

Nos décisions grandes et petites façonnent notre existence

Dans cette période électorale, comment s'est construite notre décision pour glisser notre bulletin de vote dans l'urne ? Quels sont nos repères pour décider en conscience ? En préparant cette lettre nous nous sommes aperçus que relativement peu d'ouvrages nous éclairent sur ce sujet pourtant fondamental dans notre vie.

En juin dernier, Agnès Rebelle a accepté de prendre des responsabilités à PRH international et elle m'a pressenti pour la remplacer à la Présidence de PRH France. Je me suis retrouvée face à une décision difficile à prendre car elle engage non seulement mon avenir mais aussi celui de l'avancée du groupe des formateurs. J'ai utilisé l'outil du discernement PRH. Une nouvelle fois j'en ai vérifié la pertinence pour prendre une décision qui construit vraiment ma vie et me rend heureuse en profondeur.

Lorsque l'on aide son enfant à prendre une décision adaptée à son âge, on prend conscience que très jeune il a des repères intérieurs qui lui permettent de ressentir ce qui va être bon pour sa vie et pour sa croissance. Il est donc déjà équipé intérieurement de ce qu'il faut pour prendre de bonnes décisions, tout en demeurant extrêmement influençable.

Arrivés à l'âge adulte, face aux décisions, nous vivons souvent des tiraillements intérieurs, nous doutons de nos intuitions, nous nous sentons menés par toute une part d'inconscient, héritée de notre histoire, ou bien, nous attendons de l'autre qu'il nous donne la « bonne décision ». Le manque d'apprentissage ainsi que ces pièges nous éloignent de notre capacité, pourtant innée, à prendre des décisions constructives pour notre vie.

Nous ne pouvons donc pas faire l'économie d'apprendre à les prendre en conscience en nous exerçant méthodiquement et de chercher à nous connaître en profondeur pour identifier d'où elles partent en nous. L'enjeu est de taille, il s'agit de grandir dans notre humanité d'hommes et de femmes libres et responsables.

Dans cette lettre, nous avons réuni plusieurs témoignages dont celui d'Henry Quinson, qui illustrent bien cette nécessité.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Brigitte Daunizeau
Présidente de PRH-France



« DÉCIDER CONSCIEMMENT ET LIBREMENT, EST-CE POSSIBLE ? »

RENCONTRE AVEC HENRY QUINSON

Le parcours d'Henry Quinson est pour le moins atypique : d'abord trader, il quitte le monde de la finance pour passer cinq ans dans le monastère de Tamié, en Savoie, puis fonde à Marseille une communauté engagée dans l'accompagnement scolaire des jeunes. Auteur et traducteur de plusieurs ouvrages sur Tibhirine et le dialogue interreligieux, il a été conseiller monastique du film de Xavier Beauvois, « Des hommes et des dieux ». Une expérience qu'il relate dans un livre, « Secret des hommes, secret des dieux », qui traite grandement de la question des choix.



■ **Dans votre parcours personnel comme dans l'aventure de ce tournage, vous semblez avoir répondu à des « cas de conscience »...**

« Bien sûr ! La prise de conscience est au cœur des décisions : un événement frappant éveille votre conscience et vous oblige à réfléchir différemment. Ce questionnement vous amène à choisir entre différentes aspirations. Quitte à vous positionner en rupture par rapport à l'ordre établi, pour vous engager sur une idée personnelle forte. Enfin, les circonstances vous imposent d'oser passer à l'acte. Gandhi, Martin Luther King, les moines de Tibhirine... mais aussi les auteurs de ce film en sont des exemples. En ce qui me concerne, j'ai un jour réalisé que gagner des millions était moins important que d'établir une relation de qualité avec les autres. »

■ **Mais comment savoir si l'on fait les bons choix ?**

« En écoutant ! Xavier Beauvois me disait « il faut écouter son film ». La règle de Saint Benoît commence par « écoute, mon fils ». C'est cela, être attentif. Il faut savoir vers quoi on tourne son attention. C'est difficile, mais cela permet d'asseoir

ses décisions sur ce qui nous habite profondément, et non sur des envies superficielles ou des peurs inavouées. Dans le film, cela nous a conduit à faire des choix narratifs ou artistiques très précis, pour privilégier l'âme du film plutôt que son exactitude documentaire. »

■ **Ce film est le fruit de nombreuses rencontres étonnantes. Avez-vous été, comme vous l'écrivez, « bien servis par le hasard » ?**

« Ce qu'on appelle hasard est une curieuse alchimie... Je ne crois pas que tout soit écrit d'avance ! Nous sommes portés par des désirs, des talents, des rêves. Et cela s'articule avec des rencontres. En mettant vos pas dans une certaine direction, vous rencontrez des gens qui vont dans le même sens, et cela alimente une dynamique. Participer au film était une décision personnelle, mais ensuite se sont greffées des choses qui me dépassaient. »

■ **Vous avez pourtant pris des risques, rencontré des oppositions.**

« Oui, à un moment donné de nombreuses personnes s'opposaient au projet. Or en

faisant ce film j'avais beaucoup à perdre dans mes relations avec les familles des moines ou avec l'Église. Pourtant cette décision s'imposait. Cela peut paraître irrationnel. Il y a dans nos choix profonds quelque chose de l'ordre de la transcendance. C'est un moteur inexplicable, qui déroute beaucoup ceux qui vivent dans le contrôle, le conformisme. C'est une part de liberté personnelle, une aspiration à être qui échappe à tous les dictats.»

■ Cette notion de liberté est fondamentale ?

«C'est l'enjeu même du discernement ! Le processus de discernement nous montre que l'homme est un être libre. Dans le développement humain, la loi est indispensable. Mais l'obéissance non réfléchie est infantilisante. C'est pourquoi le discernement est aussi important : il permet de développer un autre rapport à l'autorité, de s'affranchir de la notion de règle universelle pour prendre des décisions particulières. Même si c'est inconfortable : certains préfèrent rester esclaves dans le confort plutôt que vivre libres dans un environnement où il faut prendre des risques.»

■ Est-ce toujours difficile ?

«Ce n'est pas le critère ! Sur le tournage, un jeune technicien m'a dit en parlant des moines : « ils ont le choix entre ce qui est juste et ce qui est facile ». Mais ce qui est juste n'est pas forcément difficile, c'est ce qui répond de façon positive au cas de conscience. Du reste, de telles décisions comportent une forme de légèreté, même dans les cas les plus douloureux. Il y a une sorte d'acceptation qui aboutit à une plénitude, une paix probablement difficile à appréhender car elle nous entraîne au-delà des décisions apparemment rationnelles et maîtrisées.»

Propos recueillis par
Christophe de Bourmont



A propos d'Henry Quinson :

«*Secret des hommes, secret des dieux*», éd. Presses de la Renaissance

«*Moine des cités*», éd. La Nouvelle Cité
Site officiel : henry.quinson.pagesperso-orange.fr

Pour bien décider, faites un sondage !

L'Histoire l'a souvent montré : les gouvernements coupés de leur peuple provoquent bien des souffrances. Il en est de même pour votre vie : si vous la gouvernez sans attention à toute votre personnalité, vous risquez bien des difficultés. Pour prendre de bonnes décisions, il faut é-cou-ter !

ÉCOUTEZ VOTRE SENSIBILITÉ.

Ce n'est pas toujours facile d'accepter ses émotions : on peut vouloir mettre de côté tel sentiment douloureux ou dérangeant, ou suivre aveuglément tel désir. Pourtant, la vérité rend libre. Accepter tout votre ressenti ne veut pas dire que vous allez être mené par lui : au contraire, c'est ce qu'on refuse de regarder qui nous mène inconsciemment.

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS !

Le corps est un merveilleux messager... pour qui veut l'entendre. Vos sensations corporelles ont souvent un contenu psychologique. Elles vous disent aussi si vous avez assez d'énergie pour mettre en œuvre telle décision, ou si vous prenez assez en compte vos besoins de détente. Ne pas écouter votre corps, c'est risquer la fatigue, l'inefficacité, ou même la maladie. L'écouter, c'est aller vers une plus grande unification intérieure.

ÉCOUTEZ VOTRE ÊTRE !

Là sont vos valeurs les plus profondes, vos aspirations les plus essentielles. Ne pas écouter votre être, c'est risquer de passer à côté de votre vie, risquer de vivre dans la superficialité ou la dépendance aux autres. Suivre vos intuitions profondes, c'est tracer votre sillon, trouver le sens profond de votre vie, et vous réaliser.

TENEZ COMPTE DES AUTRES ET DE VOTRE ENVIRONNEMENT.

Se vivre responsable, c'est tenir compte des autres, et des réalités matérielles. Il est souvent nécessaire de s'adapter, mais sans se renier. Il s'agit d'être vous-même en tenant compte de l'extérieur.

ÉCOUTEZ VOTRE CONSCIENCE PROFONDE.

Quand vous avez fait le clair sur tout votre vécu, une décision peut s'imposer. Parfois, il faut encore laisser décanter, et parler à quelqu'un est aidant. Le plus important, c'est de vous situer au niveau de votre conscience profonde. C'est votre boussole intérieure qui vous indique la bonne décision : un choix réaliste, qui tient compte de toute votre personne et de votre environnement. Cette bonne décision peut être exigeante et frustrante, mais elle fait toujours grandir.

Pour ma part, j'ai découvert la méthode PRH de prise de décisions à l'âge de 25 ans. Je l'ai toujours utilisée depuis pour mes choix importants, et je considère que c'est une des grandes chances de ma vie.

Régis Halgand, formateur PRH



«Éveiller à la conscience profonde»

Dès le plus jeune âge, certaines valeurs sont bien vivantes dans le cœur d'un enfant : recherche du bien commun, attention à l'autre, sens de la justice, refus de faire mal... Le jeune enfant a aussi en lui certaines intuitions sur ce qui va être bon pour sa vie. Mais pour que ses intuitions puissent s'actualiser et que cette conscience profonde se développe et devienne un référent personnel, l'enfant doit en faire l'apprentissage. Les éducateurs, par leur attitude, peuvent contribuer à ce que cela s'éveille et puisse se vivre.

L'enfant apprend en observant et en écoutant. Sensible à la cohérence, il imite ce qu'il voit faire plutôt que ce qu'on lui dit. C'est pourquoi l'adulte doit veiller à s'adresser à lui en tant que personne, poser des limites fermes, claires et adaptées à son âge... et surtout adopter une conduite cohérente avec ce qui est dit. Alors l'enfant peut se construire en confiance, en étant attentif au meilleur de lui-même.

Très tôt, il intégrera des règles de vie non seulement parce qu'on les lui explique

mais parce qu'il sentira qu'elles répondent à son aspiration profonde à vivre en bonne relation avec l'autre, (sans pour autant inciter l'enfant à « être gentil » pour qu'il n'y ait pas de friction avec son frère : la bonne relation avec l'autre ne serait alors qu'apparente).

Adolescent, il apprendra à se situer face aux règles de vie en famille ou en société parce qu'il pourra débattre, s'affirmer ou s'opposer avec des adultes présents et vigilants, tout en se sentant aimé pour ce

qu'il est et non pour ce qu'il fait.

Jeune adulte, il sera d'autant plus capable de se référer à lui-même qu'il aura appris à trouver les repères intérieurs bâtis au jour le jour avec l'aide d'adultes solides et cohérents.

Ainsi l'éducation à la conscience profonde se fonde sur trois repères essentiels : la foi en un fond positif de l'être, le désir de grandir en fidélité à soi-même, et la connaissance des étapes de la croissance.

Béatrice Sablonnière, formatrice PRH

**« AUCUN ACTE N'EST NEUTRE : IL VA OU NE VA PAS
DANS LE SENS DE NOTRE CROISSANCE »**

André Rochais

Décider à plusieurs

Prendre une décision en groupe est une aventure à la fois complexe et passionnante. L'inattendu surgit souvent, et des idées originales pointent en lien avec la synergie initiée dans le groupe.

La méthode est semblable à celle suivie pour les discernements individuels... avec quelques nuances. Il faut bien sûr prévoir un temps suffisant et vouloir être en recherche du bien commun. Mais cela demande aussi à chacun de réfléchir à sa position personnelle avant la mise en dialogue, puis de savoir s'ouvrir à l'écoute des autres, s'adapter durant l'échange, et gérer le désir de voir ses propres avis suivis.

La marche à suivre :

- 1 Prendre ensemble la mesure du problème ou de la situation. Les éléments objectifs aident à trouver un consensus : qui est impliqué, quelles sont les contraintes de temps, de frais, de lieux... Et quel est pour chacun le poids respectif de ces éléments ?
- 2 Cerner sur quoi porte la décision. Il est fondamental de déterminer « la bonne question » à laquelle il va falloir répondre ensemble. Quel est le problème à résoudre ?
- 3 Rechercher la meilleure solution. A cette étape l'écoute de soi est importante : quelle est la solution que je privilégierais

et pourquoi ? Puis chacun doit pouvoir s'exprimer : c'est de l'interaction entre les différentes options proposées et leur résonance en chacun que la meilleure solution – parfois inédite – peut émerger.

- 4 Vérifier la solution. Grâce à un ultime questionnement : Est-ce constructif pour le groupe et acceptable par chacun ? Est-ce que ça va dans le sens du bien commun et des valeurs du groupe ? Est-on en paix ou se sent-on aliéné à quelqu'un ou quelque chose ?
- 5 Envisager la mise en œuvre. Prévoir et formaliser les exigences liées à la décision, et s'assurer la solidarité de tous grâce à une communication adaptée.
- 6 Prévoir l'accompagnement. Désigner ceux qui suivront les différentes étapes de la mise en œuvre et rendront compte de son avancée.

Agnès Rebelle, formatrice PRH

...et les intuitions, ont-elles leur place dans une prise de décision ?

Dans l'intuition il y a une immédiateté : une lumière comme un flash, une inspiration qui éclaire l'intelligence, une petite voix intérieure qui se fait entendre parfois doucement...

D'où vient-elle ? Est-elle l'expression d'une envie sensible, un raisonnement rapide parce que pratiqué souvent ? Ou, plus profondément que la sensibilité ou les logiques cérébrales, quelque chose en soi qui appelle à innover ? C'est à cela qu'elle se reconnaît : c'est la voie de l'innovation créative.

**L'intuition est source
de créativité.**

Si cette « petite voix » vient du plus profond de soi, si elle dure, même si elle est fine, si à l'idée de passer outre une sensation d'insatisfaction se fait sentir, alors il s'agit d'une intuition profonde. Après avoir discerné et choisi une mise en œuvre possible, elle sera source de nouveauté.

Faire confiance à ses intuitions profondes fait partie des moyens pour avancer vers plus de réalisation de soi.

Jeanne Marie Grillet, formatrice PRH

Témoignage :

D. Descampiaux est juge des enfants, un métier où la prise de décisions prend une portée particulière.

■ En quoi consiste votre métier ?

Le juge des enfants a deux missions : la protection judiciaire de l'enfance, qui l'amène à ordonner des mesures éducatives et des placements, et le traitement de la délinquance des mineurs, où il peut prononcer des sanctions et peines.

■ Ce cadre vous confronte à des questions de conscience. Comment y êtes-vous préparée ?

Notre formation à l'École Nationale de la Magistrature nous sensibilise aux questions d'éthique et à un «savoir être» en audience. Et les codes de procédure pénale et civile, ainsi que les principes généraux du droit définissant notre cadre d'intervention, sont porteurs de repères, de principes et de valeurs.

■ Comment conserver votre clairvoyance et votre libre-arbitre en situation, malgré la charge émotionnelle ?

La gestion des émotions s'apprend essentiellement avec l'expérience, le cadre professionnel et la préparation

des dossiers permettant de prendre un certain recul. En audience, je questionne beaucoup pour chercher à «discerner» ce qui se vit, ce qui est «vrai» et «bon» pour l'enfant et/ou ses parents, afin de prendre des décisions qui feront «sens» pour eux. S'il arrive qu'un incident d'audience me fasse douter de la justesse de mon analyse, je m'accorde toujours du temps. Je ne prends jamais une décision que je ne «sentirai» pas en conscience comme juste, «ajustée» à ce que j'ai perçu de la situation.

■ Comment nourrissez-vous votre équilibre intérieur ?

Ce métier mobilise une grande énergie morale. Pour éviter le risque d'épuisement, je veille à nourrir ma vie dans d'autres domaines : couple, famille et spiritualité me sont indispensables. J'échange aussi beaucoup avec mes collègues et les professionnels qui travaillent avec nous.

Enfin, je suis aidée par le sentiment d'exercer un métier utile malgré les difficultés, et qui me donne une place cohérente par rapport à mes valeurs.

D. Descampiaux

André Rochais ou la fidélité à la conscience

Pour Andrée Lumeau, qui a vécu la fondation de PRH aux côtés d'André Rochais, c'est l'idée même du discernement qui a conduit ce dernier à fonder et développer l'École de Formation humaine pour adultes.

«La notion de discernement, de capacité à penser par soi-même, était au cœur de toute la démarche d'André Rochais, et de sa vie même. Parce qu'il était mené par la conviction que toute personne peut devenir elle-même si on lui en donne les moyens.

A une époque (l'après 1968) où les opinions dépendaient surtout du groupe d'appartenance, et où la psychologie, dominée par l'école freudienne, restait affaire de spécialistes, André Rochais souhaitait apporter une nouvelle réponse à tous ceux – et ils étaient nombreux – qui s'interrogeaient sur le sens de leur vie et sur la valeur de leurs engagements.

Partant de l'idée que nous ne sommes pas uniquement rationnels, et s'appuyant sur son remarquable sens pédagogique, il a développé une méthode de questionnement sur soi permettant à chacun de découvrir et de hiérarchiser ses propres valeurs fondatrices.

Sa démarche innovante, intégrant aux formations la vulgarisation des sciences humaines, a révélé l'importance de l'intuition conscientisée. L'influence des approches personalistes et des premiers écrits de Teilhard de Chardin lui ont valu, en même temps que son succès, des réactions d'incompréhension ou d'opposition. Il a su les dépasser car il sentait toute la portée de son action : modifier le regard que l'on porte sur soi et sur les autres, c'est inventer de nouvelles relations interpersonnelles.

Et cela pose la question du discernement et de l'authenticité, pour n'être ni victime ni manipulateur. D'où l'importance d'un double travail sur soi : mieux se connaître pour mieux vivre avec les autres, en accord avec sa propre conscience.»

*Propos recueillis par
Christophe de Bourmont*

Les trois consciences

La personne se réfère à une conscience pour juger de ses actes. Selon nos observations, trois types de conscience coexistent en chacun de nous. Mais seule la conscience profonde, fruit d'un apprentissage et d'une certaine maturité, apporte une réelle liberté et unification intérieure.

LA CONSCIENCE SOCIALISÉE :

Elle est issue des règles morales apprises au contact du groupe dans lequel l'enfant grandit : ce qui est bien ou mal, permis ou interdit... Indispensable à la vie en société, elle constitue un héritage moral profondément inscrit en nous. Cependant, elle reste un modèle externe, qui maintient la personne dans une dépendance à l'égard des autres. Elle peut offrir la sécurité de se sentir « dans la norme » mais engendrer aussi de l'irrespect vis-à-vis de soi.

LA CONSCIENCE CÉRÉBRALE :

Elle s'éveille à mesure que la personne acquiert la capacité à penser et décider par elle-même, en réaction à ce qu'elle a reçu. Au fil des expériences,

la personne remet en question son héritage moral, sélectionne ce qu'elle en accepte ou rejette. C'est une étape d'individualisation importante, un pas vers l'exercice d'une plus grande liberté intérieure. Mais elle aboutit à une projection idéale, ce qui peut engendrer, en y dérogeant, de la déception de soi ou de la culpabilité.

LA CONSCIENCE PROFONDE :

Elle ne s'élabore pas par rapport aux autres mais par rapport à soi-même : c'est notre « loi interne », le reflet de notre identité propre. C'est notre capacité à écouter ce qui est vraiment bon pour nous, ce qui va dans le sens de notre croissance, sans pour autant faire abstraction de notre entourage. Comme la boussole d'un voyageur, elle indique la route à prendre. Elle invite à la liberté intérieure et à la fidélité à soi, tout en mettant en lumière nos responsabilités, en tenant compte des autres, de nos forces et nos limites. Unique pour chaque personne, elle est en lien avec notre dimension transcendante.

Bibliographie

"Pratiques de la décision : développer ses capacités de discernement" - Laurent Falque, Bernard Bougon - Ed. DUNOD

"Faire le bon choix : comment notre cerveau prend ses décisions" - Jonah Lehrer - traduction : Hayet Dhifallah - Ed. Robert Laffont

Trois ouvrages collectifs de PRH International :

- Pour plus de précisions sur les 3 consciences :
"La personne et sa croissance"
- Pour faire le clair sur son vécu et analyser ses sensations avant de prendre une décision :
"Un chemin d'accès à la vie en profondeur", l'ouvrage de référence sur l'analyse PRH
"Ça va mieux en l'écrivant", le guide pratique

Ouvrages vendus par le Centre Ressource de PRH.
(voir nouvelle adresse plus bas)

**RETROUVEZ
L'ENSEMBLE
DE NOS
FORMATIONS
DANS LE
CATALOGUE
2012**



www.prh-france.fr

Bulletin d'abonnement

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____

Ville _____

E-mail _____

Abonnement 3 numéros : 15 € (tarif normal)

28 € (tarif soutien).

Abonnement 6 numéros : 25 € (tarif normal)

50 € (tarif soutien).

**NOUVELLE
ADRESSE**

A retourner avec votre chèque à
**PRH Formation Développement
6, allée de la Maison Rouge
44000 NANTES**

LA LETTRE PRH

Directeur de la publication : Brigitte Daunizeau - Rédaction : Christophe de Bourmont

Mise en page : Atelier Graphique TAG - Nantes. Impression : Imprimerie Le Pape

Dépôt Légal : N° 1695, Juin 2011 - ISSN : 1271 - 1306

PRH-FRANCE - 6, allée de la Maison Rouge - 44000 Nantes - Tél. 09 75 61 42 87

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

En 2012 et 2013 nous vous proposons les stages ci-dessous, en lien avec le thème du Discernement :

Chacun d'entre eux a des objectifs et des contenus spécifiques. Vous pouvez en prendre connaissance sur notre site www.prh-france.fr, en demandant un catalogue au Centre de Ressources au 09 75 61 42 87 ou prh@prh-france.fr, ou encore en prenant contact avec l'animateur du stage qui vous intéresse.

STAGES	LIEU	FORMATEUR
Améliorer la manière de prendre mes décisions (2 jours)		
7 - 8/06 2013	Tours (37)	Brigitte DAUNIZEAU
Entraînement à la prise de décisions (5 jours)		
9 - 13/07 2012	Colmar (68)	Agnès REBELLE
4 - 8/03 2013	Région parisienne	Jean-André BOISSINOT
19 - 23/08 2013	Annecy (74)	Martine MANGIN
Avancer en cohérence dans mon quotidien (5 jours 1/2)		
8 - 14/07 2012	Montélimar (26)	Maggy MASSETER
22 - 27/07 2013	Montélimar (26)	Valérie BITZ
14 - 19/10 2013	Montélimar (26)	Valérie BITZ
Le sens de ma vie (5 jours)		
1 - 5/07 2013	Région parisienne	Jean-André BOISSINOT

Nous sommes heureux d'accueillir **deux nouveaux formateurs** dans l'Organisme :

Sylvie GROLLEAU à Maintenon (28)
et Régis HALGAND à Angers (49)

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 faire connaître notre Ecole de Formation à travers différents thèmes, vous accompagner dans votre recherche, garder le contact après les temps de formation.

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE

www.prh-france.fr

rubrique « Nos références ».

Vous pouvez y consulter les thèmes des numéros précédents et télécharger un bon de commande et d'anciens numéros.

THÈME DU PROCHAIN NUMÉRO :

L'ANALYSE PRH : Fondements et objectifs