

A L'ECOUTE DE MON MONDE INTERIEUR

L'analyse PRH, chemin d'autodécouverte de soi-même

Présentation de la session

Cette session porte sur l'une des clés de la formation PRH : l'analyse des sensations internes de type psychologique.

Pourquoi parler d'une clé ? Parce que le développement de cette compétence permet de maximiser l'efficacité des sessions PRH que l'on choisit de faire, le temps consacré aux groupes d'accompagnement ou à la relation d'aide. Elle permet aussi d'avancer seul(e) de manière continue et sans attendre une activité PRH spécifique.

L'analyse PRH favorise des avancées dans la découverte des certitudes et évidences qui solidifient notre personnalité. Elle aide à la compréhension de la manière de vivre et de réagir que l'on a dans les relations ainsi que dans la manière de s'engager. Elle favorise la démarche de guérison des blessures. Elle permet même de saisir finement la vie qui bouge dans telle ou telle direction.

Ces profits sont accessibles dès les premiers essais et l'apprentissage de la méthode contribue à une connaissance approfondie de soi avec de plus en plus de facilité et de satisfaction.

Objectifs de la session

La session vise à vous aider :

- à distinguer les différents types de vécu intérieur,
- à cerner ce qu'est une sensation à contenu psychologique, à l'explorer et à la creuser,

pour mieux vous comprendre et ainsi accélérer votre croissance.

Contenu

Dans l'expérience de cette session, nous commençons par distinguer des vécus intérieurs précis pour découvrir ce qui peut être « objet d'analyse » et ce qui ne peut pas l'être.

Nous vivons, en groupe, des analyses successives en aidant à comprendre et à expérimenter chacun des « temps d'analyse » de manière à bien maîtriser ce que signifie « cerner » une sensation, « l'explorer », la « creuser ».

Nous portons l'attention et sur des sensations positives et sur des sensations négatives ou douloureuses.

Moyens pédagogiques

Il s'agit d'une session de formation PRH. En conséquence, les moyens suivants sont utilisés :

- TPA et partages ;
- éclairages et apports pour enrichir vos observations ;
- un temps d'analyse personnelle, chaque matin, à partir du deuxième jour ;
- utilisation de « Notes d'observations », d'« Apports » et de mini-outils « FPM ».

Conditions de participation

- Cette session convient à ceux et celles qui veulent comprendre et expérimenter notre méthode d'analyse.
- Il faut avoir fait au moins « Qui suis-je ? » ou une autre session de seuil avant de participer à cette session-ci.
- Pour ceux et celles qui souhaitent poursuivre leur formation PRH, il est souhaitable de faire cette session assez tôt.

Comment vous préparer à cette session ?

Vous pouvez vous laisser interpellé par les questions suivantes et noter ce qu'elles éveillent en vous :

- Suis-je attiré(e) par l'écoute de mon monde intérieur ? En quoi ?
- Est-ce que je rencontre des peurs, des résistances ou des hésitations à être à l'écoute de ce que je vis ? Si oui, lesquelles ?
- Quelles sont mes motivations pour mieux saisir mon monde intérieur et ainsi accélérer ma croissance ?

Bonne préparation et au plaisir de vous rencontrer en session.