



EDITO

Et si nous nous arrêtons à l'image que nous avons du monde ? Ajustée ? Déformée par les informations ra-

pides et répétitives, par le manque d'analyse profonde ? Abîmée par l'indifférence ressentie, parfois, devant tant de mauvaises nouvelles ? Les journalistes, c'est bien connu, ne s'intéressent qu'aux avions qui tombent...

Pourtant, un organisme canadien, The Human Security Center, vient de publier une étude qui conclut à une diminution des conflits sur la planète : 40 % de moins depuis la 2^{ème} guerre mondiale ! Depuis 1998, une centaine de conflits a pris fin. Les conflits sont aussi moins meurtriers : en 1950 une guerre provoquait 30000 morts ; en 2002 la moyenne est tombée à 600 morts.

Si nous savons regarder du côté des progrès, nous apprenons que 53 pays d'Afrique s'unissent pour se faire entendre et que l'Amérique Latine prend le chemin d'union emprunté par l'Europe. Enfin, la dignité de chaque être humain est mieux reconnue : le racisme peut de moins en moins s'appuyer sur une légalité, l'Afrique du Sud a gagné de manière non violente contre l'apartheid, les koweïtiennes ont obtenu le droit de vote, la justice internationale se développe...

Savons-nous prendre le temps de chercher, dans la masse des informations, des sujets d'espérance ? Je vous y invite, car l'image que nous nous faisons du monde a son importance. Elle influence nos opinions, nos prises de paroles, nos actes. Elle nous laisse dans l'impuissance ou nous invite à agir, là où nous pouvons le faire. Il reste tant de combats à mener pour faire advenir l'Humanité !

2007 pourrait être l'année où nous exerçons nos regards à identifier les sources d'espérance dans le monde. Une bien belle année !

Agnès Rebelle

Présidente de PRH France

rencontre avec

MOUSSA NABATI

«Une saine image de soi est à la fois bonne et mauvaise»

Se sentir unifié, unique ; vivre dans la permanence de notre valeur quelles que soient les situations et trouver la bonne distance vis-à-vis des choses et des personnes : tels sont, selon Moussa Nabati, les enjeux de l'image de soi.

■ Comment définiriez-vous l'image de soi ?

Moussa Nabati : C'est le sentiment indicible, ineffable, de ne pas être quelqu'un d'autre, d'être celui qu'on est, qu'on a toujours été, dans une continuité, alors même que l'on a grandi, évolué. Cette représentation mentale qu'on a de soi ne se réduit à aucune réalité objective, précise - ni ma fonction sociale, ni mon corps, etc- , elle unifie les différentes pièces de notre identité plurielle. L'image de soi se base sur des processus d'identification (être comme) et de séparation successifs. Elle procure le sentiment de partager avec d'autres certaines caractéristiques (par exemple de sexe et de génération) tout en se trouvant différent d'eux : un exemplaire unique.

■ Qu'est-ce qui caractérise une «bonne» ou une «mauvaise» image ?

M. N. : Je préférerais parler d'une image saine de soi, car «bonne» ou «mauvaise» sont des jugements que l'on porte. Ils paraissent opposés, mais reposent tous deux sur l'orgueil. Une mauvaise image est basée sur la toute-puissance : «je ne suis pas à la hauteur», comme si j'exigeais de moi de réussir partout ! La «bonne» image, elle, vient réparer le sentiment d'être impuissant. Une image saine est à la fois bonne et mauvaise :

«Je suis confiant dans mes capacités, mais conscient de mes limites».

Une saine image de soi se caractérise par sa permanence : même si je suis vieux, malade, pauvre, je ne m'écroule pas, j'ai une colonne vertébrale, je demeure un être humain valable. Quand on n'a pas une saine image de soi, on est toujours déchiré entre l'idéal (celui que l'on voudrait être) et la réalité. Cette «guerre civile» intérieure est épuisante et entraîne une perpétuelle surenchère.

■ Quelles sont les causes d'une mauvaise image ?

M. N. : J'ai tendance à me voir comme j'ai été regardé, à m'estimer ou à me mépriser, me bien traiter ou me mal traiter, à la façon dont j'ai intériorisé l'attitude de mes parents à mon égard. Toutes les perturbations de l'image de soi (mégalo manie ou dévalorisation) prennent leur origine dans ce que j'appelle la DIP, la dépression infantile précoce. Celle-ci intervient lorsque l'enfant a manqué d'amour (il en déduit qu'il n'est pas digne d'être aimé), mais aussi s'il a été témoin de la souffrance de ses parents, car il est alors convaincu d'être «mauvais», que tout ce qui se produit est de sa faute. Dernière circonstance possible : lorsque l'enfant est aimé de façon trop fusionnelle, que ses parents lui demandent de leur donner tout l'amour qu'ils n'ont pas reçu de leurs propres parents ou de réparer leur couple bancal. Ses parents ne le désirent pas gratuitement, pour lui-même, mais ils ont besoin de lui. Lorsqu'on est aimé gratuitement, on peut s'aimer gratuitement plus tard, indépendamment de ce que l'on est et de ce que l'on a. Si on a été conçu

dans le besoin, plus tard, on aura besoin de preuves pour justifier son existence.

■ Est-ce à dire que tout serait joué dans l'enfance ?

M. N. : Il n'y a aucune fatalité, notre histoire n'est pas écrite une fois pour toutes. Mais il faut la connaître, la revisiter, pour se dégager de la culpabilité et ne plus en être prisonnier. Le fait d'avoir souffert peut devenir une source d'énergie extraordinaire !

■ A quoi peut-on mesurer une bonne image de soi ?

M. N. : Elle permet d'être dans un lien de désir et non de dépendance vis à vis des personnes et des choses (argent, pouvoir, travail, etc.). La solitude peut être un test. Si on ne la supporte pas, c'est qu'on a besoin d'une canne, d'un échafaudage, on a peur de ne pas se sentir vivant seul. D'ailleurs, quand on ne peut pas se passer de quelque chose ou de quelqu'un, on ne peut pas en profiter non plus. Lorsqu'on existe par et pour soi-même, on devient libre, on établit des rapports vrais, avec soi et avec les autres. Si mon conjoint me quitte, je serai malheureux(se), mais je ne vais pas m'écrouler. Je finirai par cicatriser et m'attacher à nouveau.

Propos recueillis par
Marie-Christine Colinon



Psychanalyste, docteur en psychologie, thérapeute et chercheur, Moussa Nabati exerce dans le Jura, dans une unité de soins spécialisée dans la dépression. Il est l'auteur de : *Le père, à quoi ça sert ?* (éd. Jouvence, 1994), *La Dépression* (éd. Bernet-Danilo, 2002), *L'Humour-Thérapie* (éd. Bernet-Danilo, 2002), *La Dépression : une maladie ou une chance ?* (éd. Fayard, 2005) et *Le Bonheur d'être soi* (éd. Fayard 2006).

L'IMPACT DE L'IMAGE SUR LA CONFIANCE EN SOI

La manière dont nous nous voyons fluctue selon les circonstances. Elle aboutit généralement à un certain nombre de croyances, profondément ancrées, dont certaines risquent de nous empêcher d'avancer.

L'image que nous nous faisons de nous-mêmes, de nos capacités et de nos limites, de nos qualités et de nos défauts, génère en nous inmanquablement tout un ensemble de croyances. Par exemple, si je me vois aller facilement vers les autres (image de moi), j'en déduis que je suis quelqu'un de sociable (croyance), mais lorsque j'ai l'impression d'échouer souvent ce que j'entreprends (image de moi), je risque d'en conclure que je suis un bon à rien (croyance). Ces croyances s'imposent à nous comme des certitudes. A nos yeux, elles constituent notre vérité, donc une réalité qui ne peut être remise en question. Il en va de même pour l'image que les autres nous renvoient : «*tu es généreux*», «*tu es lâche*», etc. A partir de l'interprétation personnelle que nous en faisons, nous sommes tentés de nous coller des «*étiquettes*». «*Il me dit que je suis généreux, parce qu'en fait, il me considère comme une vraie "poire"*», ou à l'inverse «*S'il pointe ma générosité, c'est qu'il voit mon bon cœur*». Cette traduction de la pensée des autres -qui peut être une interprétation biaisée- alimente également notre système de croyances, ainsi que l'étendue de ce que nous nous croyons capables d'accomplir.

L'influence des croyances

La confiance, ou le manque de confiance en soi, émanent directement de ces étiquettes que nous nous collons, à partir de l'image que nous avons de nous-mêmes. Ainsi, le fait de se croire sociable procure un sentiment de confiance en soi face aux relations : «*je suis sûr de pouvoir aller vers les gens, même s'ils me sont inconnus*». Tandis qu'à l'inverse, si je me suis toujours pensé timide, je n'oserai pas m'approcher. Le périmètre de ce que nous estimons faire partie de nos capacités délimite ainsi le territoire de la confiance en soi. Lorsque nous sortons de ce périmètre connu, dans lequel nous nous sentons en sécurité, le doute nous assaille. Si nous avons des croyances négatives sur nous-mêmes, nous n'oserons pas courir ce risque. A l'extrême, la conviction d'être un incapable sape toute confiance en soi : «*ce n'est même pas la peine d'essayer de faire quelque chose, je sais par avance que ça ne va pas marcher*».

L'inaction renforce l'image négative

L'image de soi exerce donc une fonction déterminante sur la confiance en soi, qu'elle favorise ou met en difficulté. Si la manière dont je me vois est surtout négative, elle agira comme inhibitrice, occasionnant des doutes, des peurs, des sentiments d'infériorité et d'impuissance, de la passivité, du mal-être. Ces freins me décourageront d'agir, ouvrant un cercle vicieux : car ce renoncement renforce l'image négative qui, à son tour, détruit un peu plus la confiance en soi... Parfois, au contraire, le regard sur soi surestime les capacités et occulte les limites. L'image survalorisée de soi ainsi engendrée pousse à un excès de confiance en soi, avec des sentiments de toute puissance, de la domination, parfois de l'arrogance. Mais cet excès comporte un risque : l'échec. La perte de confiance en soi et l'insécurité risquent alors de revenir en force... Une image réaliste de soi, ajustée à ses réelles possibilités et impossibilités, garantit une confiance en soi plus stable, porteuse d'une prudente audace, génératrice d'actes et de réussites. Cette dynamique positive nourrit la confiance en soi et procure un bien-être.

Davantage de confiance, grâce à une représentation plus ajustée

Beaucoup de personnes souffrent d'un manque de confiance en elles, comme si elles ne capitalisaient pas le positif, mais seulement le négatif. Elles n'osent pas déclarer leur attirance à quelqu'un ou postuler pour des fonctions dont elles sont pourtant capables. Derrière ce symptôme, il leur faut démasquer le frein considérable que constituent les images réductrices ou irréalistes d'elles-mêmes et leur cortège de croyances limitantes ou démesurées. La conscience de ce dysfonctionnement est une étape importante. L'étape suivante réside dans un travail de rééducation de l'intelligence afin de lui permettre de fonctionner avec plus d'objectivité, davantage en phase avec le réel. Des représentations plus ajustées s'en suivront, porteuses de confiance en soi. L'aide de personnes capables d'un regard réaliste et encourageant est un atout précieux dans cet apprentissage d'une nouvelle relation à soi, à l'action et aux autres.

Michel Lamarche,
Formateur PRH

LE LOOK N'EST PAS SI ANODIN

Si notre apparence est parfois un casse-tête, c'est parce que l'enjeu est de taille : l'image de nous que nous donnons correspond-elle à notre vraie personnalité ?

Les services en «Relooking», les «Conseils en image personnelle» foisonnent aujourd'hui. Ils témoignent de l'intérêt pour la recherche d'un style vestimentaire personnalisé. En effet, notre image parle de nous, aux autres, sans que nous ayons à ouvrir la bouche.

serrer, ni blesser. Puis, lorsque notre désir se précise avec netteté, notre choix vestimentaire doit apporter plus encore : faire en sorte que nous nous sentions bien avec nous-mêmes. Autrement dit que notre apparence extérieure soit en concordance avec notre être intérieur.



Cette image peut nous servir dans la relation. D'ailleurs, de plus en plus de nos contemporains font appel à un spécialiste en relooking avant de se présenter à un entretien d'embauche par exemple, afin d'être plus assurés dans leur apparence. Dans notre vie quotidienne, cette recherche pour «donner une bonne image de soi» plane également, davantage que nous le pensons, au fond de nos esprits. Elle nous guide le matin devant le placard entrouvert : «qu'est-ce que je vais me mettre aujourd'hui ?». Au moment de cette question fatidique cependant, que recherchons-nous exactement ?

Que cherchons-nous vraiment ?

A être reconnus dans notre groupe social, comme au temps de notre adolescence ? A ressembler à des tops modèles ? Pour tous ceux qui ont lâché ce fantasme, source de profonde insatisfaction, la réponse est assez unanime : nous cherchons à être à l'aise dans les habits que nous portons. Cette aspiration profonde est légitime : nous passons ainsi progressivement du «paraître» à une recherche de «mieux être». Pour y répondre, notre vêtement doit d'abord nous procurer une sensation de confort : ne pas gratter,

Un reflet de notre personnalité

Dans la cabine d'essayage, Juliette hésite, elle vient de passer une quatrième robe et entend les propos de son ami : «tu es superbe avec celle-ci !». Mais Juliette n'en est pas convaincue : «Non, elle est trop sophistiquée, dit-elle, moi je préfère quelque chose de simple, parce que je suis comme ça !». Oui, nous sommes bien dans la recherche d'une alliance entre notre image et notre personnalité. Nous voulons que notre tenue vestimentaire soit une expression de qui nous sommes. Cela demande de prendre un peu de recul par rapport à tout ce que «la mode» nous offre, pour choisir l'article qui «parlera» de nous. D'ailleurs, observer attentivement notre garde-robe peut parfois nous mettre sous les yeux un reflet étonnant de notre «image intérieure»... En tous cas, bénéficier d'une image en harmonie avec notre personnalité est un atout indéniable pour nous affirmer librement et vivre une communication authentique !

Geneviève Descampiaux,
formatrice PRH

«Je ne soupçonnais pas... qu'il y avait tout cela en moi»

Notre image évolue en permanence. Car si nous agissons en fonction de la représentation que nous avons de nous-mêmes, l'inverse est aussi vrai : lorsque nous nous déployons dans l'action, de nouveaux potentiels apparaissent qui changent la manière dont nous nous voyons.

«Au cours des cinq dernières années, j'ai aimé mettre en place des outils personnels pour mieux gérer mon activité professionnelle. J'ai élaboré un fichier informatique pour traiter ma comptabilité, jusqu'à pouvoir élaborer ma déclaration d'impôts... J'ai également eu l'audace d'écouter une intuition : chercher à libérer du temps, tout en poursuivant pleinement mon activité. A partir de 2002, j'ai ainsi réussi à dégager une trentaine de jours par an, qui m'ont permis de me former en PNL humaniste (Programmation Neuro Linguistique). En février 2004, on m'a proposé de prendre en charge le secteur administratif de notre organisation PRH en France. J'ai accepté cette responsabilité imprévue, car je me connaissais un goût naturel pour m'occuper de ce domaine : gérer ma comptabilité professionnelle était une détente pour moi, alors que peu de mes collègues le vivent ainsi !

Depuis que j'ai accepté cette fonction administrative, je suis régulièrement surpris d'avoir de telles ressources pour apprendre : l'élaboration d'un budget, en le confrontant aux résultats, alterne avec la recherche d'outils pour aider mes collègues (travailleurs indépendants, comme moi) à mieux gérer leur activité propre. Des fichiers ont pris leur essor et testent leur efficacité... Au fur et à mesure que j'avance, je me découvre une ténacité et des capacités que je ne me connaissais pas. Quand on ose se lancer en réponse à une situation, il y a toujours un décalage : il faut un certain temps à notre cerveau pour qu'il s'approprie ces nouveaux actes et «révise» notre image. Alors, je m'étonne que naissent en moi des intuitions sur une manière de rendre les choses plus simples et plus efficaces. Je connaissais ce goût à rendre la vie plus facile dans l'aménagement concret d'une maison, par exemple... maintenant il s'étend à tous les secteurs de ma vie. Ces nouvelles ressources m'emplissent d'une énergie nouvelle et régulière. D'être engagé ainsi me donne la sensation d'être plus complet, plus entier dans ce que je peux offrir. Ma vie a pris plus de sens et d'intensité. Mon image se bonifie.»

Hilaire Babarit,
formateur PRH

ÉVOLUTION DE L'IMAGE DE L'HOMME

L'image que nous pouvons construire de nous-mêmes est fortement influencée par les valeurs culturelles de notre époque.

Depuis l'aube de l'humanité, les humains ont réfléchi à la nature humaine. Les représentations mentales, les croyances, comme la formation scientifique, philosophique et religieuse contribuent, à chaque époque, à construire une certaine image de l'homme, qui nous influence inévitablement. Autrefois, par exemple, l'enfant était vu comme un petit animal sauvage qu'il fallait «dompter» par une éducation sévère, alors qu'à la fin du 20^{ème} siècle, une vision idéalisée de l'enfance s'imposait, aboutissant au règne de «l'enfant-roi». Aujourd'hui, nous cherchons la juste mesure entre ces deux extrêmes...

Dans notre domaine, celui des sciences humaines, l'évolution est aussi notable. Lorsque **Sigmund Freud** a entrepris l'exploration de l'inconscient, à la fin du 19^{ème} siècle, cette instance contenait, à ses yeux, tout le négatif refoulé. Les pulsions de vie (sexuelles) et la pulsion de mort (agressivité) étaient à l'origine des comportements. Tout acte positif consistait avant tout en la sublimation d'une pulsion inconsciente. Ce pessimisme a été contesté par certains de ses disciples. **Carl Gustav Jung** affirmait, dès le début du 20^{ème} siècle, que l'inconscient considéré comme «la poubelle» pouvait être aussi «le ciel».

En 1930, **Viktor Frankl** (à l'origine de la «logothérapie») a commencé à explorer des tendances générales chez l'homme, émanant du fond de son être et traduisant une «volonté de signifiante», plus profonde que les pulsions négatives. **Milton Erickson**, dont les disciples

ont développé la PNL, élaborèrent dans les années 1940 la conception que l'inconscient est un réservoir de ressources : «ton ami le plus sûr». L'initiateur de la Gestalt-thérapie, **Frederic Perls**, a été le premier à parler de croissance en psychothérapie dans un livre publié en 1951.

Le Soi devient créateur de la vie, le but de la thérapie étant que la personne advienne. **Carl Rogers** renchérit dans *Le développement de la personne*, écrit en 1954 : «le fond de l'être humain est positif». Cette idée a également été défendue dès 1966 par **André Rochais**, le fondateur de PRH : «nous dormons sur des trésors que nous ignorons».

En 1972, le philosophe allemand **Joseph Pieper** ajoute : «nous aimons aimer». Il insiste sur l'importance de l'amour sur l'humanisation de la personne, dans la mesure où il s'agit d'une force fondamentale qui libère une joie profonde. Le dernier courant en psychologie est représenté par les «psychologies positives» (**Martin Seligman**). Explorant ses forces, talents et capacités, ce courant regarde l'être humain -et l'humanité- comme capable de prendre son destin en main et apte à le changer.

Une grande partie des sciences humaines considère donc aujourd'hui que l'être humain a des capacités extraordinaires en lui...s'il veut bien les développer. Car il est libre de faire ou non le bon choix, en se rappelant la parole d'André Rochais : «Aucun acte n'est neutre. Il est ou il n'est pas dans l'axe de la croissance».

Thomas Wallenhorst,
psychiatre, formateur PRH

Si Narcisse...

Si Narcisse* avait eu des lunettes noires, le mythe se serait-il effondré ? Peut-être, Narcisse, au lieu de se noyer, fou d'amour pour sa propre image, se serait-il jeté du haut d'une falaise, désespéré de se voir si sombre ? Quoi qu'il en soit sa fin était annoncée...

Car, ni lunettes noires, ni lunettes roses ne conviennent pour se considérer soi-même. Les unes nous embellissent illusoirement, les autres nous enlaidissent inutilement. Et toutes deux peuvent se révéler aussi dangereuses.

C'est pourquoi il faut tenter de progresser dans l'acquisition d'un regard libre et lucide sur soi-même. De viser la clairvoyance à son propre égard.

* Personnage de la mythologie grecque séduit par sa propre image reflétée dans l'eau d'une fontaine. Il s'y noya. Ce mythe, repris par Freud, est à l'origine du concept de narcissisme dans la psychanalyse.

PUBLICATION D'UN FORMATEUR

L'alcool-dépendance est une maladie occasionnée par la consommation régulière d'alcool. Biologiques, psychiques, sociaux, de nombreux facteurs poussent ainsi le patient à boire sans pouvoir s'arrêter par sa seule volonté. Thomas Wallenhorst, formateur PRH agréé depuis 19 ans, a créé le CCAA de Semur-en-Auxois (Centre de consultation en alcoologie) avec une équipe pluridisciplinaire. Il publie aujourd'hui un ouvrage pour faire connaître sa démarche originale, inspirée par la formation PRH. Certes, entreprendre un travail d'abstinence est difficile, mais Thomas Wallenhorst réaffirme sa conviction que c'est toujours possible. A plus forte raison lorsqu'on considère l'alcool-dépendance comme un chemin de croissance. L'accompagnement qu'il propose, autant aux patients qu'à leurs familiers, les incite à entreprendre un travail sur soi pour apprendre à se vivre à partir du fond d'eux-mêmes. Comme tout accompagnement PRH, il aide à prendre confiance en soi et à toujours stimuler la vie.

*L'alcool-dépendance,
un chemin de croissance,*
éd. Ellipses, coll. Vivre et
Comprendre, Paris, 2006,
14,50 €.

Quelle image avez-vous de vous mêmes ? (suite)

ÉCHECS

Lecture à partir d'une image ajustée	Lecture à partir d'une image négative	Lecture à partir d'une image survalorisée
Je suis déçu(e), triste. Je veux comprendre pourquoi j'ai échoué.	Ca me déprime, j'ai honte. Je n'ai rien fait de ce que j'aurais dû.	C'est la faute de X et Y qui m'ont mis des bâtons dans les roues.
Je vais en parler avec X. pour aller plus loin.	Je vais aller me faire consoler auprès de X.	Je vais appeler mon médecin pour qu'il me prescrive un remuant.
Cette expérience m'a permis d'apprendre des choses sur mes limites.	C'est toujours pareil, je ne progresse pas. Nul(le) je suis, nul(le), je reste.	Pourvu que ça ne se sache pas.
Je comprends maintenant que la situation ne permettait pas que «ça passe».	Tout était contre moi. Comme toujours.	La situation m'était défavorable. Tout et tous étaient contre moi.
Je n'avais pas vu cet obstacle. Il m'a fait perdre mes moyens.	Avec ma chance ! Il fallait que ça tombe sur moi...	C'est X. qui a eu le poste, normal avec ses relations.
C'est important que j'en reparle avec les personnes concernées.	Pourvu que personne ne m'en parle ! Et puis, après tout, je m'en fiche.	Surtout faire «comme si» ça ne m'avait pas atteint(e).
Ca ne m'empêchera pas d'avancer, mais avec plus de discernement.	On ne m'y reprendra plus jamais.	Ca ne va pas se passer comme ça, j'aurai ma revanche !

Quelle image avez-vous de vous mêmes ?

Réussites et échecs jalonnent nos journées : coup de téléphone maladroit, petit plat réussi, dossier loupé, négociation aboutie, rendez-vous raté, travail terminé à temps... La manière dont nous considérons nos réussites et nos échecs offre un bon reflet de l'image que nous avons de nous mêmes.

Les tableaux ci-dessous et au verso peuvent permettre de repérer quel type d'image de nous-mêmes nous habite... plus ou moins consciemment.

RÉUSSITES

Lecture à partir d'une image ajustée	Lecture à partir d'une image négative	Lecture à partir d'une image survalorisée
J'ai su tenir compte de mes atouts et de mes points faibles.	Je suis tellement nul(le) que si X et Y n'avaient pas été là, je ne m'en serais jamais sorti(e).	Cette réussite, c'est normal, je suis le (la) meilleur(e) !
Ca me fait du bien et renforce ma confiance, je suis content(e) de moi.	J'ai eu beaucoup de chance.	Je suis vraiment génial(e).
Je suis heureux(se) d'avoir dépassé les difficultés.	C'est vrai que ça a marché, mais c'était tellement difficile, j'y ai mis tant d'énergie...	Et tout ça dans un fauteuil !
Ca me donne envie d'aller plus loin.	J'ai peur de rater la prochaine fois.	A quand la prochaine fois ?
Mes efforts ont payé, ma préparation a porté ses fruits.	X. aurait été plus indiqué à ce poste. Z. aurait été plus compétent.	Z. a échoué, c'est normal, il est moins bon que moi.
Pour fêter ça, je vais inviter X et Y à dîner.	Je ne vais pas ouvrir une bouteille pour si peu.	Champagne pour tout le monde ! Et du meilleur !
Je vais remercier X et Y de m'avoir aidé(e).	Je n'ose pas annoncer que j'ai réussi. On va croire que je me vante.	Je téléphone à tout mon carnet d'adresses.



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 3 numéros 12€ (Tarif normal)
 20€ (Tarif soutien)

Abonnement 6 numéros 24€ (Tarif normal)
 40€ (Tarif soutien)

A retourner à : PRH FORMATION DEVELOPPEMENT
5, rue du Jasmin 44230 ST-SÉBASTIEN SUR LOIRE

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 DU PROCHAIN NUMÉRO :

- COMMENT FAIRE FACE À NOS PEURS ?

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