

## UTILISER LES OUTILS PRH EN TEMPS DE CRISE

### Edito

Nous venons de vivre une période inédite, la moitié de l'humanité s'est retrouvée confinée en quelques jours et les activités économiques, éducatives, culturelles, récréatives ont été stoppées net ou fortement réduites.

A l'heure où vous recevez cette lettre nous avons retrouvé une partie de notre liberté tout en ayant toujours sur nos têtes l'épée de Damoclès de la Covid-19. Nous prenons conscience de l'ampleur des dégâts économiques et sociaux de cette crise, de ses effets à moyen et long terme.

Nous, formatrices et formateur PRH, avons vécu aussi cette crise, nous avons été comme tout un chacun acteurs de cette pandémie. Nous avons décidé d'analyser régulièrement notre vécu durant cette période en pratiquant l'analyse PRH, et de vous en restituer l'essentiel dans cette lettre. Nous témoignons combien la formation PRH est utile pour traverser les temps de crise et vous invitons à mener votre propre réflexion à ce sujet. Peut-être voudrez-vous réagir, témoigner aussi, alors n'hésitez pas à nous écrire, cela enrichira le débat.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

### Sommaire

Edito	1
Nos témoignages	2
Ce qu'apporte la formation PRH	5
Pour aller plus loin	7
Prochaines formations	7
Abonnement à la lettre	8
Nos adresses	8

## NOS TEMOIGNAGES

Comme nous l'avons mentionné dans l'éditorial, nous avons le goût de partager par petites touches un peu de notre vécu, consigné sous forme de journal tout au long de cette période de confinement. Notre cheminement n'a rien d'extraordinaire ni d'exceptionnel. Il passe par des hauts et des bas, des difficultés et des épreuves, des joies et des peines comme celui de tout un chacun.

*Je ne suis pas plus forte que les autres. (...) Je suis avec, humaine avec les humains, femme avec des hommes et des femmes qui ont peur, qui pleurent des êtres chers, qui vivent comme ils peuvent... Je suis avec, solidaire, partageant la même vulnérabilité humaine.*

L'annonce du confinement a été un véritable coup de massue : le coronavirus, cette menace lointaine qui avait envahi la Chine, était arrivé jusqu'à nous.

*En quelques jours, le virus est passé de « loin de chez moi » à « au cœur de la ville où j'habite ». Cela m'a choqué, comme une fulgurance qui traverse la planète et se retrouve à ma porte.*



C'était comme si la vie s'arrêtait.

Nous étions confronté.es à des peurs, des appréhensions, des colères.

*Je suis en colère. J'ai la sensation que cette minuscule COVID-19 prend toute la place, qu'elle est partout, qu'on ne parle que d'elle. Et que plus rien d'autre n'existe !*

*Ce qui me vient en premier en écrivant COVID-19, c'est que je n'aime pas ce nom, je n'aime pas appeler ce drame planétaire par son nom. Lui donner un nom c'est lui donner de l'importance, le faire exister, le mettre à portée de main, le rendre présent jusque dans mon appartement, chez moi. (...) Il me fait peur, un petit truc de rien du tout capable de se multiplier à l'infini, de pénétrer à l'intérieur des poumons et les détruire, oui j'en ai peur.*

Il a fallu durer, tenir tout au long de ces semaines d'isolement et de distanciation sociale. Nous avons connu des périodes de lassitude, de manque d'énergie, de frustration, de découragement parfois.

*Le confinement commence à me peser. J'ai de la peine à me concentrer et à durer dans mes activités. Je suis un peu lasse, frustrée d'avoir des contacts uniquement par téléphone ou par écran interposé. (...) Certains jours, je ne me sens aucune énergie.*

Même sans être contaminé par la COVID-19, notre corps a subi des perturbations, notamment au niveau du sommeil.

*Je constate que mon sommeil est perturbé, certaines nuits je vis une insomnie plus ou moins longue, sans raison apparente. (...) Il me semble que ce qui caractérise ces insomnies est précisément que je n'ai pas d'explication, comme si mon corps réagissait lui-même à cette situation, indépendamment de moi.*

Comme tout le monde, nous avons été confronté.es à des choix. La référence à notre conscience profonde nous a aidé.es à nous situer du côté de la vie.

*J'ai choisi librement le confinement parce que j'aime la vie, je voulais la protéger, la mienne et celle des autres. Ce choix de respecter la vie a été, est encore aujourd'hui un chemin de tous les jours. (...) Je sais pourquoi je le fais, c'est cela qui m'aide à tenir, à persévérer dans le confinement, à respecter les consignes.*

Il nous est arrivé d'avoir des prises de conscience quelque peu déconcertantes.

*Ma conscience profonde est également mise à contribution, beaucoup, notamment ce que je dois faire, comment le faire, les bons gestes afin d'éviter la contamination ou la propagation. Je me rends compte que je fais plus attention aux autres en tant que suspects qu'à moi-même en tant que propagateur.*

Nous avons expérimenté que c'était en restant relié.es à la source de vie en nous que nous trouverions les forces nécessaires.

*J'ai la sensation que pour durer dans cette étape nous devons nous tourner vers notre source intérieure, c'est là que nous puiserons la force, le courage, l'espérance, la capacité d'adaptation, la solidarité, le sens des responsabilités.*



Cela nous a permis d'avancer et de rester ouvert.es au monde qui nous entourait.

*Quand je me vis reliée à ma source intérieure, quand je me situe du côté de mon être, je trouve en moi les motivations et les ressources pour avancer. (...) Je me vis plus dynamique. Je ne sens plus la solitude ou l'ennui, je sors de la grisaille, je me vis en lien, en solidarité de cheminement.*

Nous nous sommes émerveillés devant les élans de solidarité et de fraternité dont nous avons été témoins.

*J'aime contempler tout ce qui se met en place pour sauver des vies, j'aime contempler tous ces hommes et ces femmes qui se mettent au service de leurs frères et sœurs en humanité alors qu'ils ne les connaissent même pas. Ce sont des gestes d'amour totalement gratuits, sans attente de retour. (...)*

Et nous nous sommes reconnus dans ce grand mouvement de solidarité humaine suscité par la crise.

*Je me sens profondément solidaire. Solidaire de fond de cette humanité confinée, fonctionnant au ralenti, incertaine quant à l'avenir.*

Enfin, quand la sortie du confinement s'est profilée, ce n'est pas sans appréhension que nous l'avons envisagée.

*Je sens en moi une appréhension autour de la question de comment va-t-on sortir du confinement tout en préservant sa santé, surtout si nous n'avons pas développé d'immunité vis-à-vis de la COVID-19. (...) Je ressens aussi l'inquiétude du temps que cela va prendre pour que la situation mondiale redevienne normale. (...) La machine s'est arrêtée brutalement, mais le démarrage sera lui très lent.*

Au moment où nous écrivons cette lettre, nous sommes au début du déconfinement et nous commençons à prendre conscience de l'impact à long terme qu'aura la COVID-19 sur nos activités.

*Je réalise jour après jour la lenteur avec laquelle tout va se remettre en mouvement (...) je commence à me dire que tout ne sera pas comme avant, qu'il y aura des conséquences, une évolution de la manière de fonctionner à plus long terme.*

En conclusion, nous pouvons dégager de nos témoignages plusieurs étapes : la surprise, le processus d'acceptation et d'adaptation, la vie confinée faite d'émerveillement, de solidarité, d'initiatives créatrices, puis une certaine lassitude, et enfin la phase de retour à une « nouvelle » normalité, inédite et pleine d'incertitudes.



# CE QU'APPORTE LA FORMATION PRH

La formation PRH accompagne et aide les personnes avant, pendant et après une crise telle que celle que nous venons de vivre avec la COVID-19.

## Apports avant la crise

Tout ce qui permet de développer la conscience de soi est un investissement qui aide à voir venir les crises et à les affronter avec confiance et courage. PRH y contribue.

En déchiffrant et en reconnaissant nos qualités, nos valeurs profondes, toutes les réalités positives dont nous sommes équipé.es pour vivre notre vie, nous dégageons en nous des pierres blanches sur lesquelles nous pouvons nous appuyer de plus en plus solidement, consciemment et de manière autonome.

Les formations PRH dans le domaine affectif et relationnel nous permettent de grandir en maturité affective, de nous dégager de l'influence exagérée d'autrui sur soi, et de discerner en fidélité à soi. Elles nous aident aussi à gérer le stress, prendre soin de notre santé, nommer nos peurs, nos angoisses, les garder à leur juste place, sans les renier mais sans nous laisser submerger par elles.

Toutes les formations que nous faisons ainsi en dehors des temps de crise sont utiles immédiatement et sont également un investissement pour l'avenir.

Se former durant ces périodes « d'eau calme » permet d'aller plus loin, d'approfondir qui nous sommes, sans être perturbé.es ou accaparé.es par la réalité difficile ou douloureuse d'un moment de crise. L'adage « prévenir plutôt que guérir » s'applique aussi en matière de formation humaine.



## Apports pendant la crise

Nous avons pu l'expérimenter durant cette crise de la COVID-19, c'est en restant relié.es à notre source de vie, à la source de la vie qui coule en nous, que nous nous sommes donné les meilleures chances de traverser la crise. C'est à ce niveau en nous que nous recevons les intuitions et invitations sur ce que nous avons à faire pour prendre soin de notre vie et respecter celles des autres.

C'est aussi depuis notre source profonde que nous recevons la force nécessaire pour vivre le confinement, pour nous adapter à la situation au fur et à mesure de son développement.

Notre capacité de discernement est aussi mise à contribution pour ajuster nos agirs à la réalité du risque encouru. Analyser notre vécu est aidant pour bien rester collé à notre réel. Accueillir tout notre vécu intérieur, ne pas fuir nos peurs, nos craintes ou appréhensions, leur donner le droit d'exister sans pour autant les laisser prendre toute la place en nous, permet de nous adapter tout en restant libres et créatifs.

Les outils que sont l'analyse et la méthode de discernement PRH sont des moyens concrets pour nous aider à vivre la crise. Citons également les temps d'être qui permettent à notre être de s'oxygéner, de se régénérer même si nous sommes confinés et limités dans nos mouvements.

Dans les crises qui nous impactent le plus nous pouvons aussi mieux les vivre en bénéficiant d'un accompagnement individuel PRH. Être entendu.e, compris.e dans ce que nous vivons, rencontrer une personne qui a foi en nous et se tient à côté de nous pour vivre ce temps peut s'avérer très aidant.



### **Apports durant la sortie de la crise**

Il s'agit de rester vigilant, de continuer certains gestes de prévention tout en reprenant une vie normale. Le danger est toujours latent, sournoisement caché dans la population, mais nous devons retourner travailler et reprendre une vie sociale quasi-normale.

Il s'agit aussi d'intégrer tout le vécu durant la crise, de porter un regard renouvelé sur notre manière de vivre et d'agir, de modifier certaines habitudes, en un mot de capitaliser sur cette expérience pour grandir et vivre une responsabilité nouvelle vis-à-vis de notre vie et de celle des autres, en lien avec notre environnement.

L'outil de l'analyse permet de déchiffrer ce que nous avons vécu, d'en tirer la « substantifique moelle ». Utilisée comme cela est proposé par PRH, chaque analyse de sensation nous apporte du neuf, chaque analyse nous transforme un peu, chaque analyse nous modèle à qui nous sommes en profondeur, chaque analyse nous permet de faire un pas de plus dans la réalisation de notre vie.

La référence à notre conscience profonde, la pratique du discernement, sont des moyens reconnus permettant de faire des choix adéquats pour bien vivre l'impact à moyen et long terme de la pandémie sur nous, notre vie, nos agirs, nos relations.

En conclusion les outils proposés par PRH permettent de coller au réel de la situation et de s'y adapter. Ils nous aident à nous vivre libres et responsables, relié.es à notre source intérieure même en situation de crise.



## POUR ALLER PLUS LOIN

### Petit travail personnel pour intégrer la lettre

Après la lecture de cette lettre je prends quelques minutes pour noter :

- Ce qui rejoint mon expérience
- Ce qui m'interpelle, me questionne

Je me mets en présence de mon expérience PRH durant cette crise :

- Ai-je fait des analyses durant cette période ? Si oui, quels en ont été les fruits ? Si non, qu'ai-je vécu ?
- Ai-je utilisé l'outil du discernement ? A quelle.s occasion.s ? Sinon, comment ai-je pris mes décisions durant cette période ?

Je note mes invitations pour vivre au mieux l'étape actuelle.

## RENCONTRE ANNUELLE DE SEPTEMBRE

Elle aura lieu le samedi 12 septembre 2020, à la Pelouse-sur-Bex de 9h00 à 17h30. Le thème vous sera communiqué ultérieurement. Vous pouvez déjà noter cette date dans vos agendas !



## PROCHAINES FORMATIONS

### Stages d'août à octobre

- *Qui suis-je ?* les 29, 30, 31 juillet et 1<sup>er</sup> et 2 août avec Alain Bauer
- *Marcher à ma rencontre* le 29 août avec Alain Bauer
- *Progresser en solidité* les 4, 5 et 6 septembre avec Gladys Hiroz
- *Retrouver la confiance en moi quand je doute* les 24 septembre et 1<sup>er</sup> octobre avec Alain Bauer
- *Prendre soin de l'unicité de mon enfant* le 25 septembre avec Alain Bauer
- *Exercer mon autorité de parent de manière constructive* les 26 et 27 septembre avec Alain Bauer
- *Ecouter et accompagner sans s'épuiser* les 26 et 27 septembre avec Gladys Hiroz
- *Prendre des décisions qui me construisent* les 2 et 9 octobre avec Alain Bauer

- *Qui suis-je ?* les 9, 10, 11, 24 et 25 octobre avec Gladys Hiroz
- *Et si on apprenait à se parler* le 14 octobre avec Alain Bauer
- *Week-end croissance peinture et musique* les 17 et 18 octobre avec Marie Jeanne Moix et Alain Bauer
- *L'étonnante spécificité de mon enfant* le 24 octobre avec Alain Bauer
- *M'ouvrir à des réalités plus grandes que moi* les 28, 29, 30, 31 octobre et 1<sup>er</sup> novembre avec Marie Jeanne Moix
- *Entraînement à la prise de décision* les 31 octobre, 1<sup>er</sup>, 14 et 15 novembre avec Alain Bauer

## **ABONNEMENT A LA LETTRE PRH-SUISSE**

Vous pouvez vous abonner à la Lettre en versant la somme de CHF 30.- au compte PRH-Suisse, Section Romande, 1920 Martigny - Migros Bank AG 8010 Zürich - IBAN CH85 0840 1000 0520 9127 9.

A vous, fidèles abonné.es, vont nos remerciements pour votre généreux soutien. Votre aide nous est précieuse et indispensable pour continuer notre travail de diffusion de l'outil et pour offrir une bourse aux personnes qui en ont besoin.

Marie Jeanne Moix, Gladys Hiroz et Alain Bauer

### **Nos adresses**

#### **Marie Jeanne Moix**

Rue des Prés de la Scie 2  
CH 1920 Martigny  
+41 (0)27 723 14 89  
+41 (0)78 771 35 38  
mjmoix19@netplus.ch

#### **Alain Bauer**

Rue du Pays-d'Enhaut 32  
CH 1630 Bulle  
+41 (0)79 343 31 12  
alain-bauer@bluewin.ch

#### **Gladys Hiroz**

Boulevard de Charmontey 36  
CH 1800 Vevey  
+41 (0)79 857 07 31  
hirozgladys@gmail.com

#### **PRH-Suisse**

prh-suisse@bluewin.ch  
www.prh-suisse.ch

#### **PRH-International**

www.prh-international.org