

ME COMPRENDRE EN PROFONDEUR

Maîtrise de l'analyse PRH

Présentation de la session

L'analyse PRH peut conduire loin dans la connaissance de soi les personnes qui utilisent ce moyen pour explorer leur vécu. Déjà la session « À l'écoute de mon monde intérieur » a pu ouvrir la voie à la pratique de l'analyse de sensations positives ou négatives.

Avec « Me comprendre en profondeur », vous pouvez accéder à un niveau plus poussé de maîtrise de la méthode de l'analyse PRH. Cette session vous permet de vérifier votre propre travail d'analyse à chaud et en référence à l'ensemble de votre expérience jusqu'à maintenant.

La vie bouge constamment en nous et autour de nous. Cette session est proposée pour vous aider à vous tenir à la fine pointe de son mouvement. Ainsi vous pourrez mieux comprendre ce qui est douleur à intégrer ou à élucider, vie à goûter et à favoriser, nouveauté à explorer et à engager, etc.

Cette progression dans l'analyse PRH sera profitable pour des personnes de tous les secteurs de l'activité humaine. La session pourra les aider à prendre au sérieux leur devenir de même que les intuitions dont elles sont porteuses pour les sociétés restreintes ou larges dont elles font partie.

Cette session s'adresse plus particulièrement aux personnes qui s'engagent dans le programme FPM.

Des personnes qui désirent simplement utiliser plus efficacement la méthode de l'analyse PRH y trouveront leur profit.

Objectifs de la session

La session vise à :

- vous aider à analyser méthodiquement, avec rigueur et efficacité
- et à vous introduire à une méthode d'autoformation permanente afin d'avancer dans votre compréhension de vous-même en profondeur et ainsi accélérer votre croissance personnelle.

Contenu

- La session commence par une approche globale qui occupe toute la première journée. On y regarde divers points de l'analyse PRH. Cela permet de vérifier le chemin parcouru depuis la session « À l'écoute de mon monde intérieur ».
- Chaque matin, à partir du deuxième jour, on prend un temps pour analyser par écrit. Chaque personne examine son analyse, tantôt à l'aide de la grille du FPM 63 « Évaluation de mon travail d'analyse », tantôt à l'aide du FPM 20 « La topographie d'un cheminement d'analyse ».

Ensuite, en salle, il y a partage des analyses. On utilise alors la grille du FPM 18 « Repères pour écouter les analyses » pour avancer dans la compréhension de la méthode.

Enfin, on utilise le FPM 16 « Développer mes compétences en analyse PRH ». Il aide à entrer par soi-même dans la compréhension de l'analyse. Il est utilisé de façon progressive tout au long de la session.

- On termine la session par un bilan.

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 d'« Apports » et de mini-outils « FPM ».

Conditions de participation

Pour participer à cette session, il faut :

- avoir fait la session « À l'écoute de mon monde intérieur » ;
- avoir pratiqué l'analyse PRH ou avoir participé à des activités de formation PRH (sessions, GRAC, FPM...).

Comment vous préparer à cette session ?

Voici deux TPA qui pourront vous aider.

TPA 1. Regard global sur mes analyses

- Quelles sont les occasions où je fais de l'analyse PRH ? Qu'est-ce qui me motive alors à analyser ?
- Est-ce que je réussis bien l'analyse de divers types de sensations (sensations positives, négatives, fines, fortes...) ? Sinon, lesquelles me causent des difficultés ?
- Mes analyses ont-elles un impact sur mon cheminement personnel ? Lequel ?

TPA 2. Mes difficultés en analyse

- Quelles sont les difficultés que je rencontre au cours de l'analyse de mes sensations ?

En guise de préparation à la session, vous pouvez relire l'« Apport 22 Le troisième temps de l'analyse PRH : creuser la sensation » que vous avez reçu lors de la session « À l'écoute de mon monde intérieur ».

Bonne préparation et au plaisir de vous rencontrer en session.

* *

*