

MINI-OUTILS

Les mini-outils sont des itinéraires d'analyse guidée sur des sujets directement reliés aux thèmes ou à la pédagogie des sessions PRH. D'autres sont complémentaires à l'accompagnement en relation d'aide PRH. Tous sont conseillés dans le programme de formation personnelle méthodique qu'entreprennent ceux et celles qui désirent apprendre à gérer méthodiquement leur cheminement personnel.

PRENDRE MÉTHODIQUEMENT MA GUÉRISON EN MAIN - SUIS-JE PRÊT(E) ? -

INTRODUCTION

1. **Ce parcours méthodique me convient-il ?**
2. **En quoi consiste ce parcours ?**
3. **Est-ce l'heure pour moi ?**
4. **Et après ce parcours ?**

INTRODUCTION

Prendre la décision de travailler méthodiquement à sa guérison, c'est s'engager dans un travail d'analyse important. Ce dernier ne convient pas à toutes les personnes pour diverses raisons. Aussi est-il important de bien se situer personnellement avant de s'engager dans une telle démarche. Les questions de ce mini-outil vous y aideront.

1. CE PARCOURS MÉTHODIQUE ME CONVIENT-IL ?

1.1 Ce parcours méthodique est suggéré à...

...des personnes déjà engagées dans un travail sur elles-mêmes.

Au fur et à mesure qu'elles avancent, elles repèrent :

- tantôt une réaction disproportionnée et répétitive,
- tantôt une souffrance,
- tantôt un dysfonctionnement

et elles travaillent sur ces aspects, en faisant à chaque fois le pas de guérison possible à cette occasion.

Aussi longtemps qu'il est satisfaisant pour la personne, cette forme de travail d'analyse est à poursuivre.

1.2 Ce parcours méthodique est fortement recommandé à...

... des personnes qui :

- attendent plus que les avancées au coup par coup et qui souhaitent un guide et des repères pour une progression méthodique ;
- désirent aller au bout de leur guérison. Elles ont déjà fait un travail sur elles-mêmes et ressentent une véritable exigence intérieure à guérir de tout ce qui entrave ou altère l'accomplissement de ce pour quoi elles se sentent faites.

1.3 Ce parcours méthodique est déconseillé à...

... des personnes qui seraient fatiguées, découragées, plongées dans une non-existence de plus en plus difficile à assumer.

Elles peuvent être accablées par les réalités de leur vie quotidienne ou vivre une sorte de résignation découragée et démunie. Elles ne parviennent pas, ou peu, à se dresser dans leur vie. Certaines, même, peuvent être dans une phase dépressive.

Il ne saurait être question pour elles d'envisager ce parcours méthodique.

Il existe une autre approche plus adaptée à leurs besoins spécifiques, une approche basée sur l'appel à la vie et l'engagement dans des pas d'existence proportionnés à leurs forces...

TPA 1 – Je fais le point

- Qu'est-ce que je vis par rapport à mes souffrances du passé ?
- Ai-je commencé à analyser ce passé douloureux ? Où en suis-je ?
- Dans quelle catégorie de personnes (point 1) est-ce que je me reconnais ?

2. EN QUOI CONSISTE CE PARCOURS ?

C'est un parcours long et méthodique, balisé par un ensemble de mini-outils, à faire seul(e) et avec l'aide d'un accompagnateur ou d'une accompagnatrice.

2.1 C'est un parcours long.

Une année semble un temps raisonnable et bien adapté pour ce parcours méthodique.

Cela représente huit à dix demi-journées de travail d'analyse, à échelonner sur neuf à douze mois.

Au-delà d'un an, la démarche risque de traîner, l'outil aura perdu de son intérêt par un manque de continuité et, sans doute, par trop de dispersion.

2.2 C'est un parcours méthodique.

Si vous décidez d'emprunter ce chemin :

- Planifiez vos temps (huit à dix demi-journées d'analyse en solitude).
L'incapacité à travailler seul(e), ou le besoin de recourir sans cesse à un accompagnateur ou à une accompagnatrice, peut signifier que ce n'est pas l'heure d'entreprendre un tel parcours. C'est vous qui avancerez dans cette prise en main méthodique de votre restauration profonde et de votre guérison.
- Prenez contact avec un formateur ou une formatrice PRH pour vous assurer qu'il ou elle peut vous accompagner dans votre démarche.
- Avancez en fidélité à la méthode proposée,
 - tant en ce qui concerne l'ordre dans lequel utiliser les mini-outils,
 - qu'en ce qui concerne les trois temps de l'utilisation de chaque mini-outil.

L'ordre des mini-outils.

- Les deux premiers permettent une approche directe du passé.
FPM 8 *Mon passé d'enfant*
FPM 10 *Comment je m'y suis pris(e) pour survivre à ma blessure de non-existence*
- Les quatre suivants permettent d'explorer en profondeur les séquelles dans l'aujourd'hui de ce passé douloureux.
FPM 12 *Mes réactions disproportionnées et répétitives*
FPM 11 *Mes besoins légitimes d'enfant encore présents dans ma vie d'adulte*
FPM 9 *Mon système de défense à l'égard des autres*
FPM 56 *Mon système de défense à l'égard de moi-même*

- Le mini-outil FPM 14 *Accepter ce que je découvre de moi* peut être fait à cet endroit du parcours ou après l'un ou l'autre des mini-outils.
- FPM 50 *Comment je gère ma guérison* permet de conclure ce parcours et de voir comment poursuivre la route.

Comment utiliser chaque mini-outil ?

L'utilisation de chaque mini-outil est proposée en trois temps.

- Le temps de lecture du mini-outil. Pour ce faire, référez-vous à FPM 51 *Prendre le temps de lire les mini-outils*.
- Le temps d'analyse avec les TPA. C'est le temps le plus long (deux heures en moyenne). Certains demandent un temps plus long encore. C'est le cas de FPM 8 *Mon passé d'enfant* où il faut souvent envisager plus.
- Le temps de bilan. Référez-vous à FPM 52 *Bilan de mon travail avec un mini-outil*. Pour ce troisième temps, il faut compter $\frac{3}{4}$ d'heure d'analyse, en moyenne.

2.3 C'est un parcours accompagné.

L'idéal est de commencer par la session *Prendre en main ma guérison*. Vous expérimentez alors de vivre la démarche avec d'autres, accompagné(e) d'un formateur ou d'une formatrice PRH. Votre travail personnel qui suivra la session sera ainsi mieux orienté.

Dans ce parcours méthodique l'accompagnement a sa place, qu'il convient de bien situer.

Il est important que la démarche soit réalisée en lien avec un formateur ou une formatrice PRH.

Ce lien est indispensable pour suivre le parcours, progresser en profondeur dans l'analyse de son histoire et favoriser la guérison des blessures du passé.

Ce formateur ou cette formatrice pourra aussi recevoir le bilan de votre travail d'analyse avec chaque mini-outil, répondre à vos questions et vous soutenir dans votre démarche.

TPA 2 – Suis-je prêt, suis-je prête ?

- Après avoir pris connaissance de tout ce que représente la prise en main méthodique de ma guérison, j'analyse ce que je ressens.
- Au terme de cette analyse, puis-je dire : « je suis prêt » ou « je suis prête » ? Quoi précisément me fait dire cela ?

3. EST-CE L'HEURE POUR MOI ?

Si vous vous êtes reconnu(e) dans la deuxième catégorie de personnes mentionnées au point 1...

Si vous avez pris connaissance des composantes essentielles du parcours et si vous avez pu dire : « je me sens prêt » ou « je me sens prête »...

Alors, c'est l'heure.

L'important, maintenant, est de bien cerner en vous vos motivations, de repérer les difficultés que vous pouvez prévoir et de prendre une décision.

TPA 3 – Suis-je décidé(e) ?

- Quelles sont mes motivations à entreprendre ce parcours méthodique ?
- Quelles difficultés est-ce que je prévois :
 - en moi ?
 - en dehors de moi ?
- Qu'est-ce que je décide ?
- Est-ce que je sens, au tréfonds de moi, une détermination paisible à m'engager dans cette guérison de mon passé ?

Vos réponses à ce TPA ont à faire l'objet de l'échange que vous aurez avec le formateur ou la formatrice PRH qui vous accompagnera.

4. ET APRÈS CE PARCOURS

Après ce parcours méthodique, vous aurez posé toutes les bases d'un travail en profondeur.

Il vous sera bon de reprendre votre histoire passée (FPM 8 et FPM 10) et de la compléter.

De vous-même, vous reprendrez les mini-outils qui aident à analyser les séquelles de ce passé difficile dans l'aujourd'hui (FPM 12, 11, 9 et 56).

N'hésitez pas à utiliser au besoin le mini-outil qui aide à accepter ce que vous découvrez de vous (FPM 14).

Poursuivez sereinement ce travail d'analyse sur vous.

- Continuez à faire seul(e) tout ce que vous pouvez faire. Nous le redisons : on peut analyser seul(e) et faire beaucoup de chemin. Mais on ne peut guérir sans être en relation. La guérison en profondeur se fait en relation.
- Ne vous laissez pas prendre au piège de faire de la guérison un « en-soi ». Elle est au service de votre réalisation et essentiellement de l'accomplissement de votre agir essentiel.
- Revenez sans cesse à vos motivations profondes. Que ce soient elles qui vous guident pour choisir ce que vous devez analyser. Par exemple, devant une liste de plusieurs réactions disproportionnées et répétitives, interrogez-vous : « laquelle, actuellement, me gêne le plus dans ma vie personnelle et/ou professionnelle... » et analysez celle-là.

* *

*

Bon travail d'analyse !