



# LETTRE PRH- SUISSE ROMANDE

2025

## COMMENT VIVRE ET SE RESSOURCER DANS UN MONDE INSECURISANT

### Edito

Les infos internationales relatant drames humains, guerres, retour de pouvoirs autocratiques, remplacement d'emplois par l'IA et crise climatique transfèrent pour nombre d'entre nous un sentiment d'insécurité, d'anxiété, d'impuissance et de colère, mais aussi de compassion et de solidarité avec nos frères humains en souffrance. Comment rester en lien et en humanité avec ces derniers, sans être envahis par la perte d'espoir ?

La plupart d'entre nous vivons dans un environnement sécurisant. Notre réalité n'est certes pas la même que dans certains pays. Il n'en demeure pas moins que ce qui se passe dans le monde génère de l'insécurité à différents niveaux.

Au travers de différents textes écrits à plusieurs mains, à partir de nos expériences concrètes, nous désirons partager nos petits pas, nos découvertes et nos ressources pour mieux vivre dans ce monde sociétal en mutation rapide et inconnue. Nous choisissons d'avancer en gardant la foi dans ce monde en évolution.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

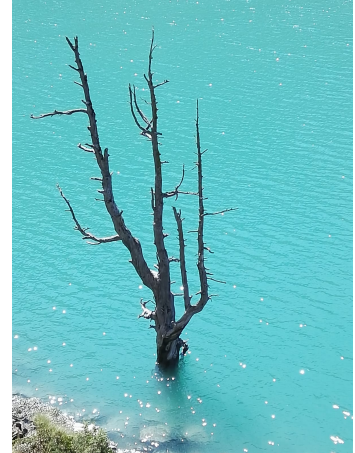
### Sommaire

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| Edito                                          | 1 |
| En quoi le monde est insécurisant              | 2 |
| Les conséquences des insécurités dans nos vies | 2 |
| Les ressources faces aux insécurités           | 3 |
| Petit travail personnel                        | 7 |
| Prochaines formations                          | 7 |
| Pour soutenir PRH-Suisse romande               | 8 |
| Nos adresses                                   | 8 |

## EN QUOI LE MONDE EST INSECURISANT

J'allume la radio, la télévision, le smartphone, je parcours les journaux, j'écoute les conversations. Où que je pose mon regard, où que je tends l'oreille, la guerre fait rage. C'est l'agression, l'humiliation, la vengeance et les destructions, les morts, les cris des survivants. Comment ne pas être affecté et accablé d'impuissance ?

Un autre phénomène troublant nous préoccupe, c'est l'évolution climatique constante vers une hausse de la température. La chaleur déstabilise nos pentes, fond nos glaciers, gonfle nos rivières, emporte nos routes, nos ponts, nos maisons. Une géante coulée, heureusement anticipée par les scientifiques, engloutit un de nos villages. Comment surveiller, décider, reconstruire provisoirement, définitivement, payer ?



Et ailleurs ? Quelles catastrophes nous impose le dégel des calottes glaciaires ? Avec la hausse du niveau des océans et des mers, combien de terres riveraines effondrées, combien d'îles submergées ? Combien de peuples en détresse ? Sans compter les blessures infligées à la planète par les prédatations humaines.

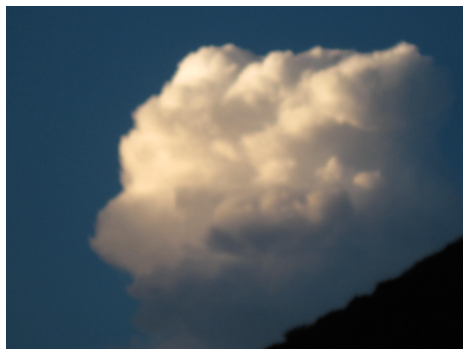
Tout près encore, beaucoup d'entre nous sont fortement secoués dans leur vie par l'imprévisibilité chaotique de la marche du monde. Elle fait hoqueter nos alliances, notre approvisionnement, nos marchés, nos entreprises, notre sécurité de l'emploi, notre capacité à nous projeter dans le futur.

Dans nos têtes et nos cœurs, les pensées et les émotions se bousculent. La peur nous habite et menace de vaincre nos forces vives. Grande est notre tristesse et si petite paraît notre possibilité d'infléchir les choses.

Cependant, il faut bien regarder le réel tel qu'il est. C'est ici et en cette période que chacun et chacune a reçu le cadeau d'apparaître au monde et d'y déployer sa présence.

## LES CONSEQUENCES DES INSECURITES DANS NOS VIES

Face à ces différentes crises, certains vivent de l'anxiété. D'autres peuvent perdre confiance en cet avenir et se décourager, baisser les bras. A quoi bon faire des efforts qui ne serviront à rien, quand les puissants de ce monde continuent à détruire la planète.



La fuite est la solution pour une fraction de la population, faire comme si de rien n'était et continuer sa petite vie « tranquille », faire l'autruche et refuser de voir le réel. La fuite peut également se faire par l'intermédiaire de substances psychotropes, les drogues, l'alcool et autres addictions telle que le sexe ou le travail. Certaines personnes n'ont plus d'espérance et se sentent totalement impuissantes face à ce tableau bien triste.

Ce qui est certain, c'est que la plupart d'entre nous subissons du stress plus ou moins important. Le stress est un mal sournois qui nous ronge de l'intérieur. A faible dose, il peut être considéré comme un stimulant, mais lorsqu'il devient omniprésent et chronique, il est toxique pour tout être vivant. Sécrétées en permanence et à haute dose, les hormones du stress ont un effet délétère

sur notre organisme. Dans ces circonstances, nous nous empoisonnons petit à petit, nous n'arrivons plus à nous recharger, à retrouver l'énergie nécessaire pour avancer dans nos journées. Débranché des énergies, notre corps lâche et c'est le burn-out, pathologie malheureusement assez répandue de nos jours. Tout devient difficile, même les gestes les plus simples de la vie, tels que se lever, manger, réfléchir... Les personnes qui vivent un burn-out, le savent bien, récupérer dans ces circonstances prend du temps, beaucoup de temps, des mois, voire des années, elles doivent être bien plus vigilantes que les autres à la gestion de leur stress et au niveau de leurs énergies. Une certaine fragilité peut rester à vie.

Ce tableau peu réjouissant n'est pas une fatalité, nous avons des ressources qui nous permettent de tenir le coup, d'avancer, de vivre dans ce monde en mutation, encore faut-il les identifier, les mettre en avant et les vivre au quotidien.

## LES RESSOURCES FACE AUX INSECURITES

### Choisir d'honorer la lenteur

Lors d'une promenade j'ai rencontré un escargot, il m'a proposé de faire un bout de chemin avec lui. Oh là là ! comme si j'avais le temps de ne rien faire, je suis une personne très occupée, moi... Mais pour ne pas paraître malpolie, j'ai accepté. Il a commencé par se taire. Je n'ai pas osé ramener ma fraise et couper le charme du silence. Petit à petit, je me suis apaisée, j'ai senti l'air frais pénétrer dans mes narines, les odeurs de la campagne après la pluie ont éveillé mes sens, les cailloux sous mes pieds m'ont ramenée au moment présent. Tout en marchant à son rythme d'escargot, il s'est mis à parler : « Tu vois combien la vie est belle quand tu prends le temps d'observer, de sentir, de goûter la vie, de te rencontrer, de marcher avec moi, d'avancer au rythme de l'autre. La lenteur permet de mieux habiter sa vie, mieux se connaître, vivre le moment présent, se centrer sur ses priorités au lieu de se disperser, réfléchir et agir avec discernement, se respecter, respecter les autres et le vivant qui nous entoure. Ralentir n'est pas un luxe, c'est une nécessité dans un monde agité et apeuré. La lenteur est un trésor insoupçonné, une force, une alliée face aux sollicitations incessantes, aux imprévus et aux insécurités qui nous guettent de toute part ».



La prochaine fois que tu croises un escargot, prends le temps de marcher un moment avec lui, ça vaut la peine.

### Être attentif à ses besoins



Nous avons tous des besoins plus ou moins essentiels. Si nous ne les écoutons pas ou les mettons de côté, nous avançons en clopinant.

Nos besoins nous permettent de nous ressourcer, de retrouver de l'énergie, une certaine sérénité, une paix intérieure, un mieux-être. Il n'est pas nécessaire d'aller chercher bien loin pour satisfaire nos besoins, juste se poser dans la nature, faire une promenade dans un lieu qui nous fait du bien (en ville, à la campagne...) là où nous nous sentons vivant, à notre place, heureux de vivre ce moment. Notre besoin peut être de prendre du temps pour lire, s'offrir un massage, manger une glace...

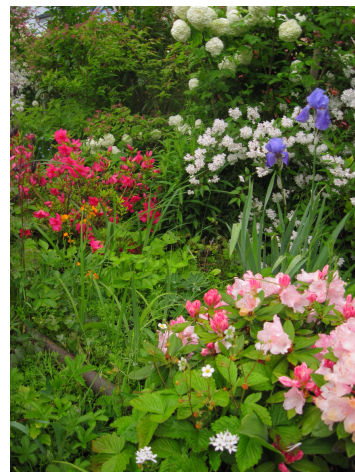
Nous avons tellement de besoins simples auxquels il est important de laisser de la place et d'y répondre pour se sentir vivant malgré les insécurités permanentes.

### **Avoir confiance en ses dons, sans se comparer**

Longtemps, j'ai admiré les autres pour leurs talents tout en dépréciant les miens. Ceci a contribué à une image négative de moi et à un découragement permanent pour me lancer dans de nouvelles activités, puisque de toute façon je n'étais pas douée. Cette croyance m'a fait en plus douter que j'étais perfectionniste, puisque pas parfaite et pourtant... Il m'a fallu un burn-out pour comprendre qu'il s'agissait bien de cela.

Se lancer dans la musique ou dans la peinture en visant le talent des meilleurs artistes, c'est mettre la barre bien haut sur son potentiel et c'est la meilleure façon de ne jamais être satisfait. Tout s'apprend et les meilleurs ont dû faire preuve de persévérance et d'entraînement pour donner leur pleine mesure.

J'ai aujourd'hui de la gratitude pour mes dons et je les reconnais. Avec une vision ajustée de moi-même, je sais ce que j'aime faire et je suis heureuse de ce que j'entreprends. C'est un moment où je me fais plaisir et qui me ressource !



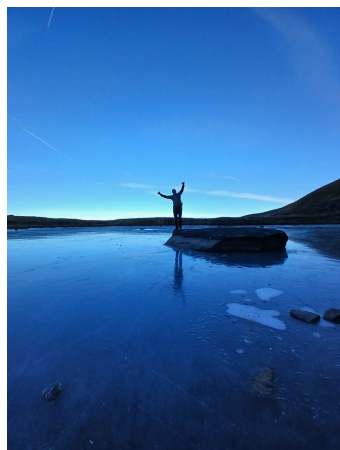
### **Vivre une vie relationnelle de qualité**

Une vie relationnelle, c'est partager des moments avec des amis, des collègues, des parents, des enfants, la famille élargie, une rencontre... C'est être en lien avec l'autre.

Ces différentes personnes me permettent d'accueillir l'autre avec ses différences, d'ouvrir mes yeux, de me questionner, de m'enrichir, de partager, de grandir, de vivre des moments de complicité, d'amour, de rire, d'émerveillements, des moments privilégiés. Ce sont des cadeaux précieux dont il est important de prendre soin. Je peux me sentir rempli par ces différentes personnes. Chacune est précieuse, chacune m'apporte son précieux et je me remplis de ce précieux qui m'aide à grandir, à me regarder, à m'ouvrir, à m'accueillir. Ces relations me rendent vivant. C'est un besoin vital.

La relation m'amène dans le monde du vivant, dans la réalité, la beauté de la vie.

### **Écouter son corps et en faire un ami, il me parle de mon monde intérieur**



J'ai suivi cette année le stage « Faire de mon corps un allié pour ma croissance ». La question d'un TPA « Est-ce que je considère mon corps comme un ami ou un ennemi » amène de ma part une réponse ambiguë. Je ne sais pas trop en fait...

Cette formation me permet sur le moment de réaliser que le stress et la colère créent des tensions dans mon corps et ont des répercussions sur mon système digestif. J'accepte mal la colère et ne l'exprime pas toujours, car elle me fait culpabiliser ensuite, mais en la gardant pour moi, mon corps réagit mal. Je sens bien que je gagnerais à écouter davantage cette émotion...

A l'issue de ce stage, j'ai décidé d'être davantage à l'écoute de ce qui se passe en moi. Je constate que la colère me permet de poser les limites à ce qui est acceptable pour moi et que le stress me signale que je m'adapte trop.



Cette prise de conscience m'a permis d'accueillir ces parts de moi que je jugeais négatives et de ressentir un sentiment d'unification de ma personne. Ce n'est pas toujours facile de me positionner, mais avec cette reconnaissance de mon réel intérieur, tel qu'il est, j'ai bien moins de tensions et je me protège davantage de ce qui ne me convient pas.

### Choisir de regarder le beau

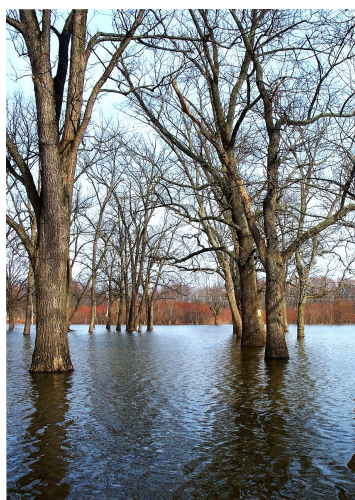
C'est prendre le temps, s'arrêter, appuyer sur mon bouton « pause » et poser mon regard sur tout ce qui m'entoure, du plus petit au plus grand : un petit insecte qui se déplace, une fleur, un bébé qui découvre la vie, une personne âgée, des montagnes, un ruisseau, une peinture... C'est ouvrir mes yeux, mon regard à toute cette beauté qui est là. C'est aussi me poser et écouter le silence, la nature, le chant des oiseaux, le vent, l'eau, la musique. Nous sommes entourés de beauté, il suffit d'ouvrir les yeux de notre cœur. Un petit « rien » peut être une merveille, tout dépend si nous sommes disposés à nous laisser toucher par la beauté qui nous entoure.



### Garder la foi face à la souffrance

Malgré la souffrance et les épreuves qui se mettent en travers de notre chemin, il est possible de les vivre en nous appuyant sur plus grand que nous. Il se peut que nous nous sentions dépassés, qu'une force inconnue vienne nous aider à vivre cette souffrance. Je vous partage mon expérience : lors d'une épreuve où je me sentais trop sensible, je me suis effondrée en pensant que je ne pourrais pas supporter et accompagner ce proche en fin de vie. La chose qui m'est venue à l'esprit c'était de confier cette situation à plus grand que moi. Lorsque je suis arrivée au chevet de ce proche, je me suis sentie solide, en paix, remplie d'amour, de compassion, tout était clair, limpide. J'avais cette douce force qui était là et qui m'a permis d'accompagner, dans l'amour, ce proche qui avait tant besoin d'une présence à ses côtés jusqu'à son dernier souffle.

### Regarder les événements à partir de son être



Parmi tous les outils de formations disponibles, PRH propose une perle intitulée « Regarder les événements à partir de notre être » (FPM 15). Voici une magnifique occasion de le découvrir ou le redécouvrir d'une manière nouvelle.

« Les événements dont il s'agit sont des événements extérieurs à vous, par exemple : une grève des postes, une décision du gouvernement, une guerre, la mort d'un voisin, les faits divers de la localité où vous êtes, etc.

Vous n'êtes pas indifférent à ces événements. Ils ont des résonances en vous. Ils émeuvent votre sensibilité. Ils peuvent la contrarier. Ils provoquent des réactions de votre intelligence, etc. Bref, vous pouvez les vivre à partir des divers lieux de vous : sensibilité, corps, intelligence.

Vous pouvez aussi les vivre à partir de votre être. Cela demande une prise de recul par rapport à votre sensibilité, à vos idées spontanées, à l'opinion des autres.

Pour apprendre à vivre à partir de votre être, il est bon de vous entraîner à cette prise de recul et à cette manière de vivre les événements.

Cela demande, d'abord, que vous soyez conscient de votre manière de réagir aux événements. Ensuite, volontairement, vous pourrez vous situer au niveau de votre être pour les regarder.

Avec le temps, et avec la croissance de votre être, cette manière de vivre à partir de votre être vous deviendra instinctive et donc habituelle. Voici un travail pour vous aider à progresser dans ce sens ».

## Fréquenter sa source intérieure

Dans ce monde insécurisant où nous risquons de perdre pieds, il est urgent de retrouver notre source intérieure. Elle maintient vivante notre foi en la vie, notre courage, notre espérance et quand notre flamme vacille, elle la rallume. Ensemble, allons à sa rencontre et laissons-nous combler par elle.



Je m'installe confortablement dans un endroit calme, je choisis la posture qui me convient. Je ferme les yeux. J'inspire et j'expire plusieurs fois, calmement, à mon rythme. A chaque inspiration, j'accueille la vie et le calme, à chaque expiration, je relâche les tensions, consciemment. Je laisse partir mes soucis, mes préoccupations, mes peurs et tout ce qui m'encombre. Je détends mon corps. Je ne force pas, je mets mon attention sur ma respiration et mon désir de me retrouver et de rejoindre ma source. Je reste présent à mon corps et à mon monde intérieur avec tout ce qui s'y passe, sans juger. Je choisis d'accueillir et d'inspirer la vie.

Petit à petit, tout s'apaise, mon corps, mon mental, mes émotions. Au rythme de ma respiration, je me laisse guider plus profondément au cœur de moi, au cœur de qui je suis, là où je goûte la paix, la sérénité, la joie d'être simplement qui je suis, ni plus ni moins.

Je peux accueillir un mot, un nom par exemple : Paix, Amour, Joie, Confiance... je le répète au rythme de ma respiration, calmement. Je reste ainsi le temps dont je dispose.

Si des pensées surgissent, je ramène doucement mon attention sur la respiration ou au mot choisi sans me juger. Quand j'ai terminé, je prends quelques respirations profondes. Je bouge doucement les doigts et les mains, je m'étire pour reprendre contact avec ce qui m'entoure.

Il n'est pas toujours facile de rester présent à soi-même pendant ce temps d'intériorité, surtout lorsqu'on est submergé par les distractions, les soucis quotidiens, les peurs, la souffrance du monde, les pensées négatives. Trouvons un endroit calme et confortable, mettons notre attention sur la respiration, sans forcer, murmurons un mot ou une courte phrase au rythme de la respiration. Ne nous inquiétons pas si notre esprit s'envole, revenons simplement au moment présent, inlassablement. Soyons patients avec nous-mêmes et persévérons. La source nous attend pour nous combler.

Un petit travail personnel pour intégrer FPM 15.

- Je prends un événement récent, extérieur à moi, et je m'interroge.  
A quels niveaux de moi cet événement a-t-il eu des résonances ?  
Je note ces résonances.
- Je prends du recul, je me situe au niveau de mon être, au plus profond de moi. J'écoute les résonances. Je les analyse par écrit.

Marie Jeanne, Isabelle, Nathalie V, Monique, Sylvaine

## PROCHAINES FORMATIONS

### Stages octobre 2025

- Le burn-out, j'en sors - diverses dates sont proposées, voir le site
- Déployer ma capacité d'aimer - 4, 5, 18, 19 octobre
- Lever les freins et les entraves à ma croissance - 10, 11, 12 octobre
- Mes émotions, un monde à découvrir - 24, 25, 26 octobre
- Grandir en confiance en soi - 31 octobre, 1, 22 novembre
- Les nuances de ma capacité d'aimer - 24 octobre
- Un voyage au cœur de soi par la danse et la peinture - 8 novembre



### Groupes d'Accompagnement – GRAC 2025 - 2026

- Libérer la source d'amour qui m'habite - 4 journées de 9h à 17h15 - première rencontre 14 novembre 2025 - Martigny
- La mise en ordre de mes fonctionnements disharmonieux - 9 rencontres de 14h à 17h, première rencontre 7 novembre 2025 - Martigny
- Choisir de me laisser transformer au quotidien - 4 journées de 9h à 17h15 - première rencontre 30 octobre 2025 - Sion
- Une juste affirmation de soi, tout un défi - 9 rencontres de 9h à 12h - première rencontre 10 octobre 2025 - Sion

### 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.

## Relation d'aide individuelle

Nous vous rappelons que nous sommes disponibles pour des rencontres individuelles soit en présentiel à Genève, Martigny et Sion, soit à distance. N'hésitez pas à nous contacter.

## POUR SOUTENIR PRH-SUISSE ROMANDE

En versant la somme de CHF 30.- ou un autre montant de votre choix, vous apportez une précieuse aide à PRH Suisse Romande. Vous nous aidez à financer la publication de nos formations et à 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.

## NOS ADRESSES

### Marie Jeanne Moix

Martigny VS  
+41 (0)78 771 35 38  
mjmoix19@netplus.ch

### Isabelle de Riedmatten

Sion VS  
+41 (0)79 560 97 93  
ider@netplus.ch

### PRH-Suisse

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

### Nathalie Vallélian

Confignon GE  
+41 (0) 79 403 72 68  
nathalie.vallelian@ikmail.com

### PRH-International

www.prh-international.org

