



Secteur Nord
DANS VOTRE REGION
Année 2011 - 2012

août 2011

Chères amies, chers amis,

Comme chaque année, nous aimons vous informer de ce qui a trait à la vie régionale PRH. Nous sommes heureux de vous partager une nouveauté, notre équipe à votre service s'élargit : Béatrice Sablonnière a rejoint le groupe de formateurs en tant d'agrée à la relation d'aide. Judith LOUYOT devient bénévole dans l'organisme PRH.

En complément du Catalogue Grand Public, paraissant en octobre, nous sommes heureux de vous présenter les activités proches de chez vous susceptibles de répondre à vos attentes. Ces actions locales voudraient soutenir votre démarche personnelle par des moyens adaptés à votre quotidien en lien avec d'autres personnes, motivées comme vous par leur chemin de croissance.

Pour démarrer l'année : nous vous invitons à une « **Petite randonnée conviviale** ». Secteur Comines – Quesnoy . **Le Samedi 24 Septembre après midi**. – Prévoir votre goûter- Rendez vous à 14h30 – parking église St Germain à Mouvaux. Co-voiturage possible. Contacter un formateur.

Deux temps forts cette année :

**1 - VIVRE ENSEMBLE :
CONSTRUIRE DES MURS OU CONSTRUIRE DES PONTS ?**

LE SAMEDI 15 OCTOBRE 2011, de 9h30 à 18h

**En partenariat avec le Petit Théâtre Utile
à la MRES, 23 rue Gosselet à LILLE.**

Le support de la journée : une pièce de théâtre écrite par Joël CAMPAGNE : « *La complainte du bouc émissaire* ». L'auteur porte un regard lucide sur notre vie en société montrant qu'il y a de l'exclusion et de la discrimination dans beaucoup de nos relations. Mais nos relations ne sont-elles faites que de cela ? Divers ateliers permettront de réfléchir ensemble sur ce thème et d'expérimenter une recherche collective.

Attention : inscription nécessaire **avant le 5 octobre** (places limitées) par mail : prhnord@yahoo.fr ou par téléphone auprès d'un formateur de la région. Tarif : selon vos possibilités entre 5 et 10 € (prévoir un pique-nique qui sera partagé sur place).

2 - TEMPS PERDU, TEMPS GAGNE ... VIVRE LE TEMPS VRAIMENT !

LE SAMEDI 18 FEVRIER 2012 de 9h30 à 18h

**En partenariat avec le centre du Hautmont
31, rue Mirabeau, 59420 MOUVAUX**

Réservez d'ores-et-déjà la date, une invitation vous parviendra en début d'année...

Nous espérons que ces diverses propositions rejoindront vos attentes et besoins d'aujourd'hui et nous nous réjouissons de vous retrouver à l'un ou l'autre de ces temps forts ou parcours.

Nous vous disons donc à très bientôt et vous souhaitons une excellente avancée pour les mois à venir.

L'équipe PRH-Nord : Jean-Michel ANOT, Marie-Odile CROZAT, Geneviève DESCAMPIAUX, Béatrice SABLONNIERE , formateurs
Judith LOUYOT et Marie-Claire WATEL

● **Parcours d'année sur un thème spécifique 2011-2012**

Rejoignez d'autres personnes pour poursuivre et mettre en œuvre vos découvertes après un stage PRH.

Vous serez accompagné et aidé à vous approprier les richesses de votre vie intérieure et observerez vos transformations dans votre vie quotidienne.

C'est l'occasion de vous accorder des temps de formation réguliers et vitalisants.

N'hésitez pas à contacter l'animateur du groupe pour plus de renseignement sur le parcours qu'il propose.

Droits d'inscription : de 33 à 99 € par séance, en fonction des revenus.

« Choisir de me laisser transformer »

- 9 rencontres en soirée, le jeudi -

Animation : Béatrice SABLONNIERE

Observer en vous les influences du monde extérieur et développer votre capacité à accueillir le neuf découvert pour aller de l'avant.

Concrètement, la démarche vous propose de vous arrêter aux événements qui vous frappent, à vos lectures, rencontres, à l'inédit, à l'imprévu.

Ce qu'en disent des participants :

« Rien n'est prédéterminé pour moi ; j'ai la liberté de changer. Je m'étais perdue de vue, je reviens vers moi. »

« J'ai encore des peurs, mais j'ose ; la vie de mon être est plus forte. J'ai goûté comme c'est bon d'avancer et je veux encore ça pour ma vie. »

Nécessité d'avoir suivi la session « Qui suis-je ? » ou un autre stage.

1 ^{ère} rencontre	Horaires	Lieu de la rencontre
Le jeudi 13 Octobre 2011	De 19h15 à 22h15	à Lambersart

Les dates des autres rencontres seront fixées lors de la première séance

Pour toute information ou inscription : beatrice.sablonniere@prh-france.fr; tél : 06 07 78 38 50

Pour la première fois dans la région :

« Mes potentialités et mes freins intérieurs »

- 9 rencontres avec l'expression graphique -

Animation : Béatrice SABLONNIERE

A l'aide de l'expression par les formes et les couleurs, vous pourrez exprimer vos dynamismes de vie, mieux prendre en compte ce qui entrave ou altère cette vie et approfondir la connaissance de vous.

Ce parcours ne nécessite pas d'aptitudes particulières en dessin ou peinture. Il met à votre disposition un autre moyen d'accéder à votre monde intérieur et est suivi d'un temps d'analyse écrite et de partage dans le groupe.

Il est accessible après « Qui suis-je ? » ou « La vie en moi et ses entraves » ou un autre stage PRH.

1 ^{ère} rencontre	Horaires	Lieu de la rencontre
Le samedi 8 Octobre	9h à 12h30	à Lambersart

Les autres dates seront fixées lors de la 1^{ère} séance

Pour toute information ou inscription : beatrice.sablonniere@prh-france.fr; tel : 06 07 78 38 50

« Moi, femme en croissance Moi, homme en croissance »

- 9 samedis matin -

Animation : Marie-Odile CROZAT

- Identifier l'impact des images de femme sur mon histoire et sur moi, femme aujourd'hui. Identifier l'impact des images d'homme sur mon histoire et sur moi, homme aujourd'hui.
- Rejoindre et actualiser mes aspirations profondes à devenir la femme que je suis ; ou à devenir l'homme que je suis.
- Engager plus loin ma fécondité de femme ou d'homme

Thèmes abordés : Ma mère ou moi-mère / Mon père ou moi-père ; Le corps, la sexualité ; La relation à l'homme/ la relation à la femme ; Moi femme au travail/ Moi homme au travail ; Mes valeurs de femme/d'homme ; Les blessures de la femme/ de l'homme ; La fécondité de la femme/de l'homme.

Approche à partir de photos, d'objets symboliques ... à ramener en lien avec chaque thème.

- Il est recommandé d'avoir suivi le stage « Qui suis-je? » et d'être motivé pour un travail préparatoire entre les rencontres.

1 ^{ère} rencontre	Horaires	Lieu de la rencontre
22 octobre 2011	9h à 12h30	à Templeuve

Les autres dates seront fixées lors de la 1^{ère} séance

« Mieux vivre avec mes sensations et mes émotions ! » Faire de ma sensibilité une alliée et mieux déchiffrer ce que je ressens

- 7 samedis matin -

Animation : Jean-Michel ANOT

L'émotivité est souvent perçue comme une faiblesse ou un handicap. Pourtant, même si notre sensibilité réagit parfois de manière excessive, elle fait partie de notre « équipement psychologique », nous éclaire dans la compréhension des situations et s'avère essentielle pour conserver un bon équilibre de vie. Il est donc nécessaire de s'entraîner à « bien gérer sa sensibilité » :

- En décodant ce que nos sensations ont à nous dire,
- En apprenant à retrouver une base solide en nous lorsque notre sensibilité est perturbée.

Ce parcours propose donc un entraînement pour développer ces capacités au quotidien.

Ce parcours s'adresse à des personnes ayant suivi un des stages PRH sur les sensations (« Développer son intelligence émotionnelle », « Corps et ouverture à son monde intérieur », « A l'écoute de mon monde intérieur »...)

1 ^{ère} rencontre	Horaires	Lieu de la rencontre
22 octobre 2011	9h à 12h30	à Mouvaux

Les autres dates seront fixées lors de la 1^{ère} séance

Groupe d'intégration du stage « Apprendre à aider et à se faire aider »

- 5 rencontres -

Animation : Geneviève DESCAMPIAUX

Continuer le travail expérimental d'entretiens initié au cours de ce stage, en tant qu'aidé, aidant ou observateur (posture qui change à chaque rencontre). Avoir l'occasion d'analyser son savoir faire pour avancer avec plus de lucidité dans sa pratique. Approfondir les attitudes fondamentales de l'aide. Voilà le bénéfice ce que vous pourrez trouver en participant à ce groupe.

Date	Horaires	Lieu de la rencontre
3 novembre 2011	19h à 22h	à Mouvaux

Inscription pour les Parcours : Talon à retourner à l'animateur

soit : Jean-Michel ANOT, 20, rue Négrier 59420 MOUVAUX - Tél : 03.20.24.58.78
soit : Geneviève DESCAMPIAUX, 5, allée des Primevères 59700 MARCQ-EN-B.- Tél : 03.20.72.75.27
soit : Marie-Odile CROZAT, 2, rue des Sollières 59242 TEMPLEUVE - Tél : 09.50.66.41.81
soit : Béatrice SABLONNIERE, 45 avenue de Jussieu 59 130 LAMBERSART – Tél: 06 07 78 38 50

NOM _____ Prénom _____

Adresse _____

Ville _____ Téléphone |__|__|__|__|__|

Souhaite s'inscrire au parcours suivant :

_____ (droits d'inscription selon vos ressources entre 33 € et 99 € par séance)

• **Rencontres « spécial parents » :**

3 rencontres: le samedi matin : 19 novembre ; 4 février ; 14 avril de 9h30 à 12h

Animation : Béatrice SABLONNIERE

Vous avez fait au moins une session ou un module PRH et vous êtes des parents en recherche dans le domaine de l'éducation de vos enfants.

Vous êtes curieux et créatifs pour trouver des repères et des alternatives aux méthodes autoritaires ou permissives.

Il existe des tonnes de conférences, des milliers de livres, de vidéos, de techniques, de méthodes dans le domaine de l'éducation. « Et après ? Comment on fait au quotidien ? » demandait un père, récemment, lors d'une conférence.

Ces rencontres à thème visent à vous faire expérimenter ce qu'apporte une observation méthodique de vous-même en situation, au quotidien, et le temps et la patience nécessaires pour être parent.

Thèmes proposés :

Se former comme parent, quel enjeu ? « Quels enfants laisserons –nous à notre planète ? »

Être en relation constructive avec mon enfant ou mon adolescent.

Sortir des clichés et se découvrir dans sa place et son rôle de père ou de mère.

1 ^{ère} rencontre	Horaires	Lieu de la rencontre
Samedi 19 novembre 2011	9h30 – 12h	à Lambersart

• **Rencontres sur le thème du changement professionnel**

3 rencontres : les 4 oct. 2011, 15 Nov.2011 et 10 Janv. 2012

Animation : Jean-Michel ANOT

Vous avez suivi le stage « Préparer son avenir professionnel » ou un bilan de compétences et vous êtes engagé(e) dans un processus de changement professionnel...

Au cours de ces 3 rencontres en soirée, nous ferons le point sur votre avancée et les difficultés rencontrées. L'objectif est à la fois de mobiliser toutes ses ressources personnelles et de développer sa confiance en soi dans cette étape particulière, et de mettre en œuvre de manière efficace les outils adaptés (savoir parler de soi et de son projet, activer son réseau, rédiger un CV convaincant...etc).

Le tarif est celui des groupes et parcours d'année PRH.

1 ^{ère} rencontre	Horaires	Lieu de la rencontre
04 octobre 2011	19h - 22h	à Mouvaux, 24 rue Négrier

- **Les soirées à thème PRH** : un temps d'échange et de vitalisation venez accompagnés pour faire découvrir PRH autour de vous !

- Sur Lille ou la région lilloise -

Comprendre nos adolescents pour les accompagner

Animé par les formateurs de la région
Inscription nécessaire : marie-odile.crozat@prh-france.fr
Tél : 09 50 66 41 81 ou 06 25 58 35 16

Mardi 24 janvier 2012 (19h30-22h) - PAF libre

Porter un regard neuf et prendre du recul face aux évènements extérieurs qui surgissent dans notre quotidien

Animé par les formateurs de la région
Inscription : jean-michel.anot@prh-france.fr ou 03 20 24 58 78

Mardi 3 avril 2012 (19h30-22h30)- PAF libre

- **Lieux d'accompagnement individuel**

Pour avancer dans la connaissance de vous-même, approfondir votre travail personnel, réduire progressivement ce qui empêche votre potentiel de se déployer, un accompagnement individuel ponctuel ou régulier peut être nécessaire.

Vous pouvez contacter directement le formateur concerné.

Nous pouvons vous recevoir à :

Lieu	Accompagnateurs	Coordonnées
MOUVAUX	Jean-Michel ANOT	03 20 24 58 78
MARCQ-EN-BAROEUL	Geneviève DESCAMPIAUX	03.20.72.75.27
TEMPLEUVE	Marie-Odile CROZAT	09 50 66 41 81 ou 06 25 58 35 16
LAMBERSART	Béatrice SABLONNIERE	03 20 51 30 11 ou 06 07 78 38 50

- **Nouvelles propositions de formation**

« Progresser dans ma qualité d'écoute au quotidien »

- 6 samedis matin -

Animation : Marie-Odile CROZAT

Dans notre quotidien, en relation (en famille, en couple, au travail), nous pouvons vivre des situations relationnelles difficiles, qui souvent naissent d'une difficulté à communiquer de manière constructive.

Or, une des clés d'une communication *de qualité*, c'est d'offrir **une écoute de qualité**.

C'est cette qualité d'écoute que ce parcours vous permettra d'acquérir.

A travers le déchiffrement de votre vécu en relation, des échanges en groupes, d'apports théoriques et d'exercices pratiques d'écoute à chaque rencontre entre participants, vous pourrez découvrir et expérimenter les bases d'une écoute de qualité et identifier les pièges qui peuvent parasiter cette écoute.

Ce parcours est ouvert à tous, qu'on ait déjà suivi un stage PRH ou pas.

1 ^{ère} rencontre	Horaires	Lieu de la rencontre
19 novembre 2011	9h à 12h30	à Templeuve

Les autres dates seront fixées lors de la 1^{ère} séance

« Mes engagements citoyens : pourquoi et comment ? »

Proposé 2 fois : les 31 oct. et 1^{er} Nov. 2011 – ou, les 7 et 8 mai 2012

Animation : Jean-Michel ANOT

Objectifs :

Mieux cerner les différentes facettes que peut prendre mon engagement au service d'un monde plus juste et plus humain

Me situer avec plus de conscience face au monde qui m'entoure et mieux cerner mes créneaux d'engagement prioritaires

Identifier les moyens qui favorisent une bonne mise en œuvre de mes divers engagements

Contenus abordés :

1^{ère} partie : Mon engagement citoyen

- Comment je vis les diverses facettes de cet engagement aujourd'hui
- L'histoire de mon engagement citoyen : choix, étapes, événements marquants
- Mes motivations à m'engager et mes freins

2^{ème} partie : Me situer et m'engager de façon plus ajustée

- Mon environnement : à quoi suis-je sensible ? Mes réseaux et sources d'informations
- Cerner mes créneaux d'engagement prioritaires
- Comment m'engager avec justesse ?

3^{ème} partie : les moyens pour bien vivre mes engagements

- Prendre en compte mes forces et mes énergies
- Bien évaluer ma part de responsabilité
- Porter un regard positif sur les avancées de la société
- Développer ma solidité personnelle et donner du sens à mon action
- Être lucide sur le fonctionnement des groupes où je m'engage

« Mon couple, j'y tiens et j'en prends soin ! »

- 3 journées indépendantes les unes des autres -

Animation : Jean-Michel ANOT

L'expérience montre qu'il est nécessaire de s'arrêter régulièrement à deux sur des points-clés où se joue la réussite du couple. C'est pourquoi nous proposons un parcours de 3 journées indépendantes les unes des autres (chaque couple est libre de s'inscrire à une ou plusieurs journées, en fonction de ses priorités).

05 Nov. 2011 : Progresser vers une sexualité plus épanouie

Cette journée permet d'explorer à deux les réussites mais aussi les insatisfactions ou les difficultés de la vie sexuelle. Elle offre un espace ouvert et sans jugement où les partenaires pourront aborder tous les sujets sensibles et enrichir leur sexualité dans une créativité respectueuse de chacun.

21 Janv. 2012 : Nous (re)donner des bases solides pour avancer à deux

Cette journée vise à explorer l'identité profonde de votre couple, de ce qui vous relie profondément, et à renforcer le sentiment d'unité et la cohésion de votre couple.

Elle permet de mieux comprendre le lien de couple en abordant différents thèmes : la rencontre initiale, les sentiments réciproques aujourd'hui, les « temps forts » de notre relation, les pistes d'avancée pour le couple, etc ...

14 Avril 2012 : Quel projet pour notre couple aujourd'hui ?

Souvent, le couple se construit initialement sur un projet de couple plus ou moins explicite. Mais l'évolution de chacun des partenaires et les événements changent parfois la donne initiale ... comment reconstruire un projet de couple qui ait du sens et favorise l'épanouissement de chacun. Cette journée s'adresse à des couples ayant au minimum 5 années de vie commune.