a besoin et que le travail consiste à la retrouver et à la suivre. "Un processworker\* est conscient et attentif aux flux de la nature, essaye de les suivre et de faciliter leur déploiement."<sup>23</sup>

<sup>21</sup> Mindell Arnold, 2012, « *Quantum Mind – The Edge Between Physics and Psychology* », Ed. Deep Democracy Exchange – p.423-424 (2nd edition)

<sup>22</sup> Mindell Arnold, « *Conflict, Phases, Forums and Solutions* », 2017, Ed. World Tao Press

<sup>23</sup> Mindell Amy, 2016, « *L'évolution et les 3 branches de la théorie des processus* » (3ème édition) - <https://www.aamindell.net/articles>

**Physique quantique :**

Entre 1890 et 1910, les découvertes liées au comportement des atomes et des particules et à la compréhension de certaines propriétés du rayonnement électromagnétique ont permis l'élaboration d'un ensemble de théories physiques. Ces théories dites « quantiques » marquent une rupture avec ce que l'on appelle maintenant la physique classique et constitue une révolution qui suscite encore aujourd'hui de nombreux débats entre les chercheurs.

La physique quantique est une des sources d'Arnold Mindell, il l'a étudiée au MIT et il utilise certains de ses principes de façon métaphorique. Il met en évidence un certain nombre de phénomènes qui ne trouvent pas d'explication par la physique classique. Il note que les descriptions que l'on trouve dans le bouddhisme sont très proches de celles de la physique quantique.

Dans le domaine quantique les objets, le temps, et l'espace sont entremêlés. De ce principe, que Heisenberg appelait "le principe d'incertitude" découle les phénomènes qu'on appelle non-localité (pour l'espace), et non-linéarité (pour le temps). Important ici aussi pour Arnold Mindell est le rôle de l'observateur qui par le seul fait d'observer, change la manifestation de la réalité, l'exemple expérimental le plus flagrant étant la dualité onde-particule.

**Plafond de verre :**

Cette expression a été utilisée pour caractériser un obstacle qui indique l'inégalité de genre. Elle désigne en Processwork une limite invisible, à laquelle un individu est confronté du fait de l'existence d'un rang et d'un pouvoir implicite chez l'autre/les autres.

**Polarité :**

Structure qui oppose deux pôles, dont un qui peut être invisible à un moment donné. Les polarités sont partout, à cause de la manière dont l'univers évolue à travers des forces en opposition. Dans cette évolution, la destruction est partenaire égale de la création. Lorsqu'une polarité n'est exprimée que par un seul pôle, cela crée un déséquilibre qui appelle le pôle inverse. Établir quelle est la polarité en jeu dans une situation donnée fait partie de l'art du travail en Processwork - quelles sont les forces en opposition dans un conflit ? Les hotspots\* rendent visibles les polarités à l'œuvre, et lorsque la polarité est exprimée, elle peut évoluer vers une transformation (voir énantiodromie).

**Privilège :**

Alors que le rang\* nous donne notre pouvoir, les privilèges sont les avantages qui en découlent. Ils sont parfois contextualisés (par exemple la couleur de la peau), parfois plus absolus (posséder une habitation, pouvoir respirer de l'air pur), ce qui créent ou amplifient les différences entre les gens. Nous avons tendance à cacher nos privilèges vis-à-vis des autres, mais aussi de nous-mêmes. Ceci contribue au fait que les gens reconnaissent surtout les privilèges qu'ils ne possèdent pas, et sont plus sensibles aux situations dans lesquelles ils se sentent opprimés par le même système qui leur a donné leurs privilèges. Les conflits graves (chroniques) proviennent souvent de l'inconscience des privilèges en jeu : la célébration des privilèges est contre intuitivement facteur d'apaisement.

**Processer :**

En Processwork on utilise le verbe, "processer" dans le sens de travailler avec les signaux ou les morceaux et éléments d'informations, les laisser se déployer, continuer à bouger, à s'écouler. Pour Arnold Mindell, processer un conflit implique de la facilitation.

**Processus (process) :**

D'après Arnold Mindell, tout est processus, car le mot processus désigne le flux ou l'échange d'informations. C'est le flux de signaux et d'informations tel que les définit celui

qui les perçoit, un réseau de canaux d'information interconnectés, une "matrice perceptuelle". Pour lui, c'est la combinaison de tous les signaux "identifiables ou potentiellement identifiables". Le sens du processus est contenu à l'intérieur de lui-même. 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 "cuisinant le processus", en le laissant se déployer.

Arnold Mindell distingue :

- **Le Processus primaire\***, caractérisé par "ce que je pense que je fais",
- **Le Processus secondaire\*** : ce que les autres observent, y compris les signaux doubles\* marginalisés par le processus primaire. Processus inconscient qui se manifeste par des expériences involontaires comme par exemple : conflit relationnel, maladie, aspects des rêves nocturne qui sont chargés d'émotions, etc.

### **Processus de groupe :**

Forme d'échange en groupe facilitée avec la méthode du Processwork qui permet l'expression de thèmes conflictuels dans un cadre sécurisé.

### **Processwork :** (*Voir aussi « Worldwork » et Démocratie Profonde*)

Nous utilisons le mot « Processwork » comme un nom propre, pour désigner l'approche spécifique développée par Arnold Mindell, appelée aussi "Psychologie Orientée vers le Processus". Pour lui, le fait de travailler sur le processus consiste à devenir conscient des informations qu'il contient, grâce à la facilitation. Considérant que tout est en mouvement, le Processwork est basé sur la prise de conscience de son propre positionnement (et des possibilités de sa modification) par rapport à un flux constant d'informations. Ses méthodes nous permettent de percevoir la nature créatrice des processus, même dans des situations apparemment très perturbantes et complexes. Il permet de travailler les défis de notre vie intérieure, notamment en reconnaissant toutes les parties de nous (y compris les plus marginalisées) et des événements de la vie extérieure. Il est particulièrement utile pour faciliter les conflits ou accompagner le changement au sein des organisations et des communautés.

### **Projection :**

En psychologie, la projection est un phénomène inconscient qui consiste à transporter un élément de son espace psychique interne dans un monde qui lui est extérieur : un objet ou une personne. Pour Arnold Mindell, une projection est produite par le fait de ne pas traverser un seuil\*. La projection est d'autant plus forte que l'on en dénie la source chez soi. Le travail sur le processus permet de reconnaître et d'accepter ses projections.

### **Quantique :** (*voir physique quantique*)

### **Quantum flirt. :**

Ce qui se produit quand on laisse son attention flotter, afin d'être réceptif aux informations qui nous arrivent de l'environnement, pour capter les signaux de la réalité non consensuelle. Ces signaux, perçus sans intention préalable, sont des informations et peuvent avoir comme source une synchronicité, un symptôme corporel, une modification de la relation, une absence ou retrait.

### **Rang :**

Le rang « c'est tout ce qui rend les gens différents les uns des autres », au niveau social, psychologique, spirituel, contextuel, etc. Il s'agit des différences de pouvoir dans un contexte donné. Ces pouvoirs, que nous possédons tous, incluent des pouvoirs potentiels<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Mindell Arnold, 2012, « Quantum Mind – The Edge Between Physics and Psychology », Ed. Deep Democracy Exchange – p.434 (2nd edition)

Si nous occupons une position sociale que les autres ne possèdent pas, nous avons un rang supérieur, “au-dessus d’eux”, parce-que nous possédons plus de potentiel à faire des choses que d’autres, avec moins de rang, ne pourront pas faire. Nous possédons tous du rang, et dans l’ensemble nous en sommes rarement conscients. Dans ce cas, le rang est aussi une drogue qui peut nous rendre insensible à la souffrance ou l’écrasement des autres.

A noter que c’est le rang qui nous donne nos privilèges\*. Du fait que nous n’avons rien fait pour bénéficier de certains de nos éléments de rang, nous avons tendance à vouloir cacher à la fois notre rang et nos privilèges\*...

Exemples de sources de rang : genre, race, religion, orientation sexuelle, âge, éducation, langue, etc.



### Réalité :

Arnold Mindell distingue la réalité consensuelle et la réalité non consensuelle. La réalité consensuelle est mesurable et repose sur “une correspondance entre les perceptions sensorielles des individus différents”, alors que dans la réalité non-consensuelle cette confirmation extérieure et cette correspondance sont absentes: c’est une affaire d’expérience et de vécu personnel non-objectif.

### Recyclage :

Le terme s’applique non seulement aux objets matériels comme le plastique et le papier, mais aussi aux expériences que l’on reproduit et recycle.

### Relation :

Pour Arnold Mindell, une relation est composée de deux personnes ou plus (même si la relation à soi-même n’est pas exclue) et d’une multitude de rôles dans le champ<sup>25</sup> Être en relation, c’est s’identifier avec tout ce qui attire notre attention (« flirts with you »). Il est donc essentiel d’être conscient et de travailler avec ce qui nous arrive quand nous sommes avec les autres<sup>26</sup>. La relation la plus importante est celle qui lie l’observateur à ce qui est observé.

---

<sup>25</sup> Mindell Arnold, 2012, « *Quantum Mind – The Edge Between Physics and Psychology* », Ed. Deep Democracy Exchange – p.577 (2nd edition)

<sup>26</sup> Mindell Arnold, 1988/2009 – “*City Shadows, Psychological Interventions In Psychiatry*”, Penguin-Arkana 1988, Lao Tse Press 2009 p.158

**Rêve :**

Processus qui essaye d'arriver à la conscience<sup>27</sup>. Un high dream, “ grand rêve”, est l'expression d'un idéal. Un low dream, “rêve bas”, est l'expression d'un cauchemar, qui peut amener au désespoir.

**Rôle :**

Le rôle constitue une façon d'agir dans une situation sociale donnée. Pour Arnold Mindell, les rôles appartiennent au groupe. Toute personne est à tout moment dans un rôle. Ce rôle qui est fonction de la situation peut être incarné ou non par une personne. Selon lui, une personne peut disparaître mais pas un rôle<sup>28</sup>. Les rôles restent et peuvent et doivent être occupés par une ou plusieurs autres personnes.

**Sage (elder) :**

Le sage possède le rang d'un « expérimenté de la vie », acquis à travers un vécu et une expérience qui viennent avec l'âge, ou avec la traversée d'expériences difficiles.

**Seuil (limite, frontière) :**

Selon Arnold Mindell, l'«edge», c'est la frontière entre le monde connu et le monde inconnu, celle qui sépare la zone de confort des zones d'incertitude, ou qui sépare le processus primaire\* du processus secondaire\*. On atteint une limite lorsqu'au cours d'un processus, on accède à des informations qui sont difficiles à accepter, ou que l'on touche à des aspects de soi-même avec lesquels on a du mal à s'identifier. Franchir un seuil est difficile. Les limites ont une fonction protectrice, qu'il convient de signaler, tout en permettant et encourageant l'exploration de ce qui se trouve de l'autre côté. En franchissant un seuil, on peut entrer dans un nouvel espace de créativité et d'innovation.

On observe qu'une personne ou un groupe atteint une limite quand elle change de sujet ou de forme de communication, ou qu'elle manifeste une vive émotion, qui peut mener jusqu'au hotspot\*. Le rôle du facilitateur\* est de repérer ces signaux et d'indiquer la présence d'une limite afin d'ouvrir la possibilité de franchir ce seuil.

**Signaux faibles :**

Informations émises par un objet ou une personne telle qu'une parole, une grimace, un changement de couleur de peau, un mouvement, etc. Arnold Mindell distingue les signaux primaires conscients et secondaires, inconscients. Il distingue également les signaux forts, portés par le courant dominant et les signaux faibles ou intermittents qui apparaissent à certains moments si les conditions le permettent.

**Signaux doubles :**

Signaux contradictoires qui se manifestent en même temps, en disant par exemple « oui » tout en indiquant le contraire avec son corps, c'est à dire en manifestant une communication non-verbale contraire à sa communication verbale. Pour Arnold Mindell, il est normal que nous émettions plusieurs signaux à la fois car nous avons tous une part inconsciente de nous-mêmes qui cherche à se manifester. Ces signaux doubles transportent des informations négligées dont il est important de tenir compte.

**Sécurité :**

La sécurité est un besoin mais aussi un privilège que tout le monde ne possède pas, comme par exemple les personnes et les groupes marginalisés. Cette notion est importante pour le facilitateur, car il est le garant de la sécurité des participants. Cependant, pour le Processwork, il s'agit surtout d'être conscient de ce qui est présent

---

<sup>27</sup> Mindell Arnold, *«Coma: The Dreambody Near Death»*, Penguin-Arkana 1994/Lao Tse Press 2007- p.23

<sup>28</sup> Voir la notion de “Role-Shifting Invariance” in Mindell Arnold, 2012, *« Quantum Mind – The Edge Between Physics and Psychology »*, Ed. Deep Democracy Exchange – p.576 (2nd edition)

dans le champ\*. Quand on s'interdit une émotion, un rôle, un signal, comme par exemple la manifestation de la vengeance face à une agression, on privilégie le statu quo et l'apparente sécurité, au prix d'un non-dit qui peut être source majeure de conflit.

### **Style :**

Pour Arnold et Amy Mindell chacun est invité à laisser émerger et à utiliser son propre style d'expression<sup>29</sup>. Cette incitation à respecter les styles s'accompagne d'une conscience de la probabilité de conflits engendrés par ces différences de style. Ils opposent, en particulier, les styles linéaire et non linéaire\*.

### **Symptôme :**

Le symptôme est un signal qui porte un sens. Il s'agit d'accueillir son message et de comprendre sa signification plutôt que de s'efforcer de le faire taire. En Processwork, les symptômes en tout genre sont valorisés et "déployés". Le travail sur les symptômes corporels, par exemple, est un aspect important qui permet d'avoir accès à des informations-clés révélant souvent des abus subis<sup>30</sup>.

### **Synesthésie :**

Mode d'expression qui utilise simultanément plusieurs canaux\* de perception. Exemples : "une musique bleue", "une voix moelleuse", "une peinture vibrante", "une vérité palpable"...

### **Tao :**

Le Tao constitue une des sources les plus influentes du Processwork, c'est "un art de vivre" issu des traditions taoïstes vivantes depuis plus de 2000 ans en Chine. Tao signifie la voie, le chemin. Cette philosophie de vie a été initiée par 2 grands maîtres ; Chouang-Tseu et Lao-Tseu, 600 ans avant notre ère. Elle est basée sur l'observation des lois de l'univers, en symbiose avec les 5 éléments qui le compose : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Son but est de cultiver l'énergie vitale ou "Qi (ou Ki ou Chi\*)", afin d'harmoniser le corps, le cœur et l'esprit. Ces lois sont régies par 2 forces fondamentales opposées, sans cesse en mouvement et en interactions que sont le Yin et le Yang. Le Yin est le principe de l'obscurité, de la nuit, du repos, du bas, du doux, de l'humide... Le Yang est le principe de la lumière, du jour, de l'action, de la force, du haut, du dur et du sec... La recherche de l'harmonie réside dans l'équilibre entre ces deux forces, en lien avec les 5 éléments de la nature<sup>31</sup>.

### **Terrorisme :**

Processus engagé par des individus ou des groupes qui se vengent de leur situation d'impuissance, par des attaques contre le pouvoir établi, en espérant faire entendre leur voix et rétablir le bien, l'égalité et la liberté tels qu'ils les conçoivent.

La source du terrorisme est la recherche de nourriture (ressources économiques), de liberté, et d'un respect qui permet la survie. Lorsqu'elle rencontre le rôle du pouvoir social et de la domination collective, cette recherche engendre la marginalisation et le désir de vengeance, source de résistance à l'oppression. C'est un rôle qui est prêt à utiliser la violence, la souffrance des autres et la mort pour obtenir ce que le terroriste veut. Ce rôle ne se manifeste pas seulement par des attentats ou des avions détournés. Il peut s'exprimer sous la forme d'une vengeance suite à des abus de pouvoir ou à des violences physiques, subis dans le passé ou le présent. Comme la plupart d'entre nous peuvent

---

<sup>29</sup> Mindell Amy, 2019, " Your Unique Facilitator Style: Explore Your Special Gifts and Powers as a Facilitator, Therapist, Teacher, Coach, and Helper", Ed. Gatekeeper Press

<sup>30</sup> Mindell Arnold, Mindell, "Sitting in the fire - Large Group Transformation Through Diversity And Conflict", Ed. Lao Tse Press 1997, Deep Democracy Exchange 2014 p.115 et 124

<sup>31</sup> in <https://tao-sante-femme.com/>

être dans ce cas, la dynamique du terrorisme est présente chaque fois que l'on menace : "donne-moi ce que je veux, ou alors je...". Pour Arnold Mindell, le terrorisme peut apparaître chaque fois que l'on néglige l'impact de nos actions et la souffrance qu'elles engendrent. "Une transformation générale est possible lorsqu'on arrive à comprendre et inclure le terroriste"<sup>32</sup>. En ce sens, il considère que certaines revendications des terroristes contiennent des informations importantes pour la communauté.

### **Thérapie :**

Les thérapies orientées vers les processus considèrent que le rôle du thérapeute est partie prenante du processus et ne se limite pas à l'observer. Le Processwork ne cherche pas à faire des diagnostics pathologiques. "De tels diagnostics peuvent servir mais ils peuvent également devenir abusifs par inadvertance"<sup>33</sup>. Pour le Processwork, ce qui est considéré comme une pathologie est traité simplement comme une information, une indication du processus que la personne est en train de vivre. Selon Amy Mindell la thérapie inclut un élément spirituel<sup>34</sup>.

### **Timespirit :**

Influence invisible, non-locale et intemporelle qui traverse le temps et l'espace, sans être freinée ou arrêtée par des obstacles. Son origine se trouve dans les forces à l'œuvre dans la création et l'expansion de l'univers. L'être humain est influencé par ces forces et peut se mettre en rapport avec elles. Le problème pour l'humain, c'est la force et la magnitude des timespirits, qui ont souvent besoin d'être réduites ou transformées pour devenir utilisables sans danger pour la vie. "Les timespirits cherchent résolution chez les êtres humains"(Arnold Mindell). Un timespirit révèle une connexion avec l'aspect non-local de ce qui est en cours, quelque-chose qui influe sur le processus parce que c'est partagé à un niveau plus large/profond.

### **Travail intérieur (Innerwork) :**

De même qu'Arnold Mindell parle de Worldwork, il parle du travail intérieur et de la démocratie intérieure. Il s'agit de porter l'attention vers son expérience intérieure (travail sur soi, méditation, conscience de ses propres ressentis et pensées et de l'influence de celles-ci<sup>35</sup>) en traitant les différentes parties de soi comme ayant une importance égale. Le cheminement le plus bénéfique consiste à connaître ses parties, à accepter ses parties, et à célébrer ses parties. Le travail intérieur est une ressource par exemple lorsque la situation extérieure est bloquée, conflictuelle, ou parfois trop dangereuse. C'est une alternative très importante en matière de traitement des conflits.

Le Processwork ne donne pas plus d'importance au travail intérieur qu'au travail extérieur, mais en revanche, il souligne un rapport entre une insuffisance de travail intérieur et la présence de conflits extérieurs (relationnels et avec le monde).

Arnold Mindell dit qu'il faut brûler son bois, ceci va nécessairement impliquer du travail intérieur et du travail extérieur.

### **Traumatisme :**

Selon Arnold Mindell, un traumatisme est une blessure infligée à quelqu'un. Le Processwork présuppose que le traumatisme est le résultat d'un abus\*. Cet abus peut

---

<sup>32</sup> Mindell Arnold, Mindell, "Sitting in the fire - Large Group Transformation Through Diversity And Conflict", Ed. Lao Tse Press 1997, Deep Democracy Exchange 2014 p.102

<sup>33</sup> Mindell Arnold, Mindell, "Sitting in the fire - Large Group Transformation Through Diversity And Conflict", Ed. Lao Tse Press 1997, Deep Democracy Exchange 2014 p.140

<sup>34</sup> Mindell Amy, 2001, "The spiritual art of therapy", Ed. Lao Tse Press

<sup>35</sup> Mindell, Arnold, 1985, "Working on Yourself Alone: Inner Dreambody Work", Lao Tse Press 2002 - Édition 2014.



avoir comme origine une situation ou une/des personnes. L'abus est la cause, le résultat (chez la personne qui le reçoit) est un traumatisme.

**Worldwork** : travail social (littéralement travail avec le monde)

Le Worldwork est une méthode, science, art de travailler avec des groupes petits ou grands pour faire émerger la plus profonde partie de nous-même dans le monde et pour aider à rassembler les situations du monde ensemble. C'est une autre vision de la démocratie, de la politique, des affaires et des processus communautaires, aussi bien qu'une théorie et une méthode de travail avec les groupes, les organisations et les communautés. Basée sur le concept de démocratie profonde, elle inclut des discussions linéaires avec des personnes qui acceptent de s'asseoir et de dialoguer raisonnablement entre elles mais aussi des méthodes impliquant des émotions, des interactions non-linéaires et des conflits.

Dans son article : " L'évolution et les 3 branches de la théorie du Processwork", Amy Mindell relate l'évolution progressive du Processwork vers le Worldwork, pour traiter non seulement les conflits interpersonnels mais aussi ceux du monde à grande échelle.



Extrait du film « Worldwork theory in a nutshell » <http://www.aamindell.net/worldwork-animated-film>

AVEC LE SOUTIEN DE

