

## Présentation

Chers lecteurs, chères lectrices,

Après deux autres ouvrages, voici le troisième livre rédigé par PRH- International : « Un chemin d'accès à la vie en profondeur (faire la clarté sur soi par l'analyse PRH) ».

Ce nouvel ouvrage vous livre un des éléments les plus importants de notre méthodologie : l'analyse PRH. Trouver des mots pour se dire, exprimer à fond et avec justesse ce que l'on ressent, reculer les frontières de l'inconscient et favoriser le passage à plus de conscience, c'est ce que nous avons toujours essayé de faciliter avec la méthode d'analyse PRH.

Avec ce nouveau livre, PRH-International décrit et explique sa méthode d'analyse écrite et orale. Cette méthode a été expérimentée et validée depuis 40 ans par des milliers de personnes partout dans le monde. Elle s'est révélée simple d'accès et efficace pour la croissance des personnes. C'est une méthode d'autoanalyse de son vécu qui offre l'avantage de pouvoir être utilisée sans un recours systématique à l'aide d'autrui. Elle est pratiquée individuellement ou en groupe dans toutes les actions de formation proposées par PRH.

Dans ce nouvel ouvrage, nous mettons l'accent sur les fondements de notre méthode d'analyse dans notre approche psychopédagogique. Nous soulignons les bases de cette méthode et nous l'illustrons avec quelques exemples d'analyses écrites. Les appendices traitent de l'apprentissage de l'analyse PRH et de son utilité dans la vie concrète.

PRH n'est certes pas la seule école à proposer l'analyse de son vécu. Un aspect essentiel de notre école de formation se révèle dans la finesse avec laquelle a été observé et décrit un processus d'analyse de soi. Ce mouvement plutôt naturel est ici examiné en détail et mis en relief. Ce processus est susceptible d'être vécu par toute personne qui cherche à mettre les mots justes sur ce qu'elle vit intérieurement au point d'en tirer une compréhension nouvelle et utile pour sa vie.

Grâce à cette intelligence des différentes phases du processus d'une analyse, PRH a développé une pédagogie originale pour apprendre aux personnes à se servir méthodiquement et avec profit de leur capacité d'analyse.

Par cette pédagogie, des personnes ont été aidées à décrire en paroles simples et éclairantes ce qui est parfois complexe et difficile à comprendre de leur vécu. Cette méthode a prouvé qu'il est possible de découvrir ce qui est à l'origine de ses actes, de ses pensées, de ses sentiments, de ses paroles, de ses difficultés, de ses aspirations profondes et de son bonheur. Il est possible de solutionner des conflits intérieurs et relationnels et de retrouver une dynamique de vie et de réalisation de soi-même. L'analyse personnelle s'est révélée un fondement de la croissance personnelle et relationnelle.

Notre formation a ainsi aidé à créer de nouvelles opportunités de vie pour des milliers de personnes en leur révélant des potentialités inconnues jusque-là, en leur permettant de faire des choix lucides, en les aidant à traverser des difficultés, en libérant une énergie nouvelle dans l'action...

Nous espérons que cet ouvrage stimulera votre goût d'apprendre ou d'approfondir cette méthode simple et efficace d'approche de votre vie intérieure.

Prendre au sérieux ses sensations intérieures et devenir capable de les analyser à fond, ouvre le chemin pour épurer ce qui empêche son bonheur et pour développer ses capacités d'être et les traduire dans l'agir le mieux adapté à soi. Ainsi, chacun est l'artisan de sa vie et peut optimiser sa contribution à la vie de ses proches et aux réseaux auxquels il appartient.

*Magda Uyttersprot*  
*Présidente de PRH-International*

Extrait du livre « Un chemin d'accès à la vie en profondeur » p 7.

## **La force des mots**

Au cœur du pouvoir transformant de l'analyse PRH il y a les mots, écrits ou parlés. Cette force des mots est agissante dans le processus de personnalisation de toute personne depuis l'enfance, dans l'acquisition progressive du langage et sa pratique et cela, durant toute sa vie. À l'âge adulte, cette force s'accroît lorsque vécue avec une méthode telle l'analyse PRH ou d'autres approches s'intéressant au lien entre le développement personnel et les mots.

### **... dans l'acquisition du langage**

De la prime enfance et durant toute la vie, la personne appréhende le réel extérieur et intérieur par les mots. Qui ne s'est pas émerveillé devant un enfant apprenant à nommer personnes et objets de son entourage. Le premier « papa » ou le premier « maman » est attendu et accueilli avec émotion et reste gravé dans la mémoire comme un moment important de son évolution. Et il en est de même pour chaque progrès dans l'acquisition du langage. Ce dernier permet à l'enfant d'émerger du rapport fusionnel initial qu'il a au monde qui l'entoure en l'appréhendant peu à peu, par les mots et les phrases, en ses différentes composantes et en leurs liens. Assez rapidement, l'enfant enrichit son vocabulaire par l'acquisition de mots qui parlent de son intériorité. Ainsi, il apprend à dire ses peurs, ses joies, son amour, etc. Pour l'adulte, l'analyse joue sensiblement le même rôle de permettre de déchiffrer le contenu des vécus d'abord sentis en leur globalité, de les comprendre et de les libérer de leur gangue d'inconscience. L'analyse, écrite ou orale, favorise le processus naturel de personnalisation dans lequel le langage joue un rôle si important.

### **... dans le développement de la personne**

- *... avec l'analyse PRH*

Le fait de mettre des mots sur son expérience, par l'écriture ou oralement, a un impact sur le développement de la personne à différents niveaux. Cela permet de progresser en connaissance de soi, de faire le clair sur ses divers fonctionnements et de les

ajuster si nécessaire, de mieux vivre ses relations, de progresser en maturité affective. Bref, ce travail d'analyse et d'expression du ressenti à l'aide des divers outils de formation permet de devenir soi dans les différents aspects de sa personnalité et cela jusque dans l'harmonie dans et avec son corps. En effet, le cheminement psychologique a, sur le corps, des effets observables concernant la résolution intérieure de traumatismes et de la remise en ordre de fonctionnements psychologiques générateurs de tensions et de maux divers. À titre d'exemples on peut citer la libération d'énergies bloquées, la disparition ou l'atténuation de symptômes physiques divers tels le stress, des maux de tête, des maux de dos, de la fatigue continuelle et disproportionnée, des tensions diverses dans le corps.

- ... dans d'autres approches

Il est ici intéressant de noter que cet impact des mots sur le développement psychologique et physique des personnes constaté à PRH fait plus largement l'objet d'études et d'expérimentations diverses dans le monde de la psychologie et de la santé. Dans un numéro spécial de la revue *Mutation*<sup>19</sup> sur le thème de l'écriture, un long article de Mme Christine Jamieson, professeure et chercheuse au département de philosophie de l'Université Concordia de Montréal, rapporte et commente un certain nombre d'études sur le sujet<sup>20</sup>.

Elle y présente, entre autres études et expérimentations qu'elle a analysées, le cas d'un psychologue américain, le Dr James W. Pennemaker, qui a mené des recherches approfondies sur l'utilisation de l'écriture à des fins thérapeutiques. Le Dr Pennemaker a demandé à un certain nombre de volontaires d'écrire, à partir de différents points de vue, au sujet d'expériences traumatisantes. Il a observé chez les volontaires qui avaient écrit à partir de leurs émotions profondes « *des humeurs améliorées, une attitude plus positive et une meilleure santé physique* ». Selon Christine Jamieson, les travaux du Dr Pennemaker ont « *...contribué de manière significative à un ensemble grandissant de preuves qui suggèrent que de traduire des expériences ou des événements dans un langage peut avoir un effet sur le cerveau et les fonctions immunitaires* »<sup>21</sup>.

## Conclusion

Analyse écrite et analyse orale, deux modes d'exploration de son vécu correspondant à deux modes essentiels de communication de toute personne : la parole et l'écrit. Par l'apprentissage de l'analyse écrite et orale, on peut arriver à une lecture plus approfondie et une expression plus juste de qui on est et de son vécu. L'analyse favorise donc une rencontre plus vraie avec soi-même et avec les autres. La qualité de la communication qui en résulte contribue à l'humanisation des relations et de la société.

<sup>19</sup> *Mutation*, Volume 3, 2001, Publié par la Fondation André Rochais du Canada.

<sup>20</sup> *L'écriture, son mystère, sa puissance et son potentiel*, *Mutation*, pp. 9-24, Christine Jamieson.

<sup>21</sup> Op. cit. p. 19

Extrait du livre « Un chemin d'accès à la vie en profondeur » ; p 110 – 112.

## ***Appendice 1***

### **La verbalisation d'une analyse PRH préalablement écrite**

...

#### ***Conclusion : L'analyse PRH, un acte relationnel***

Nul n'est une île et nul ne peut prétendre pouvoir se développer et atteindre sa pleine stature d'homme, de femme, sans des relations humaines de qualité. Il est vrai que cette connaissance de soi procède d'abord d'un face-à-face avec soi-même vrai, patient et continu. Mais ce face à face a besoin, au fil de son cheminement et pour être fécond, de la relation à l'autre, à d'autres humains qui, du lieu de leur propre authenticité, agissent comme reflets de sa propre humanité avec ses forces, ses aspirations, ses recherches ainsi que ses côtés sombres et soutiennent la marche en avant. Ainsi, l'analyse PRH apparaît comme un acte essentiellement relationnel : relation à soi d'abord et aux profondeurs qu'on peut découvrir en soi dans l'intimité que procure l'analyse écrite, mais aussi relation à l'autre dans la verbalisation ou l'écoute d'une analyse préalablement écrite, ou dans la rencontre de l'autre dans le cadre d'une analyse orale. Au cœur de cette relation, il y a les mots : les mots pour appréhender son vécu intérieur et lui donner forme, les mots pour le communiquer, l'évoquer, le faire vivre dans la relation, les mots pour l'entendre, les mots pour être avec.

Extrait du livre « Un chemin d'accès à la vie en profondeur », p 123.