

The Intensive Journal Process: A Path to Self Discovery

An Interview with Ira Progoff by Kathy Juline

Un regard en profondeur sur une approche de la découverte de soi, qui a aidé des milliers de personnes à exprimer pleinement leur potentiel.

Science of Mind: Vous êtes connu comme pionnier du développement des principes de la psychologie des profondeurs, en particulier de la psychologie holistique des profondeurs, qui se différencie de la pensée psychologique traditionnelle. Dites-nous en quoi consiste votre philosophie de la psychologie et pourquoi vous vous présentez comme psychologue holistique des profondeurs.

Progoff: L'un des buts de la psychologie est d'aider les individus à vivre, à développer leur potentiel et à réaliser leur nature intérieure dans son ensemble. La psychologie holistique des profondeurs renvoie à l'évolution qualitative qui prend place chez les personnes lorsque toutes leurs expériences se rejoignent. Grâce à cette intégration la qualité de vie s'améliore, la réalisation de notre être véritable s'approfondit, ce qui aboutit à un accroissement de la créativité et de la spiritualité.

Ce travail se situe à un niveau intérieur, en profondeur, qui, selon moi, est en deçà de la conscience externe. Le mot "profondeur" est très important pour moi.

L'axe central de mon travail consiste à proposer aux gens des méthodes leur permettant de travailler de façon continue dans leur vie de tous les jours. Cela leur donne une perspective intérieure qui les guide dans les périodes de transition. Au fur et à mesure que la personne s'accomplit, les potentiels de créativité et de spiritualité se manifestent. C'est après avoir formulé mes théories de développement personnel pendant de nombreuses années que j'ai développé le Journal Intensif au cours des années 60. Je souhaitais offrir une méthode structurée nous permettant de devenir des êtres entiers.

Science of Mind: Comment vous êtes-vous intéressé à la spiritualité dans votre philosophie globale de la psychologie des profondeurs?

Progoff: Au début des années 50, je pensais qu'en clarifiant ce que les grandes figures de l'histoire de la psychologie pensaient à la fin de leur vie, j'aurais un point de départ à l'élaboration de mes méthodes. Ainsi, j'ai réalisé que des personnages, tels que Freud, Adler, Jung et Rank, étaient revenus plusieurs fois sur leur point de vue entre le début de leurs recherches et la fin de leur vie.

Par exemple, Freud, à la fin de sa vie, avait une opinion très négative de son oeuvre. Alfred Adler, autre psychologue fertile en idées, en était arrivé à la conclusion que l'Homme était constamment à la recherche d'une union avec l'éternel. La psychologie des profondeurs a commencé par s'opposer à la religion, et finit par réaffirmer que l'Homme, lorsqu'il fait l'expérience de "lui-même", se perçoit comme un être spirituel.

Otto Rank a opéré un revirement similaire. Après des débuts dans la psychanalyse en tant que secrétaire de Sigmund Freud, il a rejeté le point de vue de son maître spirituel, en affirmant que nous expérimentons la réalité "au delà de la psychologie".

De même, C.G. Jung avait débuté sa carrière en tant que "psychiatre matérialiste", comme Freud. En 1913, il changea de point de vue. Il devint "porte-parole" d'une nouvelle spiritualité qui a radicalement changé ses convictions initiales. Son point de vue a servi de base à mes recherches ultérieures.

Science of Mind: Comment vos recherches avec Jung ont-elles influencé le développement de la méthode du Journal Intensif?

Progoff: Mes études avec Jung ont eu un impact majeur sur le développement du Journal Intensif. En effet, Jung a développé des méthodes spécifiques permettant de comprendre la réalité qui sous-tend le niveau conscient. Jung était très préoccupé par les problèmes spirituels de notre temps. Au début de mes recherches, les théories psychologiques de Jung n'étaient pas très populaires. La théorie psychanalytique prévalait. Cette insistance sur la pathologie et le diagnostic ne pouvait conduire, selon moi, qu'à une voie sans issue. Plus encore, je pensais que Jung avait une compréhension plus large et plus profonde de la vie que les psychanalystes. (...).

La méthode du Journal Intensif tente d'atteindre, dans la pratique, un des objectifs principaux de Jung, à savoir, développer notre potentiel à travers le temps. J'ai réalisé qu'il fallait une méthode valable pour que les individus puissent se positionner dans le mouvement de leur vie. La méthode devait être ouverte au point que les personnes se sentent libres de développer et d'exprimer tout leur potentiel.

Science of Mind: Le processus sous-jacent au Journal Intensif est connu pour son efficacité dans le développement de soi, une approche que J. Campbell a appelée "une des plus grandes inventions de notre temps". Décrivez-nous ce processus...

Progoff: Le Journal Intensif combine une des méthodes les plus anciennes d'exploration de soi - la tenue d'un journal intime - avec un cadre très structuré. Il permet d'accéder à une connaissance de soi de plus en plus approfondie.

Concrètement, le Journal se présente sous la forme d'un classeur à feuillets mobiles divisé en quatre sections principales couvrant les quatre dimensions de l'expérience humaine: La Vie/le Temps, le Dialogue, la Profondeur et le Sens. Chacune de ces dimensions est subdivisée..

Certaines de ces subdivisions sont destinées à rassembler des faits, des événements de notre vie, des rêves et des images intérieures. Les autres ont pour but de stimuler prise de conscience et créativité.

Dans les sections de la Dimension "Vie/Temps", nous inscrivons des données relatives aux événements importants qui reflètent la continuité de notre histoire intime. Dans la Dimension "Dialogues", nous entamons un dialogue avec divers aspects de notre vie tels que : nos relations personnelles, nos activités, notre corps, la société et les événements. La Dimension "Profondeur" correspond aux aspects symboliques de notre vie tels que les rêves et les images intérieures. La Dimension "Sens" englobe les expériences par lesquelles nous établissons des liens avec une réalité plus large que notre réalité individuelle. J'en parlerai plus loin en détail.

Science of Mind: Pourquoi avez-vous développé le Journal Intensif?

Progoff: Dans les années 50 et 60, j'exerçais à New York en tant que psychothérapeute.

J'ai étudié la façon dont les gens tentent de clarifier les différents aspects de leur vie, avec ses hauts et ses bas, la douleur et l'anxiété, et comment ils finissent par prendre leurs décisions. En qualité de directeur de l'Institut de Recherches en Psychologie des Profondeurs de la Graduate School of Drew University, j'ai étudié la biographie des grands créateurs à travers l'histoire pour savoir ce qui avait suscité leur créativité. Le Journal Intensif se veut simplement un outil flexible apte à objectiver le processus organique de notre évolution intérieure. Ainsi nous restons continuellement en contact avec les divers processus, nous les prolongeons.. Les processus sont très furtifs parce qu'ils sont vécus à un niveau plus profond que la conscience.

Ils constituent la clé de la croissance personnelle de chaque individu. J'ai développé le Journal Intensif pour fournir un outil spécifique à ceux qui souhaitent accéder directement à ce mouvement organique.

Science of Mind: Quels bienfaits peut-on tirer du travail avec le Journal Intensif?

Progoff: Il nous aide à percevoir, dans le moment présent, le mouvement de notre vie dans sa totalité. Il nous aide également à nous positionner entre le passé et le futur afin de mieux développer notre potentialité. Dans la pratique, c'est un moyen pour clarifier nos relations personnelles, aborder des problèmes de carrière, faire face à des transitions, affronter les changements, dépasser des blocages, surmonter les blessures du passé et les difficultés présentes, arriver à des prises de conscience et à intégrer les expériences de notre vie.

Science of Mind: La tenue du J. I. est-elle plus efficace que l'approche traditionnelle du journal intime?

Progoff: Certes, un journal intime peut être un instrument important de croissance personnelle, mais il y a des situations où il reste un exercice statique consistant seulement à prendre note des événements ou des sentiments. Or, si la tenue d'un tel journal ne s'inscrit pas dans une perspective de développement global de notre vie, il lui manque une logique de continuité. Souvent une personne s'en sert quand elle a un objectif précis tel que trouver une nouvelle direction dans sa vie professionnelle ou établir une relation amoureuse, mais quand l'objectif est atteint, le journal intime n'est plus utilisé, et la continuité du contexte global de la vie se perd. Il n'en résulte aucune intégration globale ni exploration de soi.

Science of Mind: Pourquoi avez-vous fait du Journal Intensif une méthode aussi structurée?

Progoff: Ecrire dans le Journal Intensif est un processus actif. La structure du Journal permet un feed-back, ce qui le différencie du journal classique. Le Journal Intensif nous donne la possibilité d'utiliser des données présentes dans une dimension pour stimuler des expériences relatées dans une autre dimension. (...) Dans la subdivision "Dialogue avec des personnes", une femme, en train d'écrire un dialogue "avec son mari", mentionne la propension de celui-ci à la boisson. Suivant la méthode du Journal Intensif, ce matériel pourrait être utilisé en tant que "Feed-back" afin d'entamer un dialogue dans "Dialogue avec des événements, des situations et des circonstances", et pourrait stimuler un débat sur l'alcoolisme. Les dialogues viennent de l'inconscient et ne sont pas contrôlés par notre conscient. Un élément en suscite un autre et nous obtenons des données nouvelles qui permettent des prises de conscience ultérieures.

Science of Mind: Considérez-vous le J. Intensif comme un outil de croissance spirituelle?

Progoff: Oui, absolument. C'est une approche moderne de la spiritualité sans dogme. Dans mon livre "At a Journal Workshop" je le compare, à l'entrée dans un sanctuaire, parce qu'il procure un point d'attache fiable vis-à-vis des pressions du monde extérieur où nous pouvons alors examiner tranquillement notre relation avec la vie. Le travail avec le Journal est un enrichissement illimité de notre vie intérieure. Il nous aide à rester en contact avec la source d'où nous tirons notre force et le sens de notre vie. En fait, l'un des objectifs essentiels du Journal est de nous connecter à cette source profonde.

Bien que de nos jours, beaucoup de gens aient l'impression ne pas avoir la capacité d'accéder à l'expérience spirituelle, le processus inhérent au Journal Intensif peut les aider ... Si nous réfléchissons sur nos expériences intérieures, en dressons une liste et les consignons sur le papier, l'acte même d'écrire est susceptible d'ajouter quelque chose à l'expérience. .. Une expérience mène à une autre.

Science of Mind: Nous avons le pouvoir de changer notre vie en changeant notre façon de penser. Le Journal Intensif nous permet-il de réaliser cela?

Progoff: Sans aucun doute. Le Journal Intensif nous permet d'entrer en contact, à un niveau plus profond, avec des croyances et des structures de pensée dont nous ne sommes pas conscient. Lorsque nous les connaissons, nous pouvons commencer à supprimer ou à modifier celles qui nous limitent.

Science of Mind: La Science of Mind nous enseigne également combien il est important de travailler avec des idées positives. Comment la méthode du Journal Intensif peut-elle nous aider à adopter une attitude positive dans la vie?

Progoff: La créativité prend du temps. Avant de réaliser véritablement notre potentiel et de savoir ce vers quoi tend notre existence, nous passons par des phases d'espoir et d'anxiété, de succès et d'échec, de confiance et d'incertitude.

Le moment le plus sombre est celui qui précède directement l'aube. C'est probablement de cette manière que se font les nouvelles intégrations. Elles ne peuvent survenir que quand un vide se crée, ce qui n'est pas chose facile. Adopter une attitude positive demande l'acceptation de périodes de vide ... il n'y a pas d'histoire de vie intérieure sans les temps de "nuit noire de l'âme" et c'est là le paradoxe.

Le Journal Intensif nous aide à maintenir une perspective quand nous traversons la "vallée de l'angoisse" jusqu'à ce que nous puissions remonter la pente. Nous passons par un apprentissage qui mène à l'élargissement de la conscience et ouvre de nouvelles capacités.. Vivre consciemment ces expériences permet de réaliser un potentiel plus élevé.

Science of Mind: Cela nous aide-t-il à recréer nos vies et à nous exprimer de manière plus authentique?

Progoff: Oui. Quelque chose de nouveau et de plus grand se révèle. Des idées, des opportunités et des talents dont nous n'étions peut-être pas conscients commencent à émerger. Le Journal Intensif nous aide à réaliser une intégration car il nous demande d'inclure la totalité des faits de notre vie - tous, et pas seulement ceux que nous avons qualifiés de étant "positifs". Notre créativité s'en trouve accrue. L'un des signes de la puissance de créativité d'un individu est son niveau de connexion au mouvement multiple et complexe de tous les éléments de sa vie. Par le Journal Intensif, nous sommes amenés à considérer des expériences douloureuses sous un éclairage nouveau, et nous découvrons qu'en fin de compte, elles étaient plutôt fortifiantes que "négatives". C'est une étape importante, dans notre développement spirituel que de nous identifier à la totalité de ce que nous sommes.

Science of Mind: Qu'entendez-vous par les " 4 Dimensions d'Expérience" dont vous parlez plus haut?

Progoff: Les Dimensions sont des domaines séparés de l'expérience humaine ; chacune a un contenu unique et des voies d'expression caractéristiques. La Dimension Vie/Temps, par exemple, concerne le niveau manifeste, extérieur de l'expérience. Elle inclut tous les phénomènes qui constitue l'histoire de notre vie personnelle. Les quatre Dimensions du Journal sont travaillées dans des sections bien précises; ce sont des "mini-processus". Dans le cas de la Dimension Vie/Temps, ceux-ci sont intitulés "Carnet de bord", "Pierres de gué", "Intersections: chemins empruntés et non empruntés", et "Maintenant: le moment ouvert". Une section dans laquelle il est particulièrement intéressant de travailler est celle des "Pierres de gué" où il nous est demandé de dresser la liste de dix ou douze points forts de notre vie qui nous viennent spontanément à l'esprit. Cet exercice révèle le mouvement de continuité manifeste dans notre vie.

Science of Mind: La section "Pierres de gué" est-elle un bon point de départ?

Progoff: Oui, et c'est généralement un des premiers exercices que nous faisons, parce qu'il donne une perspective globale des événements importants de notre vie. Il est très utile pour nous rappeler le plus grand nombre d'éléments possible de notre biographie. En évoluant dans la "Dimension Vie/Temps" , nous reconstruisons l'histoire de notre vie. La liste de nos "Pierres de gué" nous donne un aperçu général du mouvement de notre vie. En retournant dans l'expérience de nos "Pierres de gué" en décrivant et en explorant leur contenu, nous découvrons une perspective plus claire, et générons une énergie qui nous propulse en avant et façonne notre avenir.

Science of Mind: Quelles sont les autres Dimensions du Journal Intensif?

Progoff: La "Dimension Profondeur" explore le domaine de la réalité humaine qui se manifeste en termes symboliques. Cette dimension concerne les éléments de l'expérience qui surgissent de l'inconscient et dont le développement est guidé par une forme d'intelligence sous-jacente. Si nous voulons amener à la conscience ces éléments furtifs de nous-mêmes sortis des profondeurs de l'inconscient et les intégrer dans notre vie, nous avons besoin d'un outil pour les saisir. La "Dimension Profondeur" du Journal Intensif en propose cinq - "Carnet de bord des rêves", "Extension des rêves", "Carnet de bord des imageries semi-conscientes", "Extension des imageries semi-conscientes" et "Dialogue du sage intérieur". Les exercices pratiqués dans cette Dimension du Journal Intensif activent particulièrement les sources d'énergie aptes à jouer un rôle prépondérant dans notre vie.

Science of Mind: Pourriez-vous nous en dire plus?

Progoff: Quand nous explorons cette Dimension, nous découvrons d'autres niveaux de conscience où résident aussi bien la clé de nos problèmes que celle des potentialités de notre vie. Certains rêves expriment la nature profonde d'une personne, et en t les notant et en les prolongeant, nous générons un flux de nouvelles pensées, idées, compréhensions, intuitions et prises de conscience. Nos rêves nous offrent un cadeau des plus précieux en nous indiquant les domaines de notre vie qui doivent être examinés.

Science of Mind: Pourriez-vous nous parler des deux autres Dimensions? Progoff: La troisième est la "Dimension dialogues" qui a pour fonction spécifique d'ouvrir des canaux de communication intérieure et de créer un contact intérieur permanent entre les différents éléments de notre vie. Quand nous entrons en dialogue avec tous ces éléments, nous vivons une expérience d'harmonie intérieure exempte de fragmentation. Après avoir noté et à exploré une bonne partie de l'histoire de notre vie, il est temps pour nous d'approfondir notre relation avec les éléments importants de celle-ci et de les laisser nous parler. Pour chaque section, ou mini-processus, nous commençons par un bref constat en notant ce qui a été positif ou négatif dans notre relation avec un élément particulier de notre vie, en précisant comment il en est arrivé à ce qu'il est aujourd'hui et quels sont nos espoirs vis-à-vis de lui. Les différents mini-processus avec lesquels nous travaillons dans cette Dimension sont intitulés "Dialogue avec des personnes", "Dialogue avec des activités", "Dialogue avec la société", "Dialogue avec le corps" et "Dialogue avec des événements, des situations et des circonstances".

Nous abordons chacun de ces éléments comme s'il s'agissait d'une personne. Par exemple, dans un dialogue avec les factures que vous avez omis de régler, celles-ci pourraient répondre: "Tu ne veux pas nous payer parce que tu veux être un enfant et laisser papa les payer à ta place".

Science of Mind: Quelle est la quatrième section?

Progoff: C'est la "Dimension du Sens", qui a pour fonction de relier les individus à la société à travers leurs croyances. Celles-ci se réfèrent aux questions fondamentales de la vie, aux valeurs et aux préoccupations profondes nous motivent. Quand nous nous sentons reliés par des symboles sociaux communs, nous avons l'impression d'être soutenus dans notre vie plutôt que d'être aliénés.

Les liens symboliques sont expérimentés à un niveau inconscient et individuel. Il est important de pouvoir se référer aux symboles communs comme une source qui relie et pour se libérer de l'angoisse de séparation.

A l'époque contemporaine, l'aliénation est identifiée comme étant une des premières causes de l'angoisse. Au fur et à mesure que nous écrivons dans le Journal Intensif nous évoquons ces expériences qui étaient inconscientes au préalable et nous les examinons attentivement en cherchant les bienfaits qu'elles peuvent nous apporter.

Nous fonctionnons mieux lorsque nous sommes connectés à quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Le Journal Intensif nous aide à passer en revue l'histoire des expériences qui nous ont "reliés". Nous recherchons leur ligne de force et tentons d'y découvrir les symboles significatifs pour nous. La "Dimension du Sens" contient une section appelée "Expériences qui relient" dans laquelle nous nous remémorons le plus grand nombre possible de ces expériences. Nous procédons de manière historique et nous utilisons aussi des souvenirs semi-conscients.

Science of Mind: Ce processus et sa méthodologie semblent assez complexe. Comment s'y prend-on pour l'apprendre?

Progoff: Ma longue expérience du Journal Intensif m'amène à dire qu'il est préférable de commencer à l'utiliser en participant à un séminaire. Ceci permet, d'une part, de se focaliser sur la situation actuelle de notre vie en écrivant dans notre propre Journal et d'autre part, de profiter du soutien et de l'énergie apportés par la présence des participants au groupe qui se penchent aussi sur leur vie, dans le silence de l'écriture. C'est aussi l'occasion d'apprendre toutes les techniques du Journal Intensif, y compris la méthode "feed-back". Le Journal est utilisé de façon autonome comme instrument de croissance personnelle et spirituelle.

(...) Le processus inhérent au Journal Intensif n'est pas vraiment compliqué. Il se base sur le contenu de notre vie et facilite ainsi la découverte du sens que nous lui donnons.

Science of Mind: Pourriez-vous nous en dire plus sur la méthode "feed-back"?

Progoff: Dans la structure du Journal Intensif, il existe une distinction fondamentale se fait entre les techniques "carnet de bord" et les techniques "feed-back". Les techniques "carnet de bord" nous font relater les faits de notre vie. Les techniques "feed-back" sont des exercices actifs qui génèrent l'énergie entraînant une transformation. Les effets du "feed-back" qui surgissent à plusieurs niveaux.

En l'occurrence, lorsqu'on établit, sans jugement, un constat écrit des événements intérieurs et extérieurs de notre vie. En outre, apparaît le "feed-back" résultant de la lecture de ces constats, en silence pour nous-mêmes ou, à haute voix pour le groupe. Au bout d'un certain temps, une autre forme de "feed-back" devient possible: Après avoir accumulé plusieurs constats, nous pouvons relire pour nous-mêmes les constats que nous avons consignés dans les différentes sections. Cette expérience offre un moyen précieux qui nous permet de maintenir une vue d'ensemble de notre vie au milieu des mouvements et des changements. Les exercices de "feed-back" que nous faisons dans le Journal Intensif prennent comme point de départ les données brutes de notre expérience quotidienne afin de nous aider à progresser dans notre vie.

Science of Mind: Vous avez indiqué que le processus inhérent au Journal Intensif aide à ramener à notre conscience des souvenirs inconscients. Pourriez-vous préciser comment cela se produit?

Progoff: Cela ressemble beaucoup à l'approche utilisée en psychanalyse pour évoquer des sentiments et des désirs oubliés ou refoulés. Dans un état de lâcher-prise, ils deviennent plus disponibles; ils montent d'un fleuve souterrain. C'est pourquoi la méditation occupe une place importante dans le processus du Journal Intensif. Elle nous donne la

possibilité de nous ouvrir à ce puits profond qui se trouve en nous. Le lâcher prise et le laisser "se produire" sont vraiment l'essentiel du processus. Nous façonnons notre existence dans des structures qu'il est nécessaire de découvrir pour réaliser le véritable sens de notre vie.

Science of Mind: Y a-t-il des voies spécifiques pour contacter ce puits profond?

Progoff: La clé se trouve dans l'atmosphère qui est établie. Nous entrons dans la profondeur du puits en employant les techniques de la "Méditation d'accès" qui établit une qualité de calme qui génère les idées, les images et les prises de consciences nouvelles s'intégrant dans notre activité créative.

Science of Mind: Croyez-vous que le processus du Journal Intensif puisse être un instrument efficace pour les personnes toxicomanes ou autres groupes comparables? Pourrait-il les aider à surmonter leur problème et changer leur croyances sur elles-mêmes?

Progoff: Oui, sans aucun doute. J'aimerais leur offrir une méthode qui leur permette de comprendre où ils en sont et vers quoi ils s'acheminent. J'ai l'impression que la plupart des gens qui deviennent dépendants de l'alcool ou de la drogue cherchent quelque chose, et ne savent généralement pas ce que c'est. Ils ont une faim spirituelle. Ils cherchent quelque chose qui puisse les aider à accomplir leur destin et à s'exprimer. Très souvent ils n'ont aucune idée de ce que ce moyen d'expression pourrait être.

Quand beaucoup de gens travaillent à l'accomplissement de leur véritable destin, la société s'améliore. Les individus deviennent plus entiers et acceptent mieux les autres. Ils prennent conscience de l'évolution des autres en tant que personnes dans un esprit de respect. Les exercices de dialogue peuvent aider chacun à établir une relation de dialogue avec d'autres personnes proches ou éloignées. De cette manière, le processus du Journal Intensif renforce l'amour et la fraternité, et il aide certains à affronter des problèmes tels que la dépendance.

Science of Mind: Quelle est la meilleure période dans la vie d'une personne pour participer à un séminaire de Journal Intensif?

Progoff: Toutes les périodes sont bonnes, mais j'aime à dire aux gens que le processus est particulièrement bénéfique lors des périodes de transition. Souvent ce sera une période difficile de l'existence. Le processus est également efficace quand quelqu'un est confronté une décision ou en recherche d'épanouissement.

Science of Mind: Faut-il s'intéresser à l'écriture pour utiliser efficacement son J. Intensif?

Progoff: Non. Absolument pas. Des personnes de tous azimuts utilisent ces techniques. Les gens s'habituent rapidement au Journal Intensif. Des personnes sans formation particulière pratiquent efficacement les techniques du Journal. Ecrire est important pour avoir la possibilité de se relire et de développer le contenu grâce aux techniques du "feed-back".

Science of Mind: Le Journal Intensif favorise-t-il les processus de changements immédiats, ou faut-il attendre longtemps pour en observer les effets?

Progoff: Cela dépend si la personne croit à un changement rapide et si elle est prête à le laisser s'opérer. A cet égard, un bon exercice consiste à entrer dans la section "Chemins empruntés et non empruntés" . En clarifiant la situation avec soi-même, un déclic peut se produire. Lors d'un séminaire, une participante s'est rendue compte qu'elle voulait être pianiste. Par la suite, elle a développé très vite sa capacité à jouer du piano, chemin non emprunté par le passé. C'est la force de la croyance qui l'a fait progresser aussi rapidement ..

Traduction : Françoise Bouchet, Didier Barbieux, Heidemarie Graul-Bellali