

Apprendre à lire et à écrire...

Qu'apprend-on dans notre « Ecole de formation humaine pour adultes » ? A lire et à écrire ? Oui... d'une certaine façon. Lire ce qu'il se passe en soi, décoder les remous, éclairer les ombres, dénicher les pépites que notre monde intérieur recèle. Lire notre histoire et déchiffrer les forces en présence pour faire face à ce que notre vie nous demande. Mettre en mots ces sensations qu'il est parfois difficile de nommer ou qui, quelquefois, au contraire, sont si vives et si présentes, si évidentes.

Et écrire : poser ses mots sur sa feuille ou sur son écran d'ordinateur, leur donner leur forme et leur sens. Entrer dans leur précision et leur justesse. Ecrire d'un jet parce que tout est là, accessible. Ou bien plus laborieusement parce que la sensation ne se laisse pas rejoindre.

Ecrire ou dire. Dire à un(e) autre. S'ouvrir de son ressenti, en faire la lecture en présence de quelqu'un qui sait nous écouter et nous aider à avancer dans notre déchiffrement.

Pourquoi apprendre à lire et à écrire avec la méthode PRH ? Autrement dit « A quoi ça sert d'analyser ses sensations ? » Dans cette lettre, nous répondons à la question. Vous pourrez découvrir comment les utilisateurs se sont saisis de cet outil et en ont éprouvé la fécondité. Des fruits relationnels puisque l'analyse des sensations met profondément en relation avec soi-même et avec les autres. Chemin de connaissance de soi qui participe à la croissance des personnes, des groupes, et en cela a un impact social.

PRH vient de publier 2 livres qui mettent en lumière la spécificité de l'analyse PRH et son originalité dans le monde des sciences humaines. Après plus de 40 ans d'expérience, le livre « Un chemin d'accès à la vie en profondeur »* dévoile l'intelligence de cet outil aussi bien sur la forme que sur le fond. Le livret « Ça va mieux en l'écrivant » est un guide pratique au service des utilisateurs de cette méthode.

Je souhaite que cette Lettre avive votre curiosité et votre goût pour analyser vos sensations afin d'en découvrir par vous-même toute la richesse pour votre croissance personnelle et relationnelle

Brigitte Daunizeau
Présidente de PRH-France



« ANALYSER SES SENSATIONS : À QUOI ÇA SERT ? »

RENCONTRE AVEC MICHEL LAMARCHE

Après avoir écrit « La personne et sa croissance » en 1997, Michel Lamarche a été l'un des deux principaux rédacteurs du nouvel ouvrage de référence sur l'analyse PRH, « Un chemin d'accès à la vie en profondeur », aux côtés de Normand Prévost et avec l'aide d'un comité de rédaction composé de formateurs de différents pays (France, Canada, Espagne). Il revient sur les motivations et objectifs de cette publication.



■ Pourquoi avoir choisi de consacrer un livre à l'analyse de sensations PRH ?

L'analyse des sensations a été utilisée par des dizaines de milliers de personnes à travers le monde. Avec le comité de rédaction, cela nous a paru important de rendre compte de cette méthode, qui a permis à tant de gens de devenir plus lucides sur eux-mêmes dans une profondeur et une efficacité sur leur croissance qu'ils n'auraient pas soupçonnées au départ. Nous souhaitons également approfondir la pertinence, la fiabilité et les précautions d'usage d'un tel outil.

■ Qu'avez-vous cherché à transmettre d'essentiel aux lecteurs ?

Outre la description de la méthode de l'analyse des sensations en elle-même, j'ai cherché à communiquer l'extraordinaire richesse contenue dans cette relation consciente d'un sujet avec sa profondeur. Cet outil développe une finesse d'intelligence, de compréhension, de lucidité sur la réalité, capable d'élargir et d'assainir profondément notre regard, de favoriser l'ajustement de nos comportements, et de libérer une créativité étonnante.

■ Comment s'est passée votre découverte de l'analyse PRH ?

Par mes études de psychologue, j'avais acquis des savoirs sur la psychologie humaine. Ces

apports avaient amorcé des explications sur ce que je vivais sur le plan psychologique, ma timidité par exemple, mais cela demeurait très intellectuel. La rencontre avec la psychopédagogie PRH a été un choc. J'ai vu s'ouvrir devant moi un champ immense, celui de ma vérité, celui de la vérité de tout un chacun, accessible. J'ai découvert une forme d'humilité libératrice, assainissante face à mon réel et dans ma relation à autrui.

On peut accumuler beaucoup de connaissances sur soi-même sans que ce savoir ait un impact sur sa croissance. Il y a une dimension très existentielle, expérientielle à l'approche PRH. C'est la relation consciente de la personne avec son expérience interne qui va la faire bouger, il y a là une dynamique de croissance très spécifique dans cette forme d'analyse.

■ Philosophie Magazine titrait, il y a quelques mois : « Est-il utile de se connaître ? »

S'analyser, - comme écouter, parler, créer, aimer, pardonner, se questionner ...- compte pour moi parmi les actes les plus éminents qu'une personne puisse faire dans sa vie. S'analyser rend conscient de ce qu'on vit. On passe d'une impression, de sensations floues, à des mots précis qui décrivent exactement ce qu'on éprouve et d'où cela vient. Cette lucidité est aussi utile pour la personne que des phares pour un conducteur la nuit.

S'analyser rend intelligent et libre, ça établit la personne dans un lien exigeant et vitalisant avec sa vérité. S'analyser apaise à terme, car la vérité, aussi difficile soit-elle à accepter sur le moment, est une source de libération et de sérénité dans le temps.

Il y a un lien évident aussi entre l'analyse de soi et la confiance en soi. C'est parce que nous connaissons nos potentialités et nos limites que nous pouvons décider de manière réaliste et que nous pouvons oser entreprendre.

■ Vous faites également le lien entre l'aptitude à vivre des relations harmonieuses et la capacité d'analyse de ses sensations.

Bien des attitudes ou comportements pourrissent les relations au quotidien : par exemple, l'inconscience, le déni, le refus de regarder la vérité en face, le refus de s'écouter soi-même ou d'écouter l'autre, le refoulement de ses émotions, la justification, le jugement, la projection de ses propres conflits internes sur l'autre... A l'inverse, l'analyse des sensations se révèle une voie efficace pour établir chacun dans une recherche de vérité, d'acceptation, d'affirmation légitime, de remise en cause salutaire. L'harmonie des relations ne résulte pas d'un hasard, ou seulement « d'atomes crochus », mais bien d'un travail sur soi, source d'ajustements et de paix. Et puis, l'analyse développe aussi notre intelligence sur le vécu des autres. Il y a une forme d'empathie qui nous fait sentir souvent avec justesse ce que l'autre est en train de vivre intérieurement.

■ Peut-on envisager que l'analyse PRH ait aussi une forme d'impact social ?

L'humanité a franchi un seuil fondamental dans son humanisation lorsqu'elle a commencé à développer un vocabulaire lui permettant d'exprimer le ressenti. Dès ce moment, l'humanité a commencé à pouvoir participer à sa propre évolution, rompant avec la loi du « tout instinct » qui régissait sa vie. Développer la capacité d'analyse des personnes par des méthodes efficaces, c'est favoriser la conscience de l'humanité dans son immense gisement de ressources, c'est aussi l'aider à prendre conscience de ses dysfonctionnements et de leurs racines en chacun ou dans les structures sociales, pour pouvoir y remédier. Quand je vois à l'échelle d'une personne le pouvoir de transformation que permet un peu plus de conscience de soi, je me dis combien cette transformation aurait d'impact social si de plus en plus de personnes développaient leur capacité d'analyse avec l'outil de leur choix.

Propos recueillis par Régis Halgand, formateur PRH

Psychologue et ancien formateur PRH, Michel Lamarche est actuellement collaborateur bénévole au sein de PRH-International pour des missions de rédaction.

S'analyser, une capacité naturelle

« Pour analyser mes sensations, j'ai d'abord besoin de ressentir quelque chose » disait très justement une personne lors d'une rencontre sur l'analyse PRH.

Cette capacité à ressentir est observable chez un enfant : se découvrir par son corps, ses sens, ses sentiments, sa capacité à comprendre, ses potentialités propres. Quand les adultes qui l'entourent sont capables de l'aider à mettre des mots sur ce qu'il vit, sans commentaires ni jugement ; quand l'enfant est entendu en ce qu'il ressent et encouragé à s'exprimer avec son langage propre, il fait effectivement preuve d'une étonnante capacité à déchiffrer ce qui se passe en lui.

Voici le témoignage d'une maman à ce sujet :

« Par une belle soirée d'été nous faisons une promenade dans le quartier avec notre petit garçon de trois ans et demi. Ce soir-là, il éprouvait beaucoup de difficultés à marcher simplement à côté de nous sans courir. Il était excité et ne tenait pas en place. Comme les autos allaient vite et que cela pouvait être dangereux pour lui, nous avons dû élever le ton et le gronder pour qu'il nous écoute et respecte cette consigne.

A l'heure du bain ce soir-là, voyant sa tristesse, j'ai voulu revenir sur cet événement en lui expliquant le sens de notre intervention aussi ferme, par inquiétude qu'il soit heurté par une voiture en courant comme il le faisait. Il me répond alors, dans un élan du cœur pour s'expliquer :

« Tu sais, maman, ma tête voulait écouter, mais c'est mon corps qui est parti à courir. »

Saisie et émerveillée de la compréhension de son vécu et curieuse de savoir jusqu'où allait cette intelligence en lui, j'ajoute :

« Tu as tout à fait raison, Pierre-Olivier... c'est exactement ce qui s'est passé en toi. Ta tête et ton corps ne fonctionnaient pas ensemble. Mais tu vois, il y a un problème. Lorsque tu es dans une situation comme celle-ci où il y a un danger pour toi, que l'on te donne des consignes pour te protéger et que tu n'arrives pas à les écouter, nous n'avons pas le choix et devons te les imposer. Si tu ne veux pas cela, il te faut trouver une solution... Qu'est-ce que tu pourrais faire dans une situation comme celle-ci, lorsque ta tête et ton corps n'arrivent pas à fonctionner ensemble ? »

Alors, assis dans son bain, il penche la tête, ferme ses yeux pour mieux se concentrer et me dit, triomphant au bout de quelques instants :

« Maman, j'ai trouvé... Je vais lui parler à mon corps ! »

Surprise et impressionnée de sa réponse, je lui dis : « C'est une formidable solution... C'est cela... Parle à ton corps pour lui montrer comment apprendre à écouter ta tête dans de telles situations. » J.P.

Si le jeune enfant a cette capacité, pourquoi nous est-il nécessaire d'acquérir une méthode d'analyse des sensations ?

Parce que cette capacité spontanée à ressentir et déchiffrer son vécu se perd si elle n'est pas entretenue. La priorité donnée à la raison, à l'intellect, privilégie essentiellement l'acquisition de connais-

sances et la capacité de raisonnement. Ce qui est vécu et ressenti dans le corps ou la sensibilité peut alors être laissé de côté ou perdu de vue. Graduellement, la personne se coupe de ce qu'elle ressent. Les croyances, principes, références à des normes ou à des valeurs aident l'enfant à se structurer mais ne lui apprennent pas à découvrir et à se référer à ce qui est essentiel en lui.

Dans le témoignage ci-dessus, par exemple, une réaction visant à punir ou sermonner l'enfant ne lui aurait pas permis de trouver par lui-même comment concilier la spontanéité, la joie de vivre, le besoin de mouvement et les contraintes du réel de la situation.

Tous les sentiments refoulés, réactions du corps niées, élans de l'être freinés ou cassés sont la manifestation de défenses mises en place pour se protéger d'un senti douloureux. Si elles peuvent être nécessaires dans certaines étapes de vie, pour nous mettre à distance de ce senti douloureux, ces défenses finissent par s'installer en notre personne, nous empêchant de ressentir les mouvements spontanés de notre vie, ses besoins, ses désirs, ses élans... nous empêchant de nous y arrêter, de les déchiffrer.

L'intérêt de l'apprentissage de l'analyse des sensations est d'aider la personne à se construire en s'auto-observant méthodiquement, tout en étant accompagnée.

C'est la caractéristique de l'analyse PRH que d'apprendre à écouter en soi comment ça « sonne ». Par exemple, en me mettant à rédiger cet article, je suis motivée et passionnée par mon propre élan intérieur à diffuser l'analyse PRH et je me sens en même temps un peu tendue devant la difficulté à être juste, concise et en accord avec le ton global de la lettre et les contraintes de la rédaction. Consciente de ces deux mouvements en moi, je peux m'appuyer sur mes motivations à écrire et m'ouvrir à l'aide apportée par les autres.

L'apprentissage de l'analyse des sensations permet de déjouer les pièges ou les freins à découvrir véritablement ce que l'on vit et ressent ; pièges du jugement sévère ou culpabilisant sur soi, de l'idéalisation, du perfectionnisme... Il permet d'éveiller en chacun la capacité à se regarder avec bienveillance et lucidité.

Alors, analyser ses sensations, c'est retrouver, grâce à une méthode rigoureuse et balisée, la musique intérieure présente en nous dès notre venue au monde.

C'est une école de vie, une manière sans cesse renouvelée d'être présent à soi-même et aux autres.

Béatrice Sablonnière

L'ANALYSE PRH,

DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'analyse PRH ce n'est pas : - raconter sa vie en écrivant dans son journal – ni faire de la belle littérature – ni faire de belles phrases – ni se défouler – ni imaginer sa vie ou une vie meilleure – ni spéculer intellectuellement sur le pourquoi du comment se connaître – ni une psychanalyse, ni rien de ce genre...

L'analyse PRH c'est : une méthode d'auto-analyse originale et spécifique que l'on peut facilement acquérir, afin de : - faire la clarté sur ce que l'on vit ici et maintenant – se faire attentif à ce que l'on ressent – mettre les mots justes sur ses ressentis – sortir du flou avec soi – ne plus se « raconter des histoires » – décomposer son vécu complexe en éléments plus simples.

A quoi ça sert ? L'analyse PRH permet : une plus grande conscience de soi. Mais aussi de développer ses capacités – de régler des problèmes récurrents - d'apprendre à mieux communiquer avec soi et avec les autres – de savoir exprimer avec justesse qui on se sent être et donc de s'affirmer. D'accueillir sa réalité afin de l'assumer pleinement pour **vivre vraiment sa vie.**

Geneviève Descampiaux



DE LA PERTINENCE DE L'ÉCRIT DANS LA CONNAISSANCE DE SOI

Comment l'écriture a-t-elle été mise en œuvre pour mieux se connaître, et par qui ? Petit tour d'horizon.

L'écriture est utilisée depuis très longtemps dans le travail sur soi. Ainsi, les **mystiques** se sont-ils toujours exprimés par écrit pour décrire leur expérience intérieure. **L'autobiographie** permet à l'auteur d'élaborer sa vie intérieure, et parfois de libérer des émotions refoulées, tout en laissant une trace de soi. De même, **le récit de vie** est devenu un outil courant dans les sciences humaines et sociales : celui qui écrit produit des connaissances nouvelles quant à son passé et analyse ses ressources en vue de son avenir.

Plusieurs approches méthodologiques ont aussi recours à l'écriture en psychiatrie, psychologie

et psychothérapie. Les **ateliers d'écriture** sont une pratique usuelle dans le travail avec des patients atteints de troubles psychopathologiques. Des résultats positifs ont ainsi été observés chez des publics aussi différents que des adolescents en souffrance, des patients alcoolo-dépendants, ou en gériatrie. Le psychologue américain **James Pennebaker** a mis en œuvre depuis 1980 une méthode d'exploration de soi par l'écriture. Ses recherches sont relatées dans son livre « Opening up ». Il montre comment des sujets qui ont traduit leurs émotions dans des paroles, ont constaté des améliorations de leur santé et de leurs relations interpersonnelles.

Ce rapide panorama permet de constater des convergences avec l'analyse PRH :

- Les mystiques explorent un ressenti intérieur en prêtant attention parfois à des sensations très fines.
- La finalité du récit autobiographique est un travail sur l'expérience, par l'exploration du ressenti, pour acquérir des connaissances nouvelles sur soi, s'émanciper, structurer sa pensée, être plus existant.
- Les recherches de Pennebaker soulignent que traduire son expérience dans des paroles améliore l'équilibre physique et psychologique. La parole libère ! Les personnes deviennent plus intelligentes d'elles-mêmes et plus actives sur le plan social.

d'après un texte du Dr Thomas WALLENHORST, psychiatre, psychothérapeute 2012

L'ANALYSE ORALE : UN OUTIL DE RELATION

L'analyse orale se vit, sans le support de l'écrit, en présence de quelqu'un qui écoute. La personne déchiffre à chaud son vécu intérieur et l'exprime dans un climat de bienveillance. Elle est attentive à ce qui se passe en elle et est en relation avec autrui.

Outil par excellence de la relation d'aide PRH...

L'aspect relationnel de ce travail est essentiel dans le processus d'aide :

L'aidant est dans une attitude d'écoute active, de bienveillance, de non jugement, d'empathie à l'égard de la personne qui s'exprime. Il se fait proche, accueille, comprend.

L'aidé, grâce à cela, peut entrer avec plus de confiance, de sécurité dans son monde intérieur, s'aventurer à déchiffrer ce qu'il ne connaissait pas.

La **personne écoutée** se sent soutenue, sécurisée, accompagnée. Elle peut ainsi :

- déchiffrer un ressenti positif, mettre des mots sur des aspirations profondes, oser envisager leur actualisation, prendre de bonnes décisions pour sa vie.

Les questions de l'accompagnant lui permettent d'aller plus loin, de trouver les mots les plus justes, d'exister ainsi davantage dans son unicité.

- soit déchiffrer un ressenti douloureux et, grâce au soutien de l'accompagnant, se libérer de vécus difficiles souvent profondément enfouis.

Se livrer ainsi sous le regard d'autrui devient un acte majeur d'existence, apporte solidité et liberté intérieure.

L'**accompagnant** reçoit ce que lui livre la personne, de son plus intime parfois, avec infiniment de respect : elle est unique et seule détentrice de sa vérité. Il vit de la gratitude pour celui ou celle qui lui fait ainsi confiance.

Finalement, ce processus révèle une ressemblance profonde : chacun est fait de la même pâte humaine.

...Mais aussi dans les relations plus quotidiennes

Devenir capable face à son conjoint, un ami, ses enfants de déchiffrer à chaud ce qui est vécu et permet d'être en relation vraie avec soi-même et avec l'autre. Celui-ci peut se sentir invité à son tour à s'exprimer avec la même authenticité. Cela favorise une meilleure communication et des échanges en profondeur.

Ainsi l'analyse orale participe à la construction de relations vraies, d'une communion en quelque sorte entre les personnes, parce qu'elles ont conscience d'appartenir à la même humanité.

Jeanne Marie Grillet

« COMMENT LA MAÎTRISE DE L'ANALYSE A CHANGÉ MA VIE »

Je vais avoir 75 ans. J'ai beaucoup utilisé l'analyse PRH. Je la pratique depuis 30 ans ! Elle a eu un impact sur toutes les facettes de mon existence.

J'ai découvert que j'avais un monde intérieur que je ne connaissais pas : j'ai fait connaissance avec moi, dans la beauté de mon être et dans ce qui, en moi, avait besoin d'être restauré. Cela m'a amenée à découvrir mon identité, mon agir, mes liens. La conscientisation de ce monde intérieur m'a rendue plus vivante, plus heureuse, plus ajustée avec "qui je suis" ! J'ai appris à connaître mes contours : ce que je suis et ne suis pas, et à me sentir à l'aise avec ce réel. L'analyse est une aide pour m'ajuster dans ce que j'ai à vivre, à partir de ce que je ressens comme invitation, malaise à élucider ou décision à prendre. Son utilisation m'a appris à dire oui, et surtout à dire non, ce que je ne savais pas bien faire, par manque d'existence.

Je suis entrée dans plus d'authenticité, de simplicité, d'humilité et de liberté. Je peux goûter la vie dans ce qu'elle a de simple et ordinaire. Je suis plus présente aux petites choses de la vie : je me réjouis du ciel qui se dégage, c'est un cadeau qui m'est fait à l'instant. L'analyse m'a permis d'approfondir ma relation à la Transcendance, ce qui me donne un bonheur profond. J'ai pu accueillir mes limites, écouter les réactions de mon corps et m'ajuster à mes capacités. J'ai adopté une autre manière de vivre mon rythme de travail ; je me donne des espaces de respiration, de nourriture, de détente, de repos : j'écoute mes besoins. J'ai même appris à ne rien faire !

Ma relation aux autres a beaucoup changé : j'ai appris à parler de moi, à m'ouvrir, à communiquer sur moi.

J'ai pu changer d'orientation professionnelle et entrer dans un agir qui me correspondait vraiment, m'élargissait à partir de réalités de moi, que jusque là j'ignorais : cela a donné à ma vie tout son sens.

L'analyse a attisé ma curiosité, m'a appris un autre regard sur l'être humain, universel, en dehors de toute culture, au delà des masques, des apparences. Je suis curieuse de tout ce qui le concerne, son environnement, la société. Lorsque j'ai découvert, par exemple, que le politique se rapportait à l'organisation de la société, du monde, je m'y suis beaucoup intéressée : ça me concernait, à ma place !

L'analyse PRH ? Le cadeau de ma Vie !

Octavie

« JE ME POSITIONNE DE FAÇON PLUS AUTHENTIQUE »

Longtemps, j'ai souffert d'être un « caméléon » : face à de fortes personnalités, je n'osais exprimer mon avis, et je me rangeais à l'opinion dominante. J'ai évolué, mais en gardant toujours cette image de moi-même dans un coin de ma tête.

Le délic s'est produit en côtoyant régulièrement quelqu'un dont j'appréciais l'authenticité : sa parole comptait, on savait ce qu'elle pensait. Cette personne me faisait du bien, et c'est cette sensation que j'ai analysée. Pourquoi me touchait-elle autant ?

J'ai découvert qu'au fond de moi, j'aspirais à vivre la même authenticité. J'ai alors commencé à ouvrir les yeux sur le fait que, la plupart du temps, je me vivais vrai, franc, fiable. Être moi, c'est vivre ainsi ! Mon image s'est restaurée : je ne suis pas caméléon, mais authentique, et cela m'a mis sur le chemin pour oser être moi en toutes circonstances. Toutes mes peurs n'ont pas disparu, mais je cherche désormais à vivre mon authenticité, même dans une situation conflictuelle.

Pascal

« LE COUTEAU SUISSE DE LA

« Connais-toi toi-même » : cet adage gravé au fronton du temple de Delphes il y a plus de 2500 ans est toujours d'actualité. C'est qu'il correspond à une aspiration fondamentale de l'être humain. Il suffit de voir comment nous dressons l'oreille dès que l'on parle de nous ! L'analyse PRH répond à ce besoin de se comprendre. C'est un peu le « couteau suisse » de la connaissance de soi : ses usages sont variés, et ses bénéfiques nombreux.

L'analyse de ses sensations positives permet de se connaître en ses qualités essentielles : c'est ainsi qu'on progresse en confiance en soi. On peut aussi découvrir le potentiel créatif étonnant de ses intuitions profondes.

Nos relations sont souvent complexes. L'analyse de nos sensations contribue à faire le clair sur nos mouvements intérieurs, qui paraissent parfois contradictoires. Elle permet de mieux comprendre l'autre. Au final, ce travail de clarification aide à avoir



« LA VIE À LA MAISON S'EST APAISÉE »

Les repas avec les enfants étaient devenus difficiles : je ne supportais pas quand ils faisaient tomber un objet par terre, ce qui arrivait fréquemment. Ma première réaction était de crier sur le fautif. La situation s'envenimait, les repas se terminaient en cris ou en pleurs.

J'ai pris le temps de me poser pour comprendre ce qui se jouait en moi, quand un objet tombait. En fait, le bruit du choc me faisait sursauter. C'était violent pour moi. Et c'est la peur qui me faisait hurler sur mes enfants. Une peur liée aux cris et aux claques de mon père, qui ne supportait aucun bruit. En analysant cette réaction disproportionnée et répétitive, et en identifiant son origine, j'ai réussi à mieux gérer mon « sursaut », même s'il n'a pas disparu du jour au lendemain. J'ai pris du recul pour ne pas le transformer en agression contre les autres, après avoir constaté combien s'était imprimée en moi la crainte des réactions de mon père. Le bénéfice de cette analyse, c'est le calme revenu pendant les repas, avec ou sans fourchette par terre !

« C'est pas grave, hein, Maman ! »

Catherine

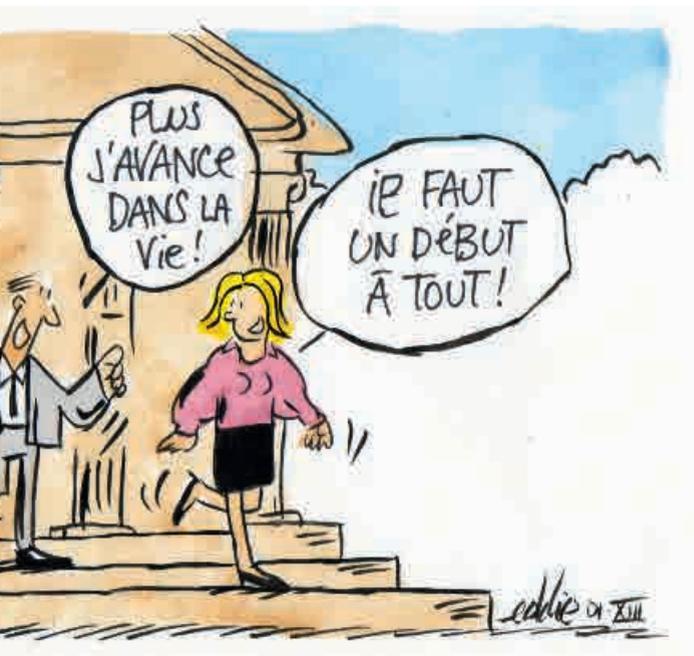
CONNAISSANCE DE SOI ! »

des paroles et des actes plus constructifs pour des relations plus harmonieuses. La gestion des tensions et conflits en est grandement facilitée.

L'analyse de nos sensations contribue fortement à prendre de bonnes décisions. Elle est aussi nécessaire pour se libérer des séquelles d'un passé douloureux.

Utiliser l'analyse PRH permet d'harmoniser de plus en plus ses actes avec ses valeurs profondes. La vie devient plus unifiée et clarifiée, ce qui a un impact positif sur ses engagements, son travail, ses relations... comme l'illustrent les différents témoignages qui suivent. On comprend pourquoi André Rochais, le fondateur de PRH, considérait l'analyse des sensations comme l'un des éléments essentiels de cette école de formation.

Régis Halgand



« NOTRE RELATION DE COUPLE EST PLUS AJUSTÉE »

Après 34 ans de vie commune, grâce à l'analyse, je repère aujourd'hui ce qu'il est bon de partager à Pierre, j'ose ma parole d'épouse.

Dans les difficultés, analyser mon vécu me permet de me poser, de rejoindre l'amour en moi et de le vivre. Cela m'aide à grandir en liberté et à respecter celle de Pierre.

J'acquies de la lucidité sur moi et sur mes attentes. Par l'analyse, je distingue ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas dans notre relation. Cela m'allège du poids de la culpabilité et libère l'amour gratuit. Je gère mieux le quotidien ; je peux repérer « en situation » ce qui me mène, la vie ou une blessure du passé et ainsi j'apprends à vivre des fonctionnements plus justes, à exister sans me nier ni écraser Pierre.

J'accompagne la nouveauté de notre relation qui se transforme et parfois me déstabilise.

Avec plus de conscience, je redécouvre la jeunesse de notre amour. Je vois nos enfants s'épanouir, oser plus leur parole, oser plus la manifestation de leur amour pour nous.

Marie

« J'AI CHOISI UNE ORIENTATION COHÉRENTE »

Élève de terminale, je me sentais tiraillé entre plusieurs orientations possibles. J'ai rencontré un formateur PRH qui m'a appris à faire le clair sur tout ce que je vivais par rapport à cette décision. Ça m'a aidé à mieux me connaître. Par exemple, il y avait toujours la dimension relationnelle et l'attention aux autres dans les métiers qui m'attiraient. J'ai aussi réalisé que je laissais de côté une profession qui me correspondait en fait, parce que ma mère ne la trouvait pas « assez bien » pour moi. Comme mes aînés avaient fait de grandes études, je me mettais en plus une pression injustifiée pour les égaler. Cette analyse m'a permis d'écarter des perspectives qui ne me correspondaient pas vraiment, et de m'orienter dans une voie où je suis sûr que je vais me réaliser.

Alexandre

« J'AI CHANGÉ DE REGARD SUR L'AUTRE »

En voici un exemple concret : cet été, un de nos jeunes fils étudiant nous expose des projets de vacances forts remplies, et qui ne tiennent pas compte du temps nécessaire pour mettre en œuvre son emménagement prévu pourtant de longue date.

Cette attitude provoque en moi un vécu intérieur complexe, au cœur duquel je perçois cependant une lumière.

L'analyse écrite me permettra d'obtenir plusieurs choses :

- Je clarifie mon vécu intérieur.
- Je déchiffre l'invitation à me positionner plus justement dans la relation pour vivre avec lui une autorité saine, adaptée à son âge, qui tienne compte de ses capacités et limites d'aujourd'hui.
- Je me rebranche sur mon amour profond pour lui qui s'élargit, libère en moi assurance, audace, mais aussi humour et souplesse.
- Je comprends mieux les besoins de mon fils, en jeu à ce moment-là.
- Nous pouvons vivre la situation, en négociant une prise de décision qui convienne à chacun.

L'analyse de cette intuition a pris un peu de temps mais elle m'a aidée à transformer une situation qui s'annonçait très conflictuelle en une expérience positive et féconde pour moi, mon fils et notre relation.

Clémentine

« JE DÉCOUVRE DES RESSOURCES QUI ME DÉPASSENT »

J'ai plusieurs fois choisi d'analyser des sensations positives, notamment la confiance. J'ai découvert qu'en conscientisant et approfondissant cette confiance, elle prenait de l'ampleur et m'apportait une sensation très profonde de paix et de solidité, qui parle du fond de moi. Je ne m'attendais pas à cela, mais je me laisse surprendre. Cette expérience m'ouvre à bien d'autres choses, elle constitue un repère pour ma vie.

Parfois dans l'insécurité ou quand la situation devient trop compliquée, je reviens à cette paix déjà ressentie tout au fond de moi, qui m'apporte une sécurité. C'est un espace dans lequel je me sens accueillie, écoutée, comme deux bras qui m'enlacent et m'acceptent dans ma situation difficile.

J'apprends à m'ouvrir à ce lieu-là : je le connaissais peu et je m'en méfiais beaucoup. Il est pourtant source de choses bonnes pour ma vie : c'est un chemin d'accès à une Transcendance, qui me montre à quel point ces ressources sont en moi et me dépassent. Je me mets à son écoute petit à petit.

Pauline

L'apprentissage de l'analyse, ça ne se fait pas seul !

Pour apprendre nous avons besoin des autres. L'apprentissage est une transmission de savoir : c'est donc une affaire de relation. Plus la relation est qualitative, faite d'authenticité, de respect, plus l'intelligence peut s'ouvrir... Baignée dans un climat de confiance, la personne se détend, sa réceptivité se déploie. C'est bien cela l'expérience vécue dans les stages PRH.

S'analyser suppose de s'aventurer en soi-même, et cela peut réveiller des peurs. "Qu'est-ce que je vais trouver ?" disait un participant. Ces peurs sont souvent accompagnées de la sensation de se sentir seul face à l'inconnu. Pour pallier à cela, l'animateur pose le cadre, les règles du jeu. Par sa façon d'être, il est garant de la qualité du climat. Sa présence, son regard bienveillant rassurent le « débutant » intimidé, lui font comprendre que "C'est possible pour lui !"

Par ses mots, il met à l'aise, déjoue d'emblée les schémas enfermants : "on ne fait pas un devoir noté..." Il réveille les dynamismes : "Aujourd'hui vous avez du temps pour vous, pour aller à la rencontre de vous-même". Il donne des repères, des indications précieuses : "Une sensation cela ne se cherche pas, cela s'accueille". Il rend la méthode accessible : "votre sensation est vivante en votre corps, écoutez-la".

L'animateur se place en accompagnateur de chacun, se rend attentif aux besoins des personnes. Pendant que le groupe travaille, il propose un coup de main

à celui qui serait « bloqué » afin de l'aider à entrer en action.

Ce temps de mise au travail génère un climat particulier. Le groupe commence à exister, il devient soutien, porteur, c'est un pôle de vie sur lequel l'animateur veille. Le silence dense qui s'installe parle de l'intensité de la recherche, de l'exploration menée par chacun.

Puis vient l'étape de la prise de parole et du partage des analyses. L'animateur a pris soin de rappeler le sens profond de ce qui va être vécu là : le partage, un cadeau que l'autre me fait et que je lui fais. Écoutez un participant : "Sentir que les autres sont là pour moi, pour m'écouter et m'accueillir comme personne unique, est provocateur d'existence. Je suis appelé à l'authenticité. Je ne peux plus tricher, je ne peux plus me cacher... je ne peux que "y aller" ! Je lâche mes résistances, j'accepte d'être moi devant le groupe sans étalage. Dire les mots vrais et justes, ceux qui collent à ma sensation, me donne de la consistance. M'exprimer à voix haute me permet de m'entendre dans ma vérité. Mon message passe, je me sens vraiment entendu."

Le partage est aussi une excellente occasion pour apprendre à s'analyser. Cette langue vivante s'acquiert par immersion : par l'écoute, on apprend à reconnaître le son juste et clair propre à l'analyse. En partageant lui aussi, l'animateur donne à voir ce qu'est une analyse bien menée de bout en bout. Cela reste souvent une expérience marquante pour les partici-

pants. Certains disent "c'est là que j'ai eu le déclic ! J'ai compris ce que c'était que s'analyser !"

Que se passe-t-il en celui qui écoute ?

- Il entend la personne dans son humanité, dans sa vérité.
- C'est une parole qui le touche, même s'il ne comprend pas tout.
- Cette parole l'interpelle, le renvoie à lui-même.
- Il a la sensation d'un fil qui se déroule dans une grande intelligence selon une logique interne : il est possible de suivre la personne dans son cheminement intérieur.

Ainsi le partage est une occasion privilégiée de recevoir l'autre, à la fois semblable et différent. Quelle richesse que l'altérité pour peu que l'on veuille bien s'y ouvrir ! L'autre vient dévoiler des horizons nouveaux auxquels on n'avait jamais pensé. Par son analyse, il montre un autre angle d'approche de la réalité de l'homme, il invite chacun à élargir son regard.

Auprès de l'autre, on découvre qu'il y a bien des manières d'être soi, bien des manières de s'analyser. Il faut goûter ce bonheur qu'il y a à se sentir complémentaires parce que différents : l'analyse me fait accéder à mon unicité, elle me permet "d'être moi, avec les autres". C'est là un des profits majeurs de la formation et de la pratique de l'analyse PRH.

Michèle Callet
Formatrice PRH

L'inattendu en prime !

Les bonus de l'analyse liée à l'exercice corporel ou créatif

J'ai eu la chance de pratiquer différentes méthodes de connaissance de moi, à partir du corps ou de l'expression créative : j'ai découvert que l'analyse pouvait s'enrichir de ces dimensions !

Par exemple l'« anti-gymnastique » : c'est une pédagogie corporelle centrée sur l'écoute des réactions du corps à travers des mouvements très variés et précis, afin de pouvoir retrouver une plus grande mobilité corporelle et de réduire les tensions musculaires. Le « travail » de l'anti-gymnastique est construit pour que le système nerveux et les muscles perçoivent peu à peu la différence de position du corps avant et après le mouvement, puis « acceptent »

les nouvelles positions plus ajustées. Il y a très peu de verbalisation en cours de séance, et pourtant de multiples sensations – tensions, ou au contraire bien-être détente – sont réveillées !

En pratiquant l'analyse PRH après les séances, avec mon cahier de croissance, j'ai pu exprimer le contenu psychologique de certaines tensions logées dans les épaules ou la colonne vertébrale. Ou encore « goûter » pleinement l'aisance ressentie au niveau de ma respiration, avec une liberté nouvelle accompagnée d'une grande amplitude ; je me suis ainsi connectée à une sensation très profonde de liberté, ainsi qu'à une sécurité intérieure inédite !

Quant au travail de création avec la peinture ou la terre, c'est un temps de plongée dans la sensation, ou dans les sensations successives. Et j'ai pu être très surprise de ce qui apparaissait entre mes doigts, et très heureuse des éclairages nouveaux apparus pendant ce jaillissement créatif. Mais la plus grande « révélation » surgit pendant le temps d'analyse qui suit la création : qu'est-ce que mon œuvre me dit de moi ? Quelle sensation m'habite quand je me laisse interpeller par ce que j'ai créé ? Mes doigts sont allés bien plus loin que je ne le pressentais, et c'est l'analyse qui me livre petit à petit des contenus très précieux : des sensations enfouies qui m'enseignent pour ma Vie !

Anne Flatin

Questions légitimes face à l'analyse des sensations

Analyser ses sensations, ce n'est pas si courant. Une telle approche suscite parfois des interrogations ou des réserves. Voici quelques éléments de réponses.

► Pourquoi accorder tant d'importance au ressenti ? L'approche rationnelle n'est-elle pas plus fiable ?

Les sensations font partie de nos vies. Vouloir le nier ou les refouler nous priverait d'une part importante de notre personnalité. On découvre en fait que les sensations ont beaucoup à nous apprendre sur nous-mêmes, nos compétences et notre histoire. Être rationnel, c'est aussi prendre en compte ce que veulent nous dire nos sensations !

► Mais se fier à ses sensations ne présente-t-il pas le risque d'être subjectif ?

Les sensations sont effectivement subjectives, en ce sens

qu'elles sont relatives à la personne qui les vit. Elles ne sont pas sur le même plan que la réalité elle-même (les faits, la situation), et elles n'ont pas à être universalisées (comme si c'était le vécu de tout le monde). Elles constituent néanmoins une réalité vécue par la personne, qui a tout intérêt à clarifier ce qui se passe en elle. Au risque, sinon, de plaquer de fausses interprétations sur son ressenti, ou de l'ignorer. L'analyse PRH permet de mieux comprendre son vécu intérieur, pour mieux le gérer : on ne peut gérer que ce que l'on connaît. Il ne s'agit pas d'absolutiser son ressenti, mais de le prendre en compte, de même qu'il est important de procéder aussi à une analyse de la situation extérieure.

► Comment ne pas tomber dans le piège de l'autosuffisance ou de l'égoïsme ?

De fait, on peut être piégé, comme dans toute forme de travail sur soi. La connaissance de soi réclame un temps de centration sur soi, sans lequel aucune personnalisation ne serait possible. Mais c'est un moyen, et non une fin en soi. L'objectif, c'est la croissance de la personne pour un engagement fécond. Pour éviter de tomber dans ces travers à certaines étapes d'un cheminement de croissance, l'accompagnement individuel ou en groupe est fortement recommandé. On ne grandit pas tout seul, indépendamment des autres.

Régis Halgand

Deux ouvrages de référence :



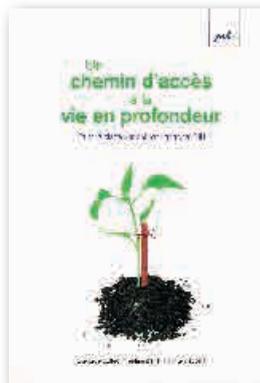
"Ça va mieux en écrivant !"

s'exclame le titre de l'ouvrage sur l'analyse PRH, véritable guide pratique qui vous dit tout sur la manière d'utiliser cette technique d'approvisionnement de vos ressentis personnels, afin d'en faire des alliés de la connaissance de vous-même.

Mettre les mots justes sur ce que l'on vit et ressent, ça fait du bien, ça ouvre des perspectives nouvelles sur qui on est vraiment, au-delà de tout ce que l'on croyait pourtant déjà savoir de soi.

Le livre comporte une mine d'exercices et d'outils pratiques, pour bien acquérir la méthode, déjouer les pièges éventuels, sortir des fausses idées sur soi, démêler les sacs de nœuds qui nous encombrant et nous fatiguent, vivre dans une plus grande clarté sur soi, ses relations, sa vie quotidienne et/ou professionnelle.

Un petit guide attrayant, truffé d'exemples, qui vous fera découvrir que l'analyse PRH, ce n'est pas du tout une « prise de tête », mais une démarche accessible et assimilable par chacun.



"Un chemin d'accès à la vie en profondeur"

L'ouvrage présente de manière approfondie la méthode d'auto-analyse propre à l'école PRH, mise au point par André Rochais et enrichie depuis plus de 40 ans par PRH-international.

Véritable ouvrage de référence sur les tenants et aboutissants de la méthode, il a été écrit par deux rédacteurs principaux maîtrisant parfaitement cet outil, avec l'aide d'un comité de rédaction composé de formatrices et de formateurs PRH « chevronnés ».

Ce livre vous donne des clés simples et efficaces, il vous fait entrer dans la profondeur de la démarche de connaissance de soi. Replaçant l'analyse de soi au cœur de l'ensemble de la pédagogie PRH, il vous aide à développer votre potentiel et clarifier les zones d'ombre de votre vie. Il vous initie aux éléments théoriques fondamentaux de manière claire et explicite, et vous aide à aller aussi loin que vous le souhaitez dans la compréhension de vous-même. Enfin, il vous donne des conseils concrets qui éclairent votre expérience personnelle et l'enrichissent sans cesse.

Alliant théorie et pratique, cet ouvrage est indispensable à tous ceux qui désirent découvrir de nouveaux moyens d'accès à leur intériorité, en vue d'en recueillir des bienfaits pour leur vie quotidienne.

Bernard Descampiaux

Pour commander ces livres, voir p.8.

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.

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 des anciens numéros.

THÈME DU PROCHAIN NUMÉRO : **Est-ce que le monde progresse ?**

Nos formations

En 2013 nous vous proposons 10 stages sur le thème de l'analyse.

Chacun d'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.

Corps et ouverture à mon monde intérieur (5 jours)

Vous cherchez à être plus à l'écoute de votre ressenti par la médiation de votre corps ?

Ce stage vous aide à décoder les sensations qui vous habitent pour agir de manière plus consciente.

STAGES	LIEU	FORMATEURS
29/04 - 3/05 2013	Ile de France	Jean-André BOISSINOT
26 - 30/08 2013	Paladru (38)	Anne FLATIN
28/10 - 1/11 2013	Tours (37)	Brigitte DAUNIZEAU

A l'écoute de mon monde intérieur (5 jours)

Ce stage vous permet d'acquérir une méthode simple et efficace pour entrer dans la découverte de vous-même !

Développer une aisance pour déchiffrer votre ressenti est une aide très importante pour l'ensemble de votre cheminement.

STAGES	LIEU	FORMATEURS
4 - 8/03 2013	Région parisienne (78)	Sylvie GROLLEAU
15 -19/04 2013	Paladru (38)	Anne FLATIN
1 - 5/07 2013	Epernon (28)	Régis HALGAND
15 - 19/07 2013	Colmar (68)	Valérie BITZ
26 - 30/08 2013	Dax (40)	Philippe CHARRIER
26 - 30/10 2013	Lille (59)	Jean-Michel ANOT

Me comprendre en profondeur (5 jours)

Vous cherchez à vous comprendre mieux dans les dynamismes de vie qui vous habitent ?

Ce stage vous conduit à perfectionner votre capacité d'analyse.

STAGES	LIEU	FORMATEURS
19 - 23/08 2013	Parménie (38)	Agnès REBELLE

Venez découvrir le blog des formateurs PRH

Un nouvel outil pour mieux et davantage communiquer avec vous, élargir nos moyens de communication avec tous... Les formateurs PRH en ont le désir et se proposent de se mettre à leurs claviers pour alimenter ce rendez-vous. Vous y trouverez nos fondamentaux en lien avec notre vision de l'homme mais aussi un regard sur l'actualité, les coulisses de PRH etc.

Vous serez invités à réagir, donner votre avis, poser vos questions... bref à faire vivre avec nous ce lieu d'échange.

<http://blog.prh-france.fr/>

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

	P.U. TTC	Quantité	Total
La personne et sa croissance	24,40 €
Un chemin d'accès à la vie en profondeur	24 €
Ça va mieux en l'écrivant	18 €
ABONNEMENT à la lettre de PRH	3 numéros : 15 €
	6 numéros : 25 €

Supplément éventuel envoi à l'étranger : 5,50 €

Total TTC (TVA 7% et frais de port compris) :

BON DE COMMANDE

Retournez ce bon avec votre règlement à :

PRH Formation Développement

6 allée de la Maison Rouge - 44000 Nantes

Nom : Prénom :

Adresse :

.....

Code Postal :

Ville :

Pays :

E-mail :

Virement au compte : CREDITCOOP NANTES

RIB 42559 00051 21009661105 96

IBAN FR76 4255 9000 5121 0096 6110 596 – BIC CCOPFRPPXXX