

WORLDWORK

“Apprenez-le de vos rêves”

INTERVIEW D’ARNOLD MINDELL

Traduction de l’anglais par Nathalie Poirier

<https://www.youtube.com/watch?t=1053&v=NGv-YYn3-uk>

Worldwork est une méthode, une science, un art de travailler avec des groupes... petits...grands.

C’est une méthode pour faire émerger la plus profonde partie de nous-même dans le monde et pour aider à rassembler les situations du monde ensemble.

Comment travaillez-vous avec les différents niveaux d’aisance à exprimer ses émotions ?

C’est pourquoi nous suivons les différents groupes et leurs préférences diverses. Exemple : au japon personne ne s’exprime, alors nous leur demandons d’écrire leurs pensées sur un bout de papier et d’en discuter en chuchotant avec la personne à côté d’eux, puis nous invitons ceux qui le souhaitent à lire leur papier à haute voix, pas pour en discuter mais pour que chacun puisse dormir dessus...En Afrique du Sud les gens s’opposent presque physiquement, ils se menacent de mort...et pourtant nous arrivons à débloquent les situations de conflits entre tribus en laissant ce processus se déployer. Nous n’avons pas de directives émotionnelles pour les gens, nous suivons le processus qui est présent.

Comment faites-vous pour faire en sorte que des groupes fortement polarisés s’ouvrent l’un à l’autre ?

J’ai remarqué que la meilleure façon d’obtenir que des membres des gouvernements s’aident et se comprennent n’est pas de leur demander de le faire...mais d’abord de prendre leur rôle jusqu’à ce qu’ils hochent la tête. Je dis : « Nous voyons, nous voulons, nous ressentons ça et ça et ça » et je guette leur mouvement de tête...alors je dis « Bien ! Maintenant je sors de ce rôle et je vais jouer un autre rôle (et j’exprime le point de vue de l’autre de la même façon). En jouant leurs rôles, cela va très vite je n’ai pas besoin de perdre du temps à expliquer une longue théorie.

Qu’est-ce que la Démocratie Profonde ?

La Démocratie Profonde, c’est une idée assez amusante en fait, la démocratie telle qu’elle existe ou tente d’exister ici ou ailleurs c’est déjà très bien. C’est l’idée que chacun est supposé avoir les mêmes droits et les mêmes pouvoirs : en grec, demo=citoyens ; kratie=pouvoir... l’égalité du pouvoir, c’est la démocratie. Mais la démocratie profonde dit, c’est bien mais ce n’est pas suffisant, car à côté de ce que nous disons, il y a des sentiments /sensations en nous...dans l’air... que nous sentons dans notre corps. Cela fait partie de la démocratie, chacun de ces sentiments a le droit d’être exprimé aussi en démocratie profonde. Au-delà des polarités et des différents dans le champ, il y a un champ profond, en dessous, et il faut entrer en contact avec ce champ pour avoir l’opportunité de trouver la créativité et le détachement qui permettra de travailler sur cette question/situation.

Pourquoi appelez-vous votre travail « Facilitation » ?

Facilitateur, vient du mot français « facile » qui veut dire rendre les choses faciles... Le facilitateur rend les choses plus faciles, par exemple dans un travail individuel, vous rendez le processus de la personne plus facile à comprendre et donc à suivre ; dans un travail de couple ou avec un groupe, en

jouant les différents rôles, il est plus facile de suivre la nature émotionnelle des gens avec lesquels on travaille.

Comment se prépare-t-on à être facilitateur ?

Vous, en tant que facilitateur, et j'espère que bientôt chaque personne sur cette planète voudra être facilitateur, quels que soit ce que vous voyez autour de vous, vous devez travailler à l'intérieur de vous, vous allez et venez entre les polarités, les souffrances et les difficultés que vous sentez... Et si vous vous pouvez le faire dans votre propre cœur, vous respirez mieux (mouvement d'ouverture) et vous aurez plus de tolérance pour ce qui se passe dans le monde.

Qu'est-ce qui vous aide à travailler sur des conflits difficiles ?

Je suis (suivre) la nature... j'aime la nature, je regarde les arbres... c'est mon côté scientifique, les vagues de l'océan ici, spécialement en Oregon (*lieu de résidence d'A. Mindell*), explosent dans les airs et éclaboussent, on suit ça, puis ça retombe à nouveau. Je ne crois pas au conflit mais je crois – pas forcément dans sa forme « éclaboussante »- à la façon dont les gens s'expriment, parlent, je regarde leur signaux non verbaux, j'observe ce qu'ils pensent, j'essaie de suivre ça... C'est en ça que je crois, et la raison pour laquelle je crois en ça est empirique ; parce que si vous suivez les signaux de quelqu'un ou tout son processus dans un groupe, la plupart du temps (je ne veux pas dire toujours) ce quelqu'un se sent compris... C'est empiriquement important.

Qu'entendez-vous par « suivre le process » ?

Quand je dis suivez le process, je veux dire suivez le process, pas seulement une solution, la solution serez : « 1. combien peut-on gagner d'argent ? 2. Comment peut-on régler ça pour en sortir ? 3. Comment peut-on dépasser le mauvais chez les autres ? Comment peut-on faire la paix ? » Tout ça sont des solutions et je les aime et je veux les obtenir, je vise droit sur elles... Mais le process est aussi voire plus important, pourquoi ? Parce qu'il traite de la relation. Aucun traité de paix ne tiendra longtemps sans le processus qui se déroule entre nous. Nous devons apprendre cela, c'est mon plus grand espoir.

Qu'entendez-vous par l'art + la science de la psychologie ?

Je vais le dire très simplement, nous étions à la California Association of Marriage and Family Therapists, là ce qu'ils ont compris c'est que la psychologie, la psychothérapie, toutes les thérapies, le travail de facilitation, appelez-le comme vous voulez... C'est une science et une science stricte... Pouvez-vous suivre ce que font (les clients), la façon dont ils bougent, regarder le mouvement de leurs yeux, entendre le ton de leur voix, c'est une science empirique mesurable. Mais même si vous en faites une science, c'est l'art qui peut éventuellement manquer. Dans les situations très tendues, j'ai beau savoir observer les signes, dans des circonstances très, très tendues, c'est mon art qui doit entrer en jeu. La science bien sûr est importante et on en a besoin mais quand vous êtes sous contrainte (stress), si vous voulez que ça marche mieux vous devez être en contact avec la partie la plus profonde de vous-même.

Pouvez-vous donner un exemple de l'utilisation de ce science + art dans la facilitation de groupe ?

Il y a plusieurs années, nous travaillions en Irlande avec un groupe qui réunissait des irlandais du nord et du sud... Ils se criaient les uns sur les autres, 200 à 300 personnes qui criaient tous en même temps : « Vous avez tué les miens !! » « C'est vous qui avez tué les miens !! »... Je savais qu'il y avait là un rôle fantôme : où est la mort ? Il faut faire entrer la mort et le « mourir » en scène... Mais je ne pouvais pas utiliser ma science, la tension était trop forte... Alors ce que j'ai fait, c'est me relaxer un

moment, au milieu de tous ces cris, Amy (*la compagne et collaboratrice d'A. Mindell*) et moi, nous tenions l'un contre l'autre, c'était vraiment effrayant, nous sommes mis à tourner un peu comme ça... puis j'ai ouvert les yeux et là j'ai vu une marque très, très, très rouge sur le côté du cou de quelqu'un et j'ai dit : « Mais qu'est-ce que cette marque si rouge sur votre cou ? » et il a dit –bien sûr- « La mort ! Je viens d'avoir une attaque cardiaque, le docteur m'a dit de ne pas venir... » Je vous la fait courte ...mais un homme en face a dit : « Vous avez fait une attaque cardiaque ?! Moi, j'ai une pression artérielle si élevée que le médecin a dit que ce serait mes dernières heures si je venais ici » et ils se sont regardés et très, très lentement ils ont commencé à s'approcher l'un de l'autre et ils se sont pris dans les bras. C'était juste avant que l'accord de paix irlandais soit voté il y a quelques années...

Mais ce que je veux souligner ici, c'est que la science est importante mais que vous avez besoin de l'art pour travailler quand vous ne pouvez plus.

Pourquoi est-ce important de comprendre les rôles pour « travailler le monde » (worldwork) ?

Un rôle signifie que je suis une personne, nous sommes tous une personne... et en même temps un rôle, c'est-à-dire que nous ne sommes pas seulement nous mais aussi les positions que nous tenons, comme mère, enfant, père, leader, patron, président, etc. Tous ce sont des rôles, c'est les vôtres mais il faut vous souvenir qu'il est nécessaire de les partager un peu, sinon les gens seront en colère après vous et ils voudront vous faire sortir du rôle. Ainsi, savoir que c'est un rôle et que le rôle peut être échangé... que vous avez besoin de sentir à votre manière ce que c'est que d'être dans les chaussures de l'autre... Cela veut dire que vous avez besoin parfois d'échanger vos rôles ou au moins de rentrer dans le rôle de l'autre personne, c'est un aspect central de toutes relations et bien entendu du Worldwork aussi.

Qu'entendez-vous par le leadership en tant que rôle ?

Le leader est une personne - moi-même je suis très souvent dans une position de leadership dans notre processwork communauté car j'ai commencé à développer beaucoup de choses- mais c'est un rôle et si je ne sais pas que c'est un rôle, je vais empêcher d'autres personnes de développer de nouvelles choses dans le domaine du processwork... Je vais me dire je suis le leader et je vais être contrarié si j'en vois d'autres avoir de nouvelles idées...au lieu d'encourager ça. C'est un rôle, comme Jung est un rôle en psychologie... J'ai rêvé que Jung était entré en moi pour faire des choses alors je prends le rôle de Jung. C'est ça le sens du rôle.

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est un rôle fantôme ?

Rôle fantôme, oui je peux, je vais vous donner un exemple, c'est à propos d'Hilary Clinton qui est dans la course pour la présidence des Etats Unis, c'est une bonne personne et le leader du Black Lives Matter Mouvement, qui est un homme bien aussi. Ils ont lancé une conversation entre eux sur internet, qui a donné à peu près ça :

Hilary : « Alors qu'as-tu en tête aujourd'hui ?

Lui : « Et bien j'ai en tête que la vie des noirs est importante, les blancs ne comprennent pas ça ». IL dit : « l'esclavage est toujours présent dans la façon dont les blancs traitent les noirs, il faut faire changer ça, changer les cœurs, ainsi que d'autres choses » il a fait un beau discours...

Elle dit à peu près : « Le cœur c'est bien mais nous avons besoin de lois, nous devons les faire et nous devons les faire maintenant ! Des lois et des changements pour aider les gens ! Merveilleuse idée... »

Lui : « Ouh ! Les blancs disent toujours aux noirs ce qu'il faut faire !! »

Elle : « On a besoin de lois ! Le cœur ce n'est pas la question ! »

Maintenant, avec plus de connaissance du Worldwork, qu'aurait-elle dû faire ? Elle aurait dû dire : « Je vous ai entendu là, dire quelque chose à propos de l'histoire, à propos de l'esclavage aux Etats Unis. C'est un rôle, un rôle fantôme qui flotte autour de nous, permettez-moi d'essayer de me mettre à votre place, je ne peux pas vraiment le faire en tant que blanche mais en tant que femme j'ai expérimenté des choses ... alors permettez-moi d'essayer de me glisser dans vos chaussures. »

Le rôle : « L'esclavage, Hilary, comment pouvez-vous imaginer ? Comment quiconque qui le veut... Personne ne peut vouloir entrer dans ce rôle fantôme ? Être enchaîné, blessé... » Je ne rentre pas dans les détails de ça... Et elle retourne à sa place et dit « Comme je disais, nous avons besoin de lois mais je vois que le changement dans le cœur est nécessaire aussi, il est important que plus de gens puissent se mettre à votre place pour ressentir par quoi certains d'entre vous sont passés, par quoi vous êtes tous passés, ce qui est dans notre histoire, c'est seulement à partir de là que tout pourra changer »

Dans ce scénario, que je viens de jouer, elle a fait parler le rôle de l'homme et elle est allée plus profondément dans le rôle fantôme – le rêve profond qui est derrière et qui n'est jamais amené sur le devant de la scène et le résultat est que les changements dans les sentiments n'arrivent pas suffisamment bien.

Quelles sont vos idées à propos de la théorie des champs et du comportement humain ?

La théorie des champs, j'adore ça !! La théorie des champs, il me faut un stylo... Ok, c'est un stylo et au bout il y a une pointe... Depuis le début des temps, les gens disent : nous ne savons pas quoi faire... et bien, faites tourner un stylo, ou ils auraient dit faites tourner un bâton, ou lancez une pièce... Pourquoi donc disent-ils ça ? A quoi croient-ils ? Quelque chose autour doit le faire bouger, les gens ont toujours senti qu'il y avait un pouvoir dans l'air. En quelque sorte, ce champ du pouvoir dans l'air a toujours été un aspect des premières religions. La physique théorique ne va pas étudier la religion, ce n'est pas bien... mais ils étudient les champs et ils sont tombés sur la matière noire, le champ de la matière noire et les choses entraînées dans des trous noirs et toutes ces choses dans l'univers dont on ne sait pas grand-chose. Einstein a dit les champs, je ne sais pas... à propos de la gravité, les choses tombent, peut-être qu'il y a une courbure dans le champ dans lequel nous vivons...

L'espace-temps, courbé, tout le monde s'est dit waouh, c'est bizarre... Mais c'est juste le taoïsme, c'est une autre forme du taoïsme. La théorie des champs veut tout simplement dire qu'il y a quelque chose dans l'air et les gens très sensibles sentent quand ils rentrent dans une pièce, que hum...il y a quelque chose, hum...et ce «hum » c'est ce que j'appelle le champ et dans ce champ il y a des choses... Et connaître ce champ et suivre ce qu'il fait, c'est une aide précieuse pour le worldwork et les gens y gagnent beaucoup.

Qu'est-ce que la « non localité » ?

C'est un autre aspect de la physique que les gens ne comprennent toujours pas vraiment ; en physique quantique, ils savent que ça marche mais ils ne comprennent pas ce que c'est ; c'est la connexion non locale, quand cette chose bouge (il montre le stylo)... deux choses qui étaient ensemble à l'origine puis ont été séparées, quand l'une bouge, l'autre va bouger également, elles sont couplées en quelque sorte quand celle-ci bouge, celle-là bouge. Aussi, s'intéresser aux champs et à la théorie de la physique quantique, à quoi que soit cette non localité, j'aime appliquer le tao à la façon dont les choses arrivent. La physique débat encore de savoir jusqu'où on peut aller avec ça,

mais les psychologues et les personnes sensibles travaillent avec cette notion de non localité, vous sentez quelque chose ici, peut-être que c'est relié à quelque chose là-bas.

Pourquoi est-ce important de comprendre les niveaux de conscience ?

Parce que, comme je vous parlais tout à l'heure de la démocratie profonde, il y a différents niveaux de conscience : la réalité consensuelle, pas la réalité mais la réalité sur laquelle nous avons un consensus, ici à ce niveau, allez ! Parlons des faits, allons y tout droit... Et pourquoi est-ce important de faire entrer les autres niveaux en jeu ? Parce que disons, « j'aime les fleurs » et on continue la conversation présente mais ces fleurs sont un rôle à un niveau plus profond du monde des rêves, elles appartiennent à la conversation... ». « Moi aussi je suis une fleur, je ne suis pas juste une personne » et en fait, dire ça maintenant me détend, par exemple. Le rôle nous permet d'être plus près du niveau du rêve, du rêve qui est derrière notre réalité quotidienne. Le rêve ce n'est pas seulement ce qui est dans notre tête la nuit, c'est juste là, tout le temps, partout entre nous et dans notre corps. Le niveau de l'Essence, c'est le moment où on s'ouvre vraiment à notre esprit créatif pour voir quelles nouvelles idées vont surgir.

Que voulez-vous dire par processmind (esprit process) ?

Je vais faire appel à mon côté scientifique à nouveau et j'aime citer ce que disais Einstein. Sur ces vieux jours, il a dit : « Je voudrais connaître l'esprit de Dieu, le reste c'est des détails » ; y a-t-il une sorte d'intelligence dans notre univers ? Peut-être... oubliez la religion ! Y a-t-il quelque intelligence derrière tous les détails, dans toutes les structures qui apparaissent ; puis en y apportant la religion, en y apportant la psychologie, y a-t-il une intelligence derrière, on dirait vraiment... Si nous suivons les rêves des gens, nous suivons un esprit plus large en eux. Il y a une intelligence dans le fond, peut-on toujours la comprendre ? Avec de la pratique, généralement, pas toujours. Ce peut être l'esprit de dieu, et comment peut-on se connecter à lui, chacun peut trouver sa façon de le trouver. Le processmind c'est l'intelligence en toile de fond. Dans les grands groupes, on travaille avec les signaux entre les gens, tout ce que vous avez à faire c'est vous asseoir sur votre chaise ou vous tenir debout si vous pouvez et vous tournez un peu sur la chaise et vous vous laissez bouger un petit peu en vous relaxant comme dans un rêve et vous observez vos mouvements spontanés, quel qu'ils soient et suivez l'expérience que vous êtes en train de vivre et il y a des chances que vous voyiez arriver de nouvelles idées qui sont juste ce dont vous aviez besoin pour passer à l'étape suivante.

Que sont les métacompétences et de quelles métacompétences a-t-on besoin pour le worldwork ?

Amy a développé ce concept, en observant les gens travailler, en me regardant travailler, elle a réalisé que ce que l'on fait, on ne se contente pas de le faire, il y a une compétence, une métacompétence, une sensation qui vient avec... C'est ce qu'elle voulait dire par métaskill et c'est une idée fantastique. Dans le worldwork, la métacompétence dépend du moment. Donc, un groupe qui est très calme, la métacompétence c'est quand vous pouvez entrer dans ce qu'il est vraiment, pas dans ce que vous imaginez qu'il devrait être. Une phrase pour cette métacompétence est « pouvez-vous entrer et marcher dans les chaussures d'autres personnes, c'est une image américaine, si vous marchez dans les chaussures des autres, si vous pouvez faire ça, l'étape suivante c'est le worldwork.

Comment avez-vous développé le worldwork ?

Comment est-ce que je l'ai développé ? Oh,oh... Je ne sais pas vraiment mais je sais quand j'y ai pensé pour la première fois puis j'ai découvert pourquoi après. J'ai pensé au Worldwork pour la première fois alors que j'étudiais la psychologie Jungienne à Zurich, après mes études scientifiques, j'ai étudié la physique à l'Université Technique de Zurich (ETH), puis..j'adore la psychologie

Jungienne : travailler sur vous-même en interne, observer vos rêves, hum miam ! et les faire sortir c'était vraiment bon. Mais à ce moment-là ça ne marchait pas encore, je veux dire, à ce moment-là personne n'avait encore pensé à travailler avec des gens en état de extrême de conscience... Les psychotiques. ? Pas encore... On me disait qu'ils n'étaient pas prêts pour l'analyse... Des psychotiques ou des couples parlant de leurs rêves tous ensemble, pourquoi pas mais pas en public... Les gens pourraient devenir psychotiques, disait-on... Ou dans des groupes, apporter une expérience profonde dans le travail de groupe, avec des groupes qui ne s'entendent pas, ça n'a jamais été fait, mais je ne sais pas pour quelles raisons j'avais besoin de faire ça. Donc c'est pourquoi, j'ai commencé à réunir des groupes de personnes, et tandis que mon intérêt à travailler sur des situations liées à la diversité sous toutes ses formes, mon histoire personnelle est revenue comme la raison pour laquelle il fallait que je fasse cela. J'avais été très traumatisé enfant, j'ai grandi dans un quartier très dur de la ville, et à cette époque c'était à la mode dans certaines parties du monde de tuer les gens qui appartenaient à un certain groupe ou à une certaine religion... Et j'appartenais à ce groupe. Donc j'étais sur le chemin de l'école, j'avais 5 ou 6 ans et j'ai vu une bande de gamins bien plus grands que moi, ils avaient 15 ou 16 ans et ils m'ont dit : « tu dois mourir » « pourquoi donc ? » ai-je répondu, ils ont dit : « ton peuple a tué notre dieu » ; « je n'ai pas de peuple », j'ai dit, « je ne sais pas de quoi vous parlez » ; ils ont répondu : « ah, ah tu es juif » ; « juif ? » je ne savais pas ce que c'était juif, mes parents n'étaient pas portés sur la religion, du moins sur la forme conventionnelle de la religion. Ils m'ont poursuivi et ont essayé de me détruire, et je n'en dit pas plus... Et tout cela a commencé à remonter, imaginez ! J'ai fait 20, ou 18 ans de thérapie ce n'était jamais arrivé même dans un rêve.

Alors que je commençais à faire ce travail j'ai commencé à réaliser, waouh ! Cela fait ressortir tout ça, cela aide les gens, les gens marginalisés et les gens « normaux » car enfant quelque chose à l'intérieur m'a appris comment me défendre et devenir ami avec ces gens, en fait je les aimais...ceux-là qui avaient été horribles avec moi. Plus tard à l'école je suis même devenu chef de classe, ils m'ont élu président de classe donc ils m'aimaient bien. Donc, j'ai compris, on peut le faire... C'était douloureux de se souvenir, mais tout était là, mon dieu j'avais beaucoup d'espoir ! Il fallait aller plus loin. C'est ainsi que la worldwork a commencé... Il est question d'individus, de couples, de relations mais mettons nous tous ensemble dans un grand groupe et essayons de résoudre les choses.

Que pensez-vous que Jung dirait s'il assistait à une réunion de worldwork ?

Quelle question fantastique !!! Que penserait-Jung aujourd'hui s'il observait une situation de worldwork ? C'est vraiment une très bonne question. Je ne sais pas mais je peux imaginer, déjà en venant de Suisse et né en 1875, je crois...à peu près, oui en 1875 et venant de Suisse où les choses étaient beaucoup plus ordonnées à cette époque, il aurait regardé et aurait dit : « waouh ! Qu'est-ce qui se passe ici ?? » « Mein Got was ist das ? » Qui veut dire « Qu'est-ce que c'est que ça ? » Il regarderait, alors je lui dirais, « Souvenez-vous, j'ai rêvé l'autre nuit que vous veniez »... Ce qui a été le cas effectivement... Il a dit « Oui je me suis glissé en vous car je savais que nous avons besoin de plus » C'est ce qu'il m'a dit dans mon rêve : « Nous avons vraiment besoin de plus »... Donc, aujourd'hui il dirait « hum, c'est la bonne direction... Comment pouvons-nous rassembler /unifier l'humanité un peu plus ? »

Comment une personne ou un groupe peut-il apprendre à faire ce travail ?

Comment pouvez-vous apprendre cela ? Comment pouvez-vous apprendre cela ?... Votre meilleur professeur, c'est vous-même, suivez votre cœur, étudiez les gens, faites à votre manière, c'est la meilleure façon d'apprendre. La deuxième bonne façon d'apprendre, peut-être un livre peut vous aider, ensuite trouver la bonne personne qui le pratique, comme ici Le Centre de Processwork de Portland, en Oregon où il y a beaucoup de professeurs qui travaillent et beaucoup de matière ou

vous pouvez trouver d'autres centres de processwork à travers le monde il y en a de très bons, comme L'Institut de démocratie Profonde et beaucoup d'autres endroits où on trouve du processwork... Et apprenez-le de vos rêves.