

rencontre avec

MURIEL MAZET

«C'est un peu comme un
laboratoire d'expériences où l'on
apprend à dépasser ses peurs»

Lorsqu'une personne choisit de se faire accompagner individuellement par un professionnel, elle pénètre en un lieu sûr où elle pourra retrouver son «chez elle». Pour Muriel Mazet, thérapeute rogerienne, le fil d'Ariane c'est l'empathie.

■ Pourquoi se faire aider par un professionnel plutôt que par un ami ?

Muriel Mazet : Un proche est trop impliqué. La compréhension est là, mais l'écoute ne peut pas être neutre, car il y a trop d'interférences affectives. Un ami, un parent aura tendance à donner des conseils, en parlant un peu pour lui également.

■ Pourquoi est-il si important que l'écoute soit neutre ?

M. Mazet : La condition d'une écoute vraie, c'est que la personne se sente totalement reçue, quoi qu'elle ressente, non jugée et accueillie dans son entier. Le lieu existe pour ça, c'est un réceptacle, un contenant. Le fait qu'il offre un horaire précis, une personne qui ne se laisse pas bousculer par ce qui est dit, offre un cadre très sécurisant. Cela permet à la personne écoutée de retrouver ses propres limites intérieures, le calme et la sérénité.

■ Quelles sont les places respectives de l'accompagnateur et de l'accompagné ?

M. Mazet : L'approche rogerienne, centrée sur la personne, a comme base philosophique une croyance totale en l'être humain et en sa force de vie. Son but est que la personne retrouve sa pulsion de vie, ses capacités, sa confiance en elle : «Je veux quelque chose». Dans cette approche, qui est la mienne, l'accompagnateur n'a pas un pouvoir sur l'écouté, mais il fait en sorte que l'écouté retrouve son propre pouvoir face à lui-même, son potentiel de vie. La démarche demande du courage de la part de l'accompagné. Quand on ose aller voir quelqu'un pour parler de soi, la partie est déjà gagnée pour une bonne moitié. L'accompagnement, ce sont deux êtres

humains face à face. Si on se sent bien avec l'écouter, on sera un bon écouté.

■ La qualité de présence de l'écouter semble primordiale ?

M. Mazet : C'est grâce au regard positif, non jugeant, acceptant du thérapeute (empathie) que la personne va porter sur elle-même un autre regard, redécouvrir une image d'elle-même plus réelle et plus positive. C'est très subtil l'empathie, comme un rayonnement... une écoute d'une telle profondeur que c'est comme si on était dans le monde intérieur de l'autre, tout en gardant le sien. Selon les mots de Carl Rogers, l'empathie signifie «que le thérapeute sent avec précision, finesse, les sentiments, sensations, significations dont le client est en train de faire l'expérience et qu'il est capable de lui refléter qu'il les sent». Seule l'empathie permet de se sentir compris et accepté, aimé tel qu'on est, sans condition. C'est ce que l'être humain recherche toute sa vie et qui est thérapeutique. Sans cette base essentielle, les différentes techniques ne servent à rien. L'empathie s'acquiert par un travail de tous les jours, comme un muscle qu'il ne faut pas laisser s'endormir.

■ Comment choisir son accompagnateur ?

M. Mazet : Si on se sent mal à l'aise dès la première rencontre, ce n'est pas la peine d'insister. Si on hésite, on peut revenir plusieurs fois, mais pas trop, sinon on risque de se mettre en position de dépendance, en pensant «c'est peut-être moi qui ai tort, elle n'est peut-être pas si mal que ça». Il faut se faire confiance, surtout ne pas se dire : «lui sait, moi pas». Lorsqu'on ne se sent pas bien de personne à personne, il ne faut pas hésiter à chercher plus loin, à aller voir plusieurs thérapeutes, jusqu'à ce qu'on ait trouvé le bon. Le thérapeute doit laisser faire les choses au rythme de la personne. Pour moi, l'accompagnement, c'est aller pas à pas, côte à côte, à son rythme à elle, où qu'elle aille. Parfois, on a l'impression que ça piétine, mais il y a tout un travail souterrain qui se fait pendant ce temps, comme l'hiver dans la nature, et puis brusquement au printemps tout jaillit. Dans une époque où la notion d'efficacité,

EDITO

Parler de l'accompagnement individuel (ou coaching) PRH, ce n'est pas seulement mettre le projecteur sur un des moyens-clés que nous proposons en matière de formation. C'est aussi éclairer un besoin fondamental que tout individu rencontre dans sa vie : celui de se faire aider. Sans doute parce que ce besoin ose désormais s'afficher, le «coaching» s'est progressivement généralisé dans nos sociétés occidentales. A PRH, nous le proposons depuis toujours. Dans notre domaine, qui est celui du développement personnel et de la transformation des attitudes et comportements, on sait bien que changer est difficile... Malgré les prises de conscience et une volonté sincère de mettre en œuvre le changement, on retombe volontiers dans ses vieilles habitudes. L'accompagnement individuel est un moyen précieux pour être soutenu, guidé dans son évolution personnelle, tout en gardant sa propre autonomie. Les spécificités de cet accompagnement (il est tant de propositions dans ce domaine), la présentation de la formation requise pour un professionnel PRH et de quelques parcours individuels de formateurs n'avaient pas encore fait l'objet d'une publication approfondie. Ce numéro spécial de la lettre répare cet oubli et vous offre la possibilité de faire le point : « et si ce moyen était pour moi ? ». Alors, bonne lecture et bon choix !

Jean-Michel Anot
Président de PRH-France

de rapidité technique prime, là, c'est la personne qui trouve son rythme, avec ce qu'elle est, les voies de son être, sans que personne ne le fasse à sa place. La thérapie doit l'aider à retrouver son «chez soi», et non l'amener ailleurs.

Propos recueillis par Marie-Christine Colinon

Muriel Mazet, psychologue clinicienne et psychothérapeute rogerienne, est l'auteur de :
Des mots pour vivre : accompagner par l'écoute, éd. Desclée de Brouwer, nov 2003, 19 euros et de
L'enfant qui a mal, les blessures nécessaires, les blessures à éviter, éd. Desclée de Brouwer, nov. 2003, 21 €.

UN OUTIL CLÉ POUR ACCÉLÉRER SON DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

On ne peut vraiment se découvrir soi-même et évoluer que dans une relation vraie, où l'on se sent accueilli comme on est, accepté sans jugement. Toute personne est donc susceptible de retirer des bienfaits d'un tel accompagnement.

Pour qui ?

On peut ressentir simplement le désir de réussir sa vie, de faire le point, d'y voir plus clair, afin de s'orienter de manière nouvelle. La démarche émane aussi de personnes qui ne sont pas satisfaites de ce qu'elles vivent, qui souhaitent découvrir le sens de leur existence et s'y engager. Elles traversent un moment difficile, subissent un changement de situation plus ou moins brutal (deuil, séparation, perte d'emploi, rupture sentimentale, maladie, etc) ou se trouvent confrontées à un dilemme important : s'engager dans une vie de couple, donner la vie à un enfant, effectuer un choix professionnel, etc. D'autres personnes ont l'impression de se heurter à une problématique récurrente dont elles n'arrivent pas à sortir (difficulté relationnelle avec un conjoint, un collègue, un supérieur hiérarchique, un enfant) ou souffrent d'un comportement qu'elles vivent comme mal ajusté (incapacité «chronique» à prendre une décision, boulimie, manque de confiance en soi, sentiment de déprime). D'autres enfin éprouvent un blocage, une inhibition, les rendant incapable de vivre harmonieusement une situation fréquemment rencontrée (se présenter, prendre la parole dans un groupe, etc.).

Pourquoi ?

Nombre de personnes arrivent donc en exprimant un mal de vivre, un désarroi, un sentiment de profonde solitude, ou encore la sensation d'avoir perdu tous leurs repères. Elles ont le sentiment qu'elles ne peuvent pas s'en sortir seules. Certaines le disent clairement : «voilà le problème, j'ai tout essayé, je ne sais plus quoi faire, c'est pour cela que je viens vous voir».

Le travail avec le formateur va leur permettre de comprendre leur vécu intérieur (sentiments, sensations), d'apprendre à accueillir leurs émotions et à les gérer ; de surmonter leurs

difficultés, peurs, blocages, angoisses. Elles vont peu à peu découvrir qui elles sont vraiment, apprendre à s'aimer, se donner le droit d'être elles-mêmes, à l'écoute de leurs besoins, de leurs aspirations.

Comment ?

L'accompagnement individuel PRH peut répondre à de multiples besoins. Formateur et client sont engagés, chacun pour sa part, dans le cheminement qui va permettre à la personne de clarifier ce qui se passe en elle et de retrouver sa capacité de vivre et d'agir en conscience. Le rythme des rendez-vous est très variable selon ce qui motive la demande d'aide et l'étape atteinte. De même, l'accompagnement peut être tout à fait ponctuel (une ou deux séances) ou durer plusieurs mois, afin d'avancer, par exemple, dans la résolution d'une problématique précise. Il peut aussi s'étaler sur plusieurs années, si la personne souhaite mener un travail en profondeur, découvrir son créneau d'action et se libérer d'entraves s'enracinant dans son histoire consciente et inconsciente.

L'entretien ponctuel

Il s'adresse à toute personne désireuse de résoudre un problème ou une difficulté précise. Par exemple, une réorientation professionnelle demande un temps de réflexion pour mettre à plat tous les éléments de la situation et faire un choix qui corresponde le mieux possible à ses capacités et ses aspirations. Des parents d'adolescent qui se sentent démunis peuvent venir chercher un soutien tandis que leur enfant traverse une période difficile. Des personnes confrontées à un événement douloureux (deuil, chômage, séparation de couple) ont besoin de pouvoir déposer, exprimer ce qui est lourd à vivre afin de retrouver l'énergie nécessaire pour assumer l'événement.

Mais chaque cas est unique. A 40 ans, maman de deux enfants, bien installée dans son couple et sa profession, Claire a pourtant ressenti le besoin de faire le point sur sa vie pour ne pas se laisser prendre par le quotidien et constater un jour qu'elle n'aura pas vu les autres changer autour d'elle. Pointer ses insatisfactions, sentir son potentiel, développer sa créativité : quelques entretiens lui permettront de voir ce qu'elle doit faire évoluer, ce à quoi elle doit être attentive pour redresser la barre.

Alexandra, jeune maman, vient parler de sa peur de ne pas être à la hauteur. En quelques séances, elle découvre ses forces et apprend à se faire confiance. Michel, pré-retraité, souhaite faire le bilan des compétences qu'il a développées au cours de sa carrière et réfléchir à ce temps de retraite où il pourra s'engager dans ce qui est essentiel pour lui.

L'accompagnement de longue durée

Sa durée varie selon les motivations de la personne. Mais l'objectif, cette fois, n'est pas tant de résoudre un problème spécifique que d'engager une transformation de toute sa personne. Le cheminement sera ponctué de formations en groupe qui permettent d'observer de manière approfondie tel ou tel aspect : confiance en soi, développement personnel ou professionnel, aisance relationnelle, affectivité, couple, éducation...

D'ordinaire, la personne ressent la nécessité de s'engager dans un travail en profondeur parce qu'elle se trouve confrontée à une difficulté d'existence dans plusieurs secteurs de sa vie. La démarche n'est pas facile : elle traduit une détermination à progresser, de la ténacité et beaucoup de simplicité pour se laisser voir dans ses fluctuations intérieures, ses tâtonnements, sa recherche d'équilibre et aussi dans son désir profond d'exister vraiment.

L'accompagnement démarre parfois après des sessions. Ainsi Catherine, qui a toujours tout assumé (difficultés familiales, deuils), a suivi un stage pour comprendre la fatigue qui l'habite depuis quelques mois. Elle s'est rendue compte qu'elle avait largement dépassé ses limites physiques et psychologiques. Elle a donc commencé un accompagnement pour s'occuper de ce qui se passe en elle. Oser se faire aider représente déjà un premier pas très important vers la prise en compte d'elle-même !



Virginie, conduite depuis toujours par son désir de réparation sociale (comme son père et son grand-père), a découvert au stage « Qui suis-je ? » son identité profonde... et se retrouve perdue, tous ses repères chamboulés. Les entretiens vont l'aider à faire le clair et à apprendre à réorganiser sa vie à partir de ce neuf découvert en stage.

Jeanne-Marie GRILLET et Colette JANOT,
formatrices PRH

Une aide dans le vécu professionnel : le coaching

Depuis 2003, le terme « coaching » a fait son apparition dans nos différents catalogues. Effet de mode ? En réalité, nous pratiquons une forme de coaching depuis toujours, car le besoin d'être aidé personnellement après un stage pour favoriser son intégration et la mise en œuvre concrète des changements est apparu très vite. Mais alors, le terme « coaching » n'existait pas, et nous parlions simplement d'accompagnement personnel. Ce mot, qui a beaucoup de sens dans notre activité, reste sans aucun doute le plus approprié. Mais, par souci de clarté, nous le complétons désormais avec celui de « coaching », aujourd'hui plus répandu, même si cela n'inclut pas toutes les facettes du travail pratiqué dans un accompagnement PRH.

Relation d'aide individualisée aux personnes, le coaching se positionne entre l'enseignement (le cours individuel) et la thérapie. La personne aidée est au centre du processus et doit exercer son autonomie (à la différence de l'enseignement), elle travaille sur l'aujourd'hui (à la différence de la thérapie).

Sur le plan professionnel, où il s'est le plus développé, il existe différentes formes de coaching :

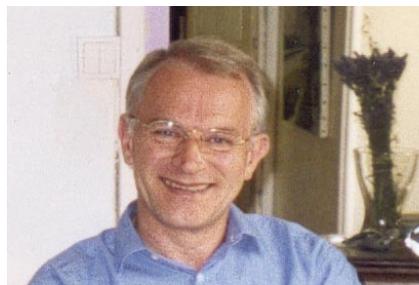
- le coaching de performance centré sur l'acquisition d'une compétence technique ou d'un savoir-faire dans son métier,
- le coaching managérial qui vise à aider un responsable dans l'animation et la motivation de son équipe,
- le coaching de croissance, centré sur la personne et son développement, pour l'aider à mobiliser toutes les ressources dont elle dispose dans l'action,
- enfin, le coaching de dirigeants.

A PRH, nous pratiquons avant tout un coaching de croissance, assorti parfois d'un coaching de management.

Jean-Michel ANOT
formateur PRH

LES SPÉCIFICITÉS DE PRH

Qu'est-ce qui singularise la relation d'aide PRH par rapport aux autres approches existantes ?



Michel Lamarche

La théorie sous-jacente

C'est toujours avec l'arrière-fond d'une conception de l'être humain et des mécanismes de son fonctionnement psychologique que l'on aide quelqu'un, que l'on diagnostique les problématiques et que l'on accompagne une

authentique, respectueuse, où toute la personne de l'accompagnateur est impliquée. Dans une telle présence, « l'écouté » peut progressivement lâcher ses défenses, accéder à des niveaux plus profonds de lui-même, enfouir jusqu'alors dans l'inconscience, et risquer une parole personnelle.

• L'accompagnement PRH s'inscrit dans un ensemble de moyens (stages, méthode d'auto-formation, journal de croissance, etc.). C'est en synergie avec ces autres moyens que l'aide individuelle est habituellement proposée. L'expérience montre en effet qu'elle atteint son maximum d'efficacité grâce au complément que constitue notamment le travail en groupe. Nous nous distinguons là de



personne dans son évolution. Chaque école a théorisé son approche de la personne humaine. Nos principaux fondements anthropologiques et psychologiques ont été consignés dans l'ouvrage « La personne et sa croissance » (1). Cette conception de l'être humain induit notamment une confiance dans les capacités d'évolution de la personne et dans son aptitude à trouver par elle-même des solutions aux problèmes qu'elle rencontre, ce qui invite à un grand respect de sa liberté.

La méthode

• Proche du courant humaniste rogorien, la méthode PRH mise sur la qualité d'empathie et même de bienveillance du formateur envers la personne aidée. C'est une aide basée sur une relation humaine de qualité, sécurisante,

beaucoup de méthodes qui utilisent exclusivement la relation inter-personnelle entre le thérapeute et son client.

• C'est une **méthode structurée**. La personne aidée est invitée à préparer l'entretien et la séance supposée se dérouler en quatre temps : formulation de la demande et du contexte dans lequel elle apparaît ; reformulation de l'accompagnateur ; dialogue sur et/ou exploration de la problématique apportée ; conclusion reprenant l'essentiel retiré de l'entretien et ses implications concrètes sur le quotidien de la personne. La rédaction d'un bilan écrit est également encouragée.

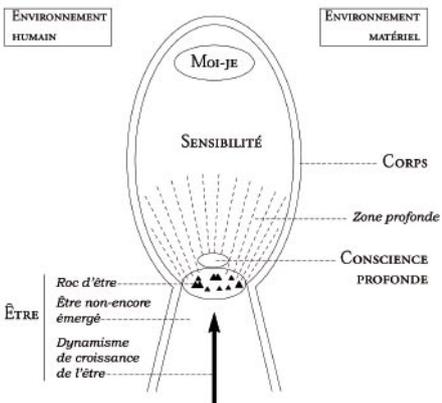
• Paradoxalement, à côté de cet aspect très structuré, la méthode admet une grande **souplesse d'adaptation dans sa mise en œuvre**. Par exemple, selon le besoin, l'accompagnateur peut se positionner différemment :



soit dans une forme de directivité aidante, soit à l'inverse dans une non-directivité permettant à la personne d'analyser son vécu sans interférence extérieure, soit encore dans une posture de dialogue où chacun s'implique pour faire avancer les choses.

De même, l'utilisation de l'accompagnement peut se vivre de manière tout à fait occasionnelle, ou bien très régulièrement, selon un rythme adapté au besoin de chacun. PRH se distingue ainsi des méthodes qui préconisent un mode exclusif de relation à la personne aidée, et de celles qui prônent une fréquence très soutenue des entretiens, ou une durée au contraire très limitée (thérapie dite « brève »).

• **La méthode sollicite les cinq instances de la personne**, et pas seulement son intellect, ou ses émotions, ou encore un vécu corporel, comme dans certaines autres pratiques. C'est une approche globale.



On sollicite l'**être**, où la personne peut puiser à ses ressources profondes (son goût de la vérité, son désir de progresser...), son **«moi-je»** où l'intelligence permet d'analyser, de comprendre, de faire des liens, de se projeter dans son futur proche, où sa liberté délibère en référence à **sa conscience profonde** en vue de décisions constructives, où sa volonté l'aide à être tenace dans son travail. Mais aussi **sa sensibilité et son corps** qui sont les matériaux de base : la personne vient, porteuse de toutes les sensations à contenu psychologique que ces deux instances éprouvent.

L'instance du «moi-je» tient une place particulièrement importante. C'est le travail de connaissance et de conscientisation d'une part, de mise en œuvre des potentialités d'autre part, qui permet de progresser. Une spécificité de notre méthode est effectivement de s'appuyer en grande part sur l'outil d'analyse des sensations à contenu psychologique mis au point par André Rochais, fondateur de PRH.

• Nous accordons **une place de premier plan à la personne accompagnée**. C'est elle qui conduit son entretien, qui décide ce qui lui semble être le meilleur pour avancer. Des outils pédagogiques sont mis à sa disposition pour lui apprendre à se faire aider. Le formateur a un rôle plus second tout en restant interactif. Il l'accompagne sur le sujet qu'elle a décidé d'aborder en l'aidant de ses attitudes, de son silence, de ses reflets, de ses questions, des pistes qu'il suggère. Son but est d'être un facilitateur du travail de la personne, de son autonomie, de son ajustement et de la verbalisation de ce qu'elle perçoit, ressent ou pense. L'exigence d'authenticité peut l'amener à exprimer son point de vue, à mettre en question tel dysfonctionnement non identifié et même, exceptionnellement, à se montrer directif quand la personne est manifestement incapable de prendre une décision où sa vie est en jeu. Ainsi, nous ne nous situons ni dans une logique de neutralité ou d'effacement quasi complet, comme dans certaines approches de type psychanalytique, ni dans une posture directive comme dans d'autres approches comportementalistes.

• **Le rapport à l'argent** diffère de certaines autres approches qui voient dans la rémunération un facteur d'authentification et de stimulation de la motivation de leurs clients. PRH propose une grille indicative, mais c'est la personne qui, en conscience, calcule sa participation financière en tenant compte de ses ressources et de sa situation personnelle. En outre, des accompagnateurs bénévoles mettent leur compétence à la disposition des personnes plus défavorisées matériellement.

• Nous prenons en compte le travail sur le **transfert** et sur le contre-transfert. Il est identifié et exploré comme un mode d'approche du passé douloureux, ou comme un élément de vitalisation très actif. Mais il ne constitue pas l'axe central autour duquel tourne toute la démarche, comme on peut le constater dans les approches psychanalytiques.

• Enfin, à la différence d'autres méthodes, l'accompagnement individuel PRH n'utilise pas de mises en conditions particulières pour susciter les sensations ou les émotions (hyperventilation, mouvements oculaires, hypnose, etc.), ni les associations d'idées, ni les rêves, ni les interprétations, ni les classifications (caractérologique, psychopathologique), ni aucun comportement provocateur censé démasquer les systèmes de défense.

La finalité

Même si la demande initiale peut être focalisée sur une difficulté particulière, un symptôme gênant, une entrave ou un dysfonctionnement, l'accompagnateur a toujours en arrière-fond la préoccupation de **la croissance globale de la personne**. C'est la finalité essentielle d'un parcours avec les outils PRH, quels qu'ils soient : que les ressources profondes de la personne puissent se déployer, que son potentiel de santé psychologique soit suscité, que ses comportements soient le plus en harmonie possible avec sa conscience profonde, qu'un sens à son existence lui apparaisse, bref que la personne puisse se mettre debout, conduire sa vie et apporter sa pierre -le meilleur d'elle-même- à la société à laquelle elle appartient.

Qu'est-ce que le transfert ?

Il y a transfert lorsqu'on reproduit sur quelqu'un (d'aujourd'hui) le vécu affectif d'une relation importante de l'enfance. Par exemple lorsque, étant adulte, une personne aidée ressent vis-à-vis de son accompagnateur la peur d'être incomprise et jugée qu'elle avait, enfant, face à un père ou une mère culpabilisant. On parle également de transfert quand on trouve auprès de quelqu'un d'aujourd'hui la satisfaction à des besoins carencés dans l'enfance. On parle alors de transfert positif ou comblant, caractérisé par un fort attachement à la personne qui donne ce qui a manqué autrefois.

Ces transferts, bien élucidés et gérés, sont des atouts importants pour un cheminement de croissance et de guérison.

Et comment définir le contre-transfert ?

Il s'agit des réactions inconscientes, non contrôlées et désajustées, qu'éveille chez l'accompagnateur le transfert de la personne accompagnée (en positif ou négatif). Par exemple, sentiment d'injustice, sentiment d'agression pouvant entraîner des paroles défensives, volonté de pouvoir à l'égard d'une personne dépendante, désir de répondre aux besoins affectifs de la personne aidée, etc. L'accompagnateur se doit de faire le clair sur son vécu face au transfert de la personne qu'il accompagne. Il se doit d'ajuster au mieux ses réactions afin qu'elles soient aidantes. Cela nécessite qu'il ait acquis une maturité affective suffisante.

Le travail sur les dysfonctionnements et sur toutes les problématiques n'a de raison d'être que pour libérer de ce qui peut entraver cette dynamique et favoriser ainsi le mouvement naturel de croissance qui existe en tout être humain.

Autrement dit, la finalité de notre accompagnement vise l'appropriation de sa véritable identité et l'apprentissage d'un mode de vie cohérent avec ce que l'on est profondément.

Les limites

Le recul de plus de 35 ans d'expérience révèle combien cette forme d'accompagnement a aidé et continue d'aider efficacement un nombre important de personnes adultes de par le monde. Toutefois, comme toute méthode, elle comporte des limites. L'accompagnement PRH n'est pas le plus adapté pour des personnes présentant des pathologies psychologiques graves, ni pour celles dont l'intelligence ne parvient pas habituellement à travailler, tant l'intensité de leurs émotions ou de leurs perturbations envahit et altère leur champ de conscience.

Certaines personnes à forte dominante cérébrale peuvent trouver intérêt à compléter notre approche par des séances où le corps est davantage mis en scène (relaxation, massage, méthode Vittoz, etc.).

D'autres, qui ont particulièrement bien intégré les outils PRH, peuvent avoir avantage à les compléter, voire à les remplacer, par des moyens nouveaux, inconnus, donc surprenants, qui les aident à aborder leur personne différemment. Une méthode, aussi efficace soit-elle, ne peut prétendre rassembler à elle seule la richesse de la diversité des approches.

D'autres limites existent, inhérentes à toutes les formes d'aide psychologique : elles relèvent de la manière dont certaines personnes manient cet outil, ou de la manière dont certaines problématiques enferment des personnes dans des impasses difficiles à surmonter. Dans un cheminement humain, toutes les méthodes d'accompagnement restent des moyens, certes plus ou moins adaptés ou performants, toujours perfectibles, mais jamais magiques ni auto-suffisants.

Michel LAMARCHE,
Formateur PRH

(1) *La Personne et sa Croissance*, Ouvrage collectif PRH, 2003.

Ils accompagnent les personnes avec passion et authenticité



Joseph Fouilleul, 48 ans

«J'ai appris à aimer la formation dès ma préparation au BAFA. A cette époque, je m'intéressais beaucoup au Personna-

lisme communautaire d'Emmanuel Mounier (Fondateur de la revue *Esprit*) et je travaillais avec Michel Perot qui pratiquait une pédagogie d'auto-découverte avec les enfants. Après un cursus universitaire en sciences économiques et une formation professionnelle en animation, j'ai travaillé pendant douze ans dans le développement des territoires ruraux en Centre Bretagne. Puis, j'ai été formateur dans une école d'éducateurs. Approfondissant mes connaissances en sciences humaines, je me suis spécialisé dans diverses approches de la communication, notamment un Master PNL. Des divergences sur l'éthique m'amenèrent à quitter l'école et à prendre, en 1998, la direction d'une entreprise d'insertion où j'initiais des formations à l'accompagnement des personnes en difficultés sociales et professionnelles. C'est ainsi que j'ai fait appel à une formatrice PRH. Très frappé par les qualités d'empathie de cette intervenante, je décidais de me former à cet outil. Une opportunité m'a permis de reprendre l'activité d'un cabinet spécialisé dans l'accompagnement des personnes dans le cadre de leur mobilité professionnelle. Dans la foulée, j'ai obtenu l'agrément de PRH et développé mon activité de formation. J'ai ainsi rejoint ce qui m'avait mis en marche à 18 ans : le plaisir d'aider les personnes à se réaliser et à en découvrir par elles-mêmes les moyens.»



Solange Metral, 53 ans

«Je débutais dans la profession d'assistante sociale quand j'ai fait ma première session PRH, dans le cadre de la formation

continue proposée par mon employeur. J'ai compris que je ne pourrais pas bien exercer mon métier sans entreprendre un travail sur moi-même. PRH m'offrait le moyen de me vivre proche des gens et complètement humaine tout en restant professionnelle (défi souvent difficile à relever chez les travailleurs sociaux !). J'ai donc entrepris une formation intensive pendant dix ans, utilisant les stages, les groupes d'intégration et l'accompagnement individuel. Parallèlement, j'ai suivi la «Formation à la Relation d'Aide PRH» et j'ai été admise comme Bénévole. Il y a quelques années, j'ai tenté une psychothérapie pour aller plus loin, mais je ne m'y suis pas retrouvée. En revanche, je me suis formée à une méthode psycho-corporelle (la Biodynamique), pour faciliter l'accès à mes sensations et me découvrir de façon nouvelle. Depuis, je continue mon chemin avec PRH pour mon avancée personnelle et pour la supervision de mon activité de Bénévole. Alors que chez les travailleurs sociaux, l'usure est un phénomène important, cette formation me permet d'être une professionnelle heureuse et humaine, qui continue de croire dans son travail. Par le bénévolat, je rejoins d'autres personnes : je leur offre un accompagnement de qualité auquel elles n'auraient pas accès sinon.»



Magali Janet, 42 ans

«J'ai toujours été passionnée par «l'humain» et l'aide aux personnes. Je souhaitais devenir infirmière ou assistante

sociale, mais en rébellion contre l'école, j'abandonnais mes études à 18 ans. En recherche d'identité, j'ai testé divers moyens pour me connaître, parmi lesquels un stage «Qui suis-je ?». A ce moment, j'ai flashé sur le métier de formateur, mais il me paraissait inaccessible. Pendant une dizaine d'années, j'ai travaillé dans différents secteurs (commercial, artistique, social), ces expériences m'ont enrichie, mais je n'avais toujours pas trouvé ma voie. Finalement, j'ai décidé de revenir à mon intuition. J'ai suivi un cursus à PRH pendant 5 ans avant d'être agréée. Tout en commençant mon activité auprès du grand public, j'ai effectué un stage de plusieurs mois aux ressources humaines d'une grande entreprise pour découvrir aussi le milieu professionnel. Il y a six ans, j'ai perçu la nécessité de démarrer une thérapie analytique, pour être aidée d'une autre manière dans mon cheminement. Certains points difficiles ont pu se dénouer par cette approche. Dans mon travail, je m'intéresse particulièrement à tout ce qui concerne la pédagogie et les supports autres que l'analyse écrite. Je participe régulièrement à des stages de théâtre d'improvisation et d'expression corporelle. De mon parcours, je retiens qu'il ne faut jamais désespérer : au cœur même du chaos, il existe un fil rouge et il finit par resurgir, tôt ou tard !»



Colette Janet, 66 ans

«Infirmière pendant vingt ans (dont un an en Afrique et sept en Israël), je m'interrogeais beaucoup sur le fonctionnement

du psychisme et ses liens avec le corps. Lorsque je suis revenue en France, en 1981, j'ai retrouvé Michel Lamarche que j'avais rencontré en Israël. Il m'a fait part de son changement professionnel, de psychologue à formateur PRH. Il m'a expliqué qu'il avait trouvé là une vision de l'homme et une pédagogie de la croissance qu'il n'avait pas rencontrées pendant ses études et que c'était de cette manière qu'il voulait travailler. J'ai participé à sa première animation de «Qui suis-je ?» et j'ai senti que cette formation pouvait répondre à mes questions. Quatre ans plus tard, je quittais mon métier d'infirmière. Il m'avait apporté beaucoup de satisfactions, mais celui de formatrice me permettait de prendre les choses par un autre bout, de faire de la prévention, oserais-je dire. Tout au long de ces vingt dernières années, j'ai découvert des potentialités que j'ignorais, comme par exemple la pédagogie en moi, je me sens donner toute ma mesure et ma vie a vraiment du sens. C'est ainsi que des rencontres imprévues changent parfois le cours de notre existence...»

LES TROIS PÔLES DU TRAVAIL SUR SOI

La personne écoutée évolue en agissant sur trois niveaux de cheminement qui se suivent dans une certaine logique. Mais ces étapes ne sont pas rigoureusement successives. Quelle que soit la durée de l'accompagnement, on peut être amené à travailler dans telle ou telle direction.

1- L'identification et le développement des points d'appui : le pôle «croissance»

Il y a souvent des causes profondes derrière nos difficultés, mais ce n'est pas la recherche de ces causes qui va faire l'objet de cette première étape. Dans la phase de mise en route, il est fondamental que la personne puisse d'abord retrouver un minimum d'espace de calme en elle, notamment en exprimant ce qui est lourd, difficile, douloureux. Pouvoir décharger sa peine, ses soucis, et être écouté avec bienveillance apaise la sensibilité et peut donner accès progressivement à une zone de soi un peu plus sereine. La personne qui demande de l'aide se trouve confrontée à quelque chose qui la submerge. Il est capital qu'elle puisse progressivement trouver des bases solides en elle. Il lui faut, si l'on peut dire, se retrouver en tant que personne, pour percevoir qu'elle ne se réduit pas «uniquement à son problème», mais qu'elle a d'authentiques ressources en elle pour l'affronter. Guidée par le formateur, pour s'arrêter, par exemple, sur les moments où elle se sent refaire surface et retrouver une plus grande assise, il lui faudra découvrir telle réalité positive ou telle capacité dont elle n'avait pas conscience, cerner tel point d'appui intérieur qu'elle ignorait jusque là. La présence attentive du formateur, sa qualité d'écoute, sa confiance dans le potentiel de l'aidé, ses reflets ajustés contribuent à ce que la personne prenne progressivement conscience qu'il y a du bon, du beau, quelque chose de valable en elle. Elle est alors capable d'entrer dans un sentiment d'estime et de reconnaissance d'elle-même : c'est l'antidote nécessaire pour sortir -souvent lentement, c'est vrai-, d'une image négative et prendre progressivement davantage confiance en soi, au moins dans quelques secteurs de sa vie.

2- La mise en œuvre de nouveaux comportements plus ajustés : le pôle «ré-éducation»

La découverte d'une nouvelle ressource, la mise en lumière d'une capacité insoupçonnée, l'expérience d'une certitude intérieure, vont amener la personne à entrer dans une nouvelle manière de se vivre. Elle va explorer comment mettre en œuvre, dans sa vie concrète, ce qu'elle vient de découvrir. Par exemple, une personne qui, jusque là, se vivait très centrée sur elle-même, découvre sa capacité à s'ouvrir aux autres. Il lui faudra choisir de la vivre délibérément dans ses relations à autrui, en déjouant les pièges de l'habitude, pour être fidèle à ce qui lui semble maintenant plus harmonieux. Elle va ainsi ré-apprendre à vivre quelque chose qui était en elle, en germe, mais qu'elle n'avait pas encore appréhendée. Un autre personne n'avait aucune confiance dans son intelligence. Par son travail d'observation et d'analyse de ce qui se passe en elle, elle se surprend «en flagrant délit « dans le fonctionnement de son intelligence et prend conscience qu'elle peut maintenant compter «avec» cette capacité et lui faire confiance. Elle essaiera de se montrer vigilante pour ne plus faire le jeu de ses anciens réflexes négatifs ! («ce n'est pas pour moi, je ne suis pas assez intelligente pour faire ça», etc.). Il s'agit souvent d'un travail de longue haleine avec des «victoires» et d'inévitables retombées. C'est pourquoi l'accompagnateur a une place très importante : il continue de manifester sa confiance, malgré les rechutes, et encourage la personne à se remettre en selle. Dans cette étape, la relation au formateur permet d'expérimenter la confiance dans la relation à autrui et la capacité à être pleinement soi face à lui. Ce «ré-apprentissage» à vivre des aspects de soi, enfouis ou dévalorisés pendant de

La formation à l'accompagnement

Chaque formateur agréé PRH bénéficie d'une formation qui permet à la fois d'approfondir les attitudes fondamentales de l'aide à la personne, d'acquérir une méthode pour élaborer un diagnostic avec justesse, et d'apprendre à accompagner pas à pas les personnes. Au début de sa pratique, le «stagiaire» est suivi par un accompagnateur pédagogique qui le supervise et l'aide à intégrer l'ensemble des éléments indispensables pour développer ses compétences.

La formation initiale est validée au bout de trois ans minimum à partir des bilans ou mémoires annuels et de la supervision. Elle permet d'obtenir l'agrément de formateur PRH, c'est la reconnaissance du parcours suivi et de sa qualité. Cette formation est également ouverte aux autres professionnels de l'accompagnement (psychologues, psychothérapeutes, assistantes sociales, coaches...) qui désirent ajouter une dimension complémentaire à leur pratique.

Un de ses aspects fondamentaux, c'est que le futur formateur doit avoir pratiqué notre relation d'aide en tant que «client». Etre passé soi-même par ce chemin est une condition indispensable pour être à même d'accompagner d'autres personnes.

A l'issue de la formation initiale, le formateur agréé PRH continue de perfectionner son «savoir-faire» et son «savoir-être» (intégration de nouveaux concepts, d'outils et de méthodes ; groupe de recherche et d'analyse de pratique ; ingénierie pédagogique ; formation personnelle). Il participe régulièrement à des ateliers, tels que «Le transfert et le contre-transfert», «Les pathologies du psychisme», «Contours et limites de l'accompagnement PRH». Il se maintient également dans un système de supervision ou de contrôle de sa pratique par un tiers qualifié.

nombreuses années, va contribuer au développement de la personne. Celle-ci va prendre peu à peu une nouvelle stature, mettre en oeuvre ses ressources personnelles et se sentir animée d'une nouvelle assurance. Il est important qu'elle puisse prendre la mesure de sa progression et goûter au mieux vivre qui en découle déjà pour renforcer ses motivations à poursuivre le chemin.

3 - L'assainissement de son histoire passée : le pôle «guérison»

La personne qui a entrepris un accompagnement sur une période assez longue connaît donc, à ce stade, un regain de dynamisme, une sensation de solidité pour affronter les difficultés, un sentiment de plus grande liberté pour se vivre en accord avec elle-même. En même temps, dans certains cas, elle prend conscience qu'elle ne peut pas se déployer autant qu'elle y aspire. Elle ressent encore un frein, une retenue, une entrave pour vivre tout ce qui est en elle. Ou bien, elle s'aperçoit que des peurs disproportionnées la retiennent pour agir. Ou encore, elle constate un sentiment d'insatisfaction récurrent dans sa vie, accompagné ou non de tensions dans le corps. Ces constats (ce ne sont que quelques exemples) sont l'indice que le potentiel de vie ne peut pas encore se déployer pleinement. La personne en souffre et se sent prête à chercher l'origine de ces blocages. C'est probablement l'heure, pour elle, d'entamer une nouvelle phase de travail afin de se libérer de son passé et de ne plus en être dépendante. A partir des difficultés constatées, le formateur va aider la personne à entrer dans l'analyse de ce qu'elle ressent, il va l'encourager à exprimer ce qui est en elle en l'invitant à se tourner vers son passé. La personne aidée va entrer dans l'exploration de tel ou tel événement de son histoire qui resurgit à ce moment là, pour retrouver ce qui a fait mal autrefois, consentir à le ressentir à nouveau pour s'en libérer. Une libération de souffrances passées entraîne nécessairement un surgissement nouveau de vie. Cela se traduit par un regain d'énergies physiques, par la sensation d'un espace intérieur élargi, accompagné d'une respiration plus ample et plus profonde, de nouvelles données émergent à la conscience de l'intéressé. Il ressent une capacité à entreprendre, une créativité qu'il ne soupçonnait pas. Il faut du temps

(souvent plusieurs séances) pour vivre ce processus jusqu'au bout. La personne choisira alors de mettre en place de nouveaux fonctionnements pour que cette réalité nouvelle puisse vivre, grandir, s'affirmer au quotidien. C'est donc sur le pôle «ré-éducation» que le travail va à nouveau s'orienter. Dans ce travail, la relation à l'accompagnateur s'avère fondamentale : c'est toujours dans une relation que la blessure s'est produite et c'est donc à travers ce que la relation au formateur apporte aujourd'hui (espace d'accueil inconditionnel, confiance dans le potentiel, sécurité), que la guérison peut s'opérer.

Une étape est franchie : la vie a gagné ! La personne ressent davantage d'assurance pour faire face aux difficultés de son existence et vivre ses relations. Ses énergies se libèrent : elle peut s'engager dans le créneau d'action qui lui correspond vraiment et s'y réaliser. Toutefois, une vigilance demeure pour détecter d'autres signes (réactions disproportionnées, dysfonctionnements) susceptibles d'ouvrir à de nouveaux chantiers. On arrête son accompagnement quand on le souhaite, mais on continue de cheminer toute sa vie !

Geneviève DESCAMPIAUX et Michèle CALLET,
formatrices PRH

Notre code de déontologie

Depuis plusieurs années, les formateurs agréés PRH ont adopté un code de déontologie pour répondre aux questions que posent souvent les nouveaux utilisateurs de la formation : «Que puis-je attendre de PRH ? Sur quelles garanties puis-je compter ? Un formateur est-il bien formé ?...». Nombre de dispositions de ce code étaient déjà appliquées, mais comme beaucoup de professionnels de la formation humaine, nous avons décidé de les porter à la connaissance du public, car notre activité se situe dans un domaine où des dérives peuvent exister.

Ce code engage chaque formateur dans sa pratique, il est sécurisant pour l'utilisateur auquel il apporte une garantie de qualité, de sérieux et de professionnalisme.

Il est possible de se le procurer sur le site www.prh-france.fr, auprès du Centre de ressources (tél : 05.49.41.44.75 prh@wanadoo.fr) ou des formateurs.

Extraits

- Le formateur PRH est tenu aux règles usuelles du secret professionnel pour tout ce qu'il voit, entend et comprend au cours de ses interventions collectives et/ou individuelles.
- Il s'engage à respecter les convictions philosophiques, idéologiques et religieuses de ses clients.

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Vous découvrez la lettre de PRH, support d'informations, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche et garder le contact après les temps forts de formation.



THÈMES DES PROCHAINS NUMÉROS :

- DÉCODER SES ÉMOTIONS
- MON CORPS, AMI OU ENNEMI ?
- CRISES, RUPTURES : DES ÉTAPES CRÉATRICES ?

Pour vous abonner, obtenir des anciens numéros ou offrir un abonnement, remplissez le bulletin au verso.

LES FRUITS D'UN TEL SUIVI

Des témoins nous font part de leur cheminement et des bienfaits qu'ils ont retirés d'une relation profonde avec un accompagnateur.

Thomas, 36 ans

«C'est idéal de pouvoir choisir à la carte»

«J'ai commencé par suivre plusieurs stages PRH il y a cinq ans. Les formules sur une semaine sont très intenses et provoquent des déclics importants. Mais un suivi sur la durée est nécessaire, car la «prise de conscience» n'est pas tout : «qu'est-ce qu'on va en faire ensuite ?». C'est ainsi qu'à un moment, j'ai ressenti le besoin d'entretiens individuels. J'en ai effectué environ une quinzaine, espacés d'un mois. Je désirais prendre un temps pour creuser vraiment certains points. Le gros avantage de ces entretiens, c'est le suivi, de même que dans les réunions de groupe auxquelles je participe chaque mois. Cela a un côté rassurant : on peut s'appuyer dessus pour traverser une phase un peu difficile. Avoir toute l'attention de l'animateur fait énormément de bien, bénéficier d'une écoute bienveillante, pouvoir se livrer, sans jugement. En même temps, il vous pousse aussi dans vos retranchements et on ne peut pas esquiver. Le groupe apporte aussi une forme de soutien. Et quand une personne s'explique sur son cas, souvent cela nous apporte quelque chose. Les deux formules se complètent. Pour faire l'apprentissage de certains outils, les stages sont nécessaires. Il faut plusieurs journées, par exemple, pour s'approprier l'outil de la prise de décision. En accompagnement individuel, ce ne serait pas possible. Récemment, j'ai à nouveau sollicité un rendez-vous, parce que je voulais éclaircir un point et que ça m'était difficile de le faire dans le groupe. Je trouve idéal de pouvoir mobiliser les formules à son rythme, selon ses envies.»

Caroline, 32 ans

«L'accompagnement individuel, c'est mon fil conducteur»

«Il y a huit ans, j'ai fait une dépression. J'ai rencontré différents thérapeutes, mais j'allais de plus en plus mal. Une amie, qui venait de faire une session PRH, s'est inquiétée pour moi. Comme je n'étais absolument pas en état de suivre une session, elle m'a pris rendez-vous avec une formatrice. Au début, j'y allais tous les quinze jours, puis une fois par semaine. Le travail avec PRH, c'est vraiment la croissance. On ne décortique pas ce qui ne va pas. Il m'a très vite permis de retrouver un peu d'énergie pour pouvoir assumer mon quotidien. J'ai mis un an et demi avant de pouvoir suivre une session. Aujourd'hui, j'en fais trois ou quatre dans l'année et je suis également les groupes d'intégration une fois par mois. Mais je n'ai jamais arrêté l'accompagnement individuel et, si je devais choisir une formule, c'est lui que je garderais. Les sessions permettent d'avancer encore plus vite. Mais, si certains participants parviennent à en tirer les bénéfices tous seuls, moi, je n'arrive pas à les analyser tout de suite. L'accompagnatrice m'apporte des clés de compréhension. En quelques années, j'ai fait tout un chemin vers la vie : j'ai abouti mes études, puis trouvé un travail dans lequel réaliser une partie de ma vocation.»

Christine, 41 ans, trois enfants

«J'ai l'impression de faire un pas de plus»

«Après avoir suivi une session par an, pendant quelques années, j'ai ressenti le besoin d'aller plus loin. En groupe, je n'osais pas rentrer dans le détail de ce qui me concernait, je craignais de monopoliser la parole. J'ai donc entamé un accompagnement individuel. A l'époque, nous habitons Dijon. Je faisais 4 heures de route, une fois par mois, pour me rendre à ce rendez-vous : c'est vous dire s'il m'était précieux ! Au bout de trois ans, nous avons déménagé. Depuis, je poursuis le travail avec une nouvelle accompagnatrice, tout en participant à un groupe mensuel.»

Je prépare beaucoup les séances : «Qu'est-ce qui me gêne en ce moment ?», «Qu'est-ce qui revient ?», etc. Pendant l'entretien, je note les paroles de mon accompagnatrice et, un jour ou deux après, je rédige un bilan écrit : «Est-ce que j'ai creusé ma sensation ? Comment ? Quelles sont les lumières qui me sont venues ?». J'adresse ce bilan à l'animatrice et elle me retourne des annotations qui me font encore avancer davantage.»

Certains entretiens me permettent surtout d'évacuer une souffrance. D'autres fois, j'y vais seulement pour lui dire combien je vais mieux, pour goûter le positif. Avant une semaine un peu lourde, j'y trouve comme une source d'énergie. L'animatrice m'aide à anticiper : «Qu'est-ce qui t'aiderait à le vivre ?». J'acquiesce peu à peu ces réflexes...

Nous refaisons périodiquement des bilans qui me permettent de dégager de nouveaux chantiers : «Ce serait bien que je travaille sur telle chose». Mon accompagnatrice m'aide aussi dans le choix des sessions. Et je partage avec elle les découvertes que j'y ai faites pour qu'elles ne restent pas lettre morte. J'ai besoin de ces échéances mensuelles pour travailler sur moi. Sinon, le temps passe et je laisse aller les choses.»

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Bulletin d'abonnement

Je m'abonne J'offre un abonnement

Nom/Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :@.....

Abonnement (4 numéros) 1 an : 12€ 2 ans : 24€

Abonnement de soutien 1 an : 20€ 2 ans : 40€

A partir du numéro

Anciens numéros disponibles (prix unitaire : 4€) :

N°21 - **Être créatif : pour tous ou seulement**

quelques-uns ? : rencontre avec Joël de Rosnay

N°23 - **Entre autoritarisme et laxisme : quelle autorité**

pour nos enfants ? : dossier avec Jean-Pierre Michel

N°24 - **Le savoir-être : une compétence indispensable dans la vie**

professionnelle ? : rencontre avec V. Cornet-Butcher,

dossier J-M. ANOT et C. Le Buhan

A retourner à : PRH FORMATION DEVELOPPEMENT
30, rue du Jardin des Plantes 86000 POITIERS

la lettre de prh
Personnalité et Relations Humaines

Direction de la publication : Jean-Michel Anot

Rédaction : Marie-Christine Colinon

Réalisation graphique : Benoit Chartron

Impression : Mégatop

Dépôt légal : N°1695, Juin 2004

ISSN : 1271 - 1306

PRH-FRANCE - 30, rue du Jardin des Plantes

86000 Poitiers - tél : 05.49.41.44.75.

E-mail : prh@wanadoo.fr - www.prh-france.fr