



LETTRE PRH- SUISSE ROMANDE

2023

LES 40 ANS DE PRH-SUISSE

Edito

Le 10 août 1983 naissait officiellement l'association PRH-Suisse. 40 ans déjà !

40 ans de cheminement personnel, de découverte de soi, de vie transformée,

40 ans de rencontres, de partage, d'amitié, de lien, de solidarité de croissance,

40 ans d'animation, d'écoute, d'accompagnement individuel, de coaching professionnel, de médiation, d'investissement,

40 ans de labeur pour maintenir PRH à flots et offrir des formations de qualité dans divers domaines.

Nous fêtons cet anniversaire à partir de maintenant jusqu'en août 2024. Plusieurs actions seront entreprises tout au long de l'année, à commencer par la rencontre annuelle le 23 septembre à la Pelouse-sur-Bex.

Nous vous réservons quelques surprises. Allez régulièrement sur notre site prh-suisse.ch pour les découvrir.

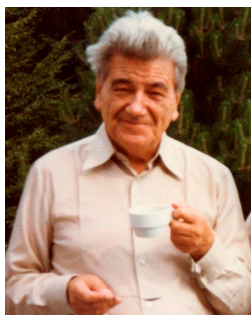
Bonne lecture à chacun, chacune et à bientôt.

L'équipe PRH-Suisse romande

Sommaire

Edito	1
Un brin d'histoire	2
PRH aujourd'hui, résolument tourné vers l'avenir	2
Nos réalisations et nos défis	2
Des collaborateurs et collaboratrices, un cadeau pour PRH	3
Une réalité qui nous interpelle	4
Pour accompagner votre cheminement	6
Rencontre annuelle	7
Prochaines formations	7
Soutenir PRH-Suisse romande	8
Nos adresses	8

UN BRIN D'HISTOIRE



En 1971, Jean Nicod, jésuite, s'inscrit à un mois de formation en France avec André Rochais. Jean est fasciné par André bien qu'il ne comprenne pas très bien ce que signifie : *la connaissance de l'être humain passe par l'observation de soi*. Jean ne s'intéresse qu'aux autres, il ne voit pas ce qu'il peut observer chez lui et l'intérêt de cet exercice. Mais comme il a pris un mois de vacances et payé la session, il décide d'y rester.

Le premier jour, dans l'après-midi, lors d'un travail en petit groupe, il se sent rejeté... c'est sa première sensation... Ouf, enfin quelque chose à observer... ça devient intéressant pour lui. Il vit la session en s'ouvrant à

son monde intérieur.

A la fin de cette formation, devant l'enthousiasme de Jean, André l'invite à assister à l'assemblée générale constitutive de PRH-France.

Jean se forme pour devenir formateur, il donne sa première session à Fribourg en 1973. Il est rapidement secondé par Yvonne Charrier et Eliane Piller, pour la relation d'aide individuelle et l'animation des groupes d'accompagnement.

Du côté germanophone, Jean Rottzeter, un confrère de Jean Nicod, s'intéresse à cette psychopédagogie et se forme à son tour. Il est secondé par Andrea Dicht et Anne-Marie Bühler qui assument les traductions afin que les formations puissent être données en allemand. Elles deviendront à leur tour formatrices PRH.

Dans cette première étape, les formateurs et formatrices de Suisse sont relié.es à PRH-France. Le 10 août 1983, l'association PRH-Suisse est créée et devient autonome.

2010 voit la création de deux sections indépendantes : Andrea Dicht est nommée responsable de la partie germanophone et Marie Jeanne Moix, de la partie francophone. Ce choix marque un tournant dans l'histoire de PRH en Suisse.

Alain Bauer devient formateur pour la Suisse francophone en 2009. Il prend sa retraite en 2021 tout en restant collaborateur. Gladys Hiroz rejoint l'équipe en 2020 et Isabelle de Riedmatten en 2022. Ces changements donnent une nouvelle dynamique à notre section.



PRH AUJOURD'HUI, RESOLUMENT TOURNE VERS L'AVENIR

Nos réalisations et nos défis

La section PRH francophone est toujours là et active, elle se lance continuellement de nouveaux défis.

Nous continuons à animer des stages, à créer des modules de formation, à accompagner individuellement des personnes, à travailler en équipe pour que PRH perdure en Suisse romande.

Nous travaillons beaucoup à l'amélioration de notre visibilité. Pour cela nous avons revu notre ligne graphique : les flyers des stages, de la présentation de PRH et de la relation d'aide individuelle... Le travail s'est fait avec le soutien des collaborateurs et collaboratrices qui nous

ont donné de précieux conseils. Le résultat apporte un coup de jeune à notre visibilité, en voici un exemple.

Notre site internet nous donne entière satisfaction quant à son contenu et à sa facilité d'utilisation. Nous travaillons actuellement à une meilleure visibilité au niveau des moteurs de recherches.

En lien avec leurs dons, leurs compétences et leurs expériences, les nouvelles formatrices recherchent de nouveaux créneaux et milieux où elles peuvent offrir leurs services, par exemple :

- Les milieux de la pastorale,
- Les jeunes retraité.es,
- Les parents d'enfants atypiques,
- Les personnes en situation de burnout,
- Les personnes en situation de deuil...



Nous essayons d'être présentes sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram, notamment par l'annonce des stages à venir. Nous recherchons des diffuseurs d'informations, des personnes qui seraient d'accord de relayer nos publicités auprès de leurs contacts. Nous avons besoin de vous pour atteindre cet objectif.

Durant les années de pandémie, nous avons perdu une grande partie de notre clientèle, clientèle que nous peinons à retrouver. Son renouvellement représente notre plus grand défi actuel. Nous aimerions augmenter le nombre de personnes relais pour diffuser plus largement nos offres de formation : flyers chez les médecins, ostéopathes, dentistes et autres. Nous avons également besoin de témoins qui acceptent de partager leurs expériences et l'impact de la formation PRH dans leur vie. Nous sommes persuadées que le partage des expériences personnelles est la plus efficace des publicités.

Nous avons vraiment besoin de vous. Dites-nous ce que vous êtes d'accord de faire afin que PRH puisse continuer à exister en Suisse romande. D'avance un grand merci pour votre soutien et votre engagement. Vous trouvez l'adresse de PRH en dernière page.

Des collaborateurs et collaboratrices, un cadeau pour PRH



Depuis les débuts de PRH, des personnes ont apporté une aide ponctuelle et précieuse aux formateurs et aux formatrices.

Il y a quelques années, nous avons senti chez certaines personnes proches de PRH, une foi en l'outil, un feu intérieur et un désir de mettre leurs dons et leurs couleurs au service de PRH en Suisse romande. Cet intérêt nous a rejointes dans nos préoccupations et notre désir d'honorer les dons de chacun.es. C'est ainsi qu'est né officiellement le groupe des collaborateurs et collaboratrices. La rencontre

inaugurale, agendée le 27 mars 2020, a dû être reportée plusieurs fois à cause du Covid. Elle a pu enfin avoir lieu le 30 octobre 2020, par visioconférence.

Depuis lors, plusieurs rencontres se sont succédé, avec un programme diversifié :

- Mon lien à PRH et les dons que je porte en moi,

- Comment parler de PRH à partir de mon expérience,
- La visibilité de PRH : suggestions pour la programmation, les flyers, les réseaux sociaux, etc...,
- Réflexion sur les 40 ans de PRH en Suisse,

Et en 2024, nous prévoyons, entre autres, une rencontre-partage dans un chalet...

Des collaborations se sont mises en place et se vivent dans différents secteurs : une recherche des parties prenantes dans le marketing ; une co-animation de la journée annuelle 2022 ; une aide dans la réalisation des calendriers ; un service de chauffeur ; des demandes de renseignements ; la décoration de la salle pour la journée des 40 ans, etc.



Nous sommes très reconnaissantes envers nos collaborateurs et collaboratrices. Leur engagement et leur implication personnelle, le partage de leurs expériences humaines et professionnelles, leurs dons et leur lien à PRH sont un cadeau de grande valeur et un réel appui pour nous, formatrices, et pour PRH en Suisse romande. Nous leur disons ici toute notre gratitude.

« PRH m'a tellement apporté, à moi et à ma famille, que j'aimerais qu'il soit plus connu et que beaucoup de gens puissent en profiter.

J'ai trouvé un moyen d'apprendre à me connaître vraiment et grâce à cela, je vis mieux avec moi-même et avec les autres personnes qui m'entourent. Et aujourd'hui, je découvre ma place et mon fil conducteur dans la vie, et c'est vivre. Si plus de gens pouvaient trouver cela, le monde serait plus humain et c'est pour cela que ça vaut la peine que je mette un peu de moi en tant que Collaborateur PRH » (Christoph).



« Être collaboratrice PRH est un moyen pour moi de rendre un peu de ce qui m'a été donné. En effet, la méthode et les formatrices m'épaulent régulièrement dans différentes situations de ma vie.

Être collaboratrice me permet d'en apprendre davantage sur la méthode PRH et le contexte dans lequel les formatrices travaillent tout en collaborant dans un espace bienveillant et reconnaissant. J'apprécie particulièrement que les tâches soient réparties en accordant une grande importance aux qualités et compétences de chacun afin que chaque collaborateur puisse donner le meilleur de soi et de profiter de la complémentarité entre les membres de l'équipe » (Julie).

Le groupe des collaborateurs et collaboratrices reste ouvert. Si vous vous sentez le goût de vous engager à nos côtés et de collaborer avec nous, n'hésitez pas à prendre contact. C'est avec joie que nous vous accueillerons.

Une réalité qui nous interpelle et nous met en mouvement : les changements environnementaux

Déforestation, sécheresse, inondations catastrophiques, incendies, réchauffement climatique, changements environnementaux... il n'y a pas un jour sans que nous n'entendions parler de ces phénomènes, que ce soit dans les médias ou dans les conversations avec nos familles, collègues ou ami.es. Tout cela génère une inquiétude latente, de l'angoisse même, notamment chez les jeunes.

Cette situation ne peut que nous interpeller. Que pouvons-nous apporter à nos contemporain.es, en tant que formatrices PRH, en tenant compte de nos limites ? Il ne s'agit

pas pour nous d'entrer dans le débat mais d'apporter - peut-être - un angle d'approche différent, un autre regard. Notre réflexion nous a amenées à choisir cette problématique pour notre journée annuelle 2022, avec un éclairage particulier, celui des valeurs : « *Changements environnementaux... retour à nos valeurs essentielles* », tel a donc été le thème de cette rencontre.

Dans un premier temps, nous avons fait la liste des changements que nous constatons et des conséquences dont nous sommes témoins. Puis nous avons porté notre regard sur notre état intérieur, sur les sensations qui se sont éveillées suite à ces constats. Cette première partie de notre réflexion a quelque peu plombé l'atmosphère, mais il nous semblait essentiel de regarder la réalité en face et d'exprimer notre ressenti avant d'aller plus loin.



Dans un deuxième temps, nous nous sommes tourné.es vers les valeurs qui nous permettent de garder espoir et de croire en l'avenir. Elles sont nombreuses : *notre confiance en la vie plus forte que tout, le respect de la nature et du vivant, la foi dans la puissance des petits gestes, l'amour universel, la solidarité, la coresponsabilité, la résilience et bien d'autres encore...*

Ensuite, en nous appuyant sur la légende du colibri (voir encadré), nous avons été invité.es à partager, nos actions, nos démarches concrètes, nos gouttes d'eau pour devenir éveilleurs, éveilleuses de conscience. Mis ensemble, ces gestes pour la planète sont devenus « L'action colibri », une manière de concrétiser et de donner chair à ce que nous avons vécu durant cette belle journée et qui permet à chacun.e de partager sa manière de s'investir pour le vivant. Vous pouvez en découvrir les fruits sur la page d'accueil de notre site internet.

Nous aurions pu en rester là. Mais ce que nous avons vécu ce jour-là, en animant cette rencontre et en voyant les fruits concrets dans les microréalisations mises en commun, nous nous sommes senties invitées, en tant que formatrices PRH, à en adapter le contenu pour créer une journée complète de formation. Celle-ci est d'ores et déjà programmée deux fois, le 10 février et le 5 octobre 2024 sous le titre : *Face aux changements environnementaux, revenir à nos valeurs essentielles*.

Comme nous le disions plus haut, les changements environnementaux sont un phénomène qui touche nos contemporains et qui génère beaucoup d'anxiété chez un grand nombre, notamment chez les jeunes. Nous sommes convaincues que PRH a quelque chose à apporter dans ce domaine, en rejoignant le vécu concret des personnes, en les invitant à se tourner vers leurs valeurs essentielles. Toucher le solide en soi peut éveiller le désir de s'engager avec d'autres dans de microréalisations, comme ce fut le cas lors de notre journée annuelle. Nous comptons sur vous pour en parler autour de vous. Cela peut être une belle occasion de participer à cet élan collectif en faveur du vivant et de notre maison commune ainsi que de faire connaître PRH à un nouveau public.

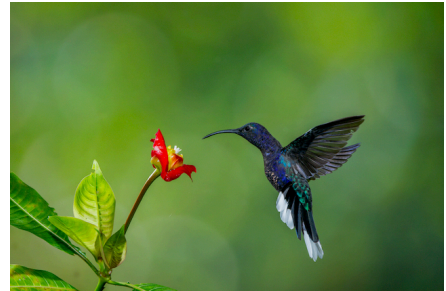


La légende du colibri

Un jour, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés et atterrés observaient, impuissants, le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu. Au bout d'un moment, le tatou, agacé par ses agissements dérisoires, lui dit : "Colibri ?! Tu n'es pas fou ? Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ?"

Aux moqueurs il répondit : « Je fais de mon mieux, je fais ma part ». Mais l'oiseau-mouche ne faisait pas simplement de « son mieux » ni seulement « sa part ». En agissant ainsi, il volait de cœur en cœur et convoquait le grand torrent des becs. Le seul à pouvoir éteindre la fournaise.

Pélican reçut le message et s'élança vers la rivière. Quand il revint volant lourdement, il vida le contenu de sa poche sur les flammes... Un, deux, cent pélicans le suivirent. Il suffisait qu'un merle, un ara ou un pinson se décide, pour qu'un pélican de plus les rejoigne... Bien sûr certains ne décollèrent qu'à la toute fin de l'incendie. Toutefois on ne vit jamais battre autant d'ailes, ni tant d'eau inconnue apparaître.



Des oiseaux admirables se brûlèrent les ailes mais tant de flots versés ensemble éteignirent l'incendie.

Ainsi le vieil âge de la terre fut recousu, réveillé par ceux dont les becs piochaient, en eux et dans le futur de la grande tribu des vivants, l'eau ruisselante de la vie.

D'après une légende quechua reprise par Pierre Rabhi et Patrick Fischmann

POUR ACCOMPAGNER VOTRE CHEMINEMENT

Petit travail personnel pour intégrer la lettre

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

- Ce qui me rejoint,
- Ce qui m'interpelle, m'invite à m'engager :
 - Pour poser des flyers, calendriers,
 - Pour partager les publications de PRH sur les réseaux sociaux,
 - Pour rejoindre le groupe des collaborateurs et collaboratrices,
 - Pour apporter ma goutte d'eau dans l'action colibri,
 - Etc.

Suggestions de stages en lien avec les changements environnementaux

Face aux changements environnementaux, revenir à nos valeurs essentielles.

- Le 10 février 2024 à Martigny avec Gladys Hiroz.
- Le 5 octobre 2024 à Sion avec Isabelle de Riedmatten.

RENCONTRE ANNUELLE DE SEPTEMBRE 2023

40 ans de PRH en Suisse

Elle aura lieu le samedi 23 septembre, à la Pelouse-sur-Bex de 9h00 à 17h30.

Au programme :

- PRH hier et aujourd'hui
 - Un brin d'histoire,
 - Les défis et les réalisations d'aujourd'hui.
- Différents ateliers-échanges sur :
 - La beauté et la force de l'expression créative,
 - L'intériorité, le spirituel, la transcendance,
 - L'écoute et l'accompagnement des personnes, un appui indispensable et efficace dans notre monde en difficulté.
- Une journée de partage, d'amitié, de retrouvailles et un repas festif.



N'hésitez pas à inviter vos ami.es et connaissances ainsi que les personnes à qui vous aimeriez faire connaître PRH. Elles seront les bienvenues. Rien de mieux qu'une rencontre vitalisante pour donner le goût de vivre plus intensément.

La journée et les pauses sont offertes, seul le repas est à votre charge (CHF 25.- par personne), à payer sur place. Pour une bonne organisation, il est nécessaire de vous inscrire avant le 10 septembre auprès du secrétariat PRH, par mail, par téléphone ou via notre site www.prh-suisse.ch.

PROCHAINES FORMATIONS

Stages septembre et octobre

- *Me dégager de mes déséquilibres en relation*, les 25, 26, 27 septembre 2023 avec Marie Jeanne Moix.
- *Exercer mon autorité de parent de manière constructive*, les 30 septembre et 1^{er} octobre 2023 avec Isabelle de Riedmatten.
- *Un journal de croissance pour accompagner mon cheminement personnel*, le 30 septembre 2023 avec Gladys Hiroz.
- *Écouter pour mieux communiquer*, le 4 octobre avec Gladys Hiroz.
- *A l'écoute de ce qui se passe en moi*, les 7, 8, 21, 22 octobre 2023 avec Gladys Hiroz.
- *Qui suis-je ?* les 13, 14, 15, 28, 29 octobre avec Gladys Hiroz.
- *Oser être moi-même dans les relations*, le 21 octobre, avec Isabelle de Riedmatten.

Information importante

Le programme des formations est susceptible de changer au cours de l'année. Nous vous invitons à consulter notre site qui est régulièrement mis à jour.

POUR SOUTENIR PRH-SUISSE ROMANDE

En versant la somme de CHF 30.- ou un autre montant de votre choix, vous nous apportez une aide précieuse et indispensable pour continuer notre travail de diffusion de la formation PRH et pour offrir une bourse aux personnes qui en ont besoin.

L'association PRH-Suisse est reconnue d'utilité publique, de ce fait, vos dons sont défiscalisables. Vous recevrez une attestation de don.

D'avance nous vous remercions de votre généreux soutien.

Compte PRH-Suisse, Section Romande, 1920 Martigny - Migros Bank AG 8010 Zürich - IBAN CH85 0840 1000 0520 9127 9

Marie Jeanne Moix, Gladys Hiroz et Isabelle de Riedmatten

NOS ADRESSES

Marie Jeanne Moix

Rue des Prés de la Scie 2
CH 1920 Martigny
+41 (0)78 771 35 38
mjeanne.moix@prh-suisse.ch

Gladys Hiroz

Rue d'Octodure 27B
CH 1920 Martigny
+41 (0)77 269 58 11
gladys.hiroz@prh-suisse.ch

Isabelle de Riedmatten

Route du Sanetsch 9
CH 1950 Sion
+41 (0)79 560 97 93
idr@netplus.ch

PRH-Suisse

+41 (0)27 723 14 89
info@prh-suisse.ch
www.prh-suisse.ch

PRH-International

www.prh-international.org



A l'occasion des 40 ans de PRH-Suisse, nous avons le plaisir d'offrir aux personnes résidant en Suisse un

**BON CADEAU
D'UNE VALEUR DE CHF 40.00**

à faire valoir sur un stage de 4 jours ou plus, suivi entre le 10 août 2023 et le 10 août 2024. Ce bon est valable pour une seule formation.

Nom du bénéficiaire : _____

"Nous apprenons beaucoup de choses... mais nous n'apprenons pas suffisamment la manière de vivre son être pour se sentir à l'aise et heureux dans sa peau."

André Rochais

