LETTRE PRH-SUISSE ROMANDE

2024

PRH, UN RAYONNEMENT, UNE RELIANCE, UNE FORCE

Edito

Cette année, le thème de la lettre PRH a été décidé lors d'une rencontre entre collaborateurs, collaboratrices et formatrices PRH. De quoi voulions-nous parler ?

Au fil de la discussion, il est apparu que l'actualité principale était la rencontre internationale des formateurs et formatrices en Italie en avril-mai 2024, avec la constatation que PRH est un éclat de vie, de dynamisme et de rayonnement dans le monde entier.

Et chez nous ? Que se passe-t-il lors des rencontres des formatrices et collaborateur.trices ? Les idées échangées se complètent pour aboutir à la concrétisation de projets, que ce soit la présente lettre, l'organisation de la fête des collaborateurs et collaboratrices, la journée annuelle PRH et autres réalisations.

L'intelligence collective, un terme souvent utilisé aujourd'hui, mais qui prend tout son sens au sein de PRH. Par une recherche commune et les apports de chacun.e, les formations s'actualisent et se diversifient en tenant compte des nouveaux besoins liés à notre époque. Elles sont mutualisées à l'international afin d'enrichir l'offre et de progresser en efficacité.

Cette lettre est donc un condensé d'expériences partagées qui témoigne d'un PRH vivant qui sait s'adapter aux nouveaux défis.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Sommaire

Edito 1

PRH bouge dans le monde 2

PRH vit et rayonne en Suisse Romande 3

Pour accompagner votre cheminement 7

Rencontre annuelle 7

Prochaines formations 7

Pour soutenir PRH-Suisse romande 8

Nos adresses 8

PRH BOUGE DANS LE MONDE



Un congrès PRH International

Nous avons été accueilli.es par l'équipe de PRH Italie et ses collaborateurs, collaboratrices. Ils, elles ont travaillé d'arrache-pied pour que tout fonctionne à merveille : le transport des participants et participantes de l'aéroport ou de la gare jusqu'à la maison d'accueil, la répartition des chambres ainsi la gestion du petit magasin de l'IAAR (Association des amis d'André Rochais). Dans ce dernier on y vend de l'artisanat du monde entier pour financer la participation des personnes aux formations dans les pays les plus pauvres, ainsi que celle des formateurs et formatrices de ces pays à nos rencontres internationales.

Plus de 30 pays répartis sur les 5 continents, plus de 130 formateurs et formatrices (sur un total de 160), une multitude de langues parlées et nous avons réussi à nous comprendre et à travailler ensemble !

Deux temps durant ce congrès. Tout d'abord une rencontre de 5 jours où chaque formateur et formatrice s'est mis au service de la mission de PRH. Nous avions pour but de définir ce que sera PRH pour ces prochaines années, dans quel sens va évoluer la fondation PRH, quels nouveaux aspects seront mis en valeur au niveau international. Puis une assemblée générale de 4 jours ; mais oubliez la notion d'assemblée générale ennuyeuse que vous avez certainement vécue dans votre club de sport ou votre groupe de chant, où les points de l'ordre du jour défilent sans grand intérêt.



Non, notre assemblée générale, reprend les points d'évolution importants mis à jour dans la première partie et nous les avons travaillés en « intelligence collective ». Nous avons trouvé des pistes pour les mettre en œuvre ces prochaines années. Il faut vous imaginer 130 personnes travaillant en petits groupes selon les dons et affinités de chacun.e, ce n'est pas simple à mettre en place. Cet exploit a été réalisé grâce aux responsables internationaux.

Nous avons vécu des temps d'échange, de partage, de célébration. Rien n'est laissé au hasard, les nouveaux sont parrainés par les anciens, les échanges informels se font à l'aide de la technologie (traduction à l'aide du téléphone portable). Nous pouvons profiter de l'expérience de chacun.e dans différents domaines, échanger nos manières de faire et nous connaître…

Une dynamique à l'international

Nous ne travaillons pas seul.es dans nos pays respectifs. Il y a une mutualisation des formations et des expériences. Il existe une plateforme commune aux professionnel.les PRH qui permet d'avoir accès à toutes les formations proposées. Chaque année des rencontres en ligne « Place du village » sont organisées permettant à chaque pays de présenter une activité qu'il a développée. La Suisse Romande a, par exemple, partagé la méthode de travail avec l'expression créative, ainsi que les réalisations faites pour la fête des 40 ans de PRH en Suisse.

PRH VIT ET RAYONNE EN SUISSE ROMANDE

Une journée de fête pour les collaborateurs et collaboratrices au mayen (chalet) d'Isabelle



Cette journée du 25 mai, à la montagne a réuni une quinzaine de personnes : les animatrices Isabelle et Marie Jeanne, des collaborateurs, collaboratrices PRH et leur conjoint.

Elle s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur, animée par Véronique et Hélène. Elles nous ont préparé quelques jeux de société qui nous ont bien fait plaisir, dont un grand jeu de l'Echelle.

Chacun.e avait amené un objet insolite : l'une portait des chaussettes dépareillées, l'autre un casque à vélo ou un baudrier, une quatrième a apporté la broderie de ses 7 ans, etc. !

Puis est venu le temps des grillades accompagnées de délicieuses salades et d'un assortiment de desserts. On s'est bien régalé !

L'après-midi on a fait une belle balade suivie d'une B.A. collective. - Bonne Action - dont c'était précisément la journée ! Chacun.e a donné un petit coup de main pour remercier de l'accueil et pour que le mayen soit tout à fait pimpant ! On a ainsi mis en action la solidarité et la complémentarité !



Nous avons passé du bon temps ensemble et la journée s'est bien terminée, chacun.e étant rempli.e de satisfaction.

Grand Merci à tous, toutes et particulièrement à Isabelle de nous avoir accueilli.es dans son mayen !

PRH enrichit la vie des personnes par ses multiples formations à toutes les étapes de la vie

PRH se veut être proche des personnes, nous nous adaptons à leurs besoins, nous nous engageons pour mieux vivre les défis de la planète. Pour cela, nous proposons des formations dans divers secteurs :



- L'étonnante spécificité de mon enfant
- Qui suis-je ?
- Comment vieillir
- La gestion des émotions
- Le deuil
- Le stress et le burnout
- Ecouter et accompagner sans s'épuiser
- Mieux prendre ma place dans les groupes
- Des formations sur mesure…

Les formations se déroulent avec différentes approches, telles que la danse, l'expression créative, la marche, toujours accompagnées de l'analyse écrite ou orale.

Quelques témoignages

Grandir dans ma capacité d'aimer

« La formation « Grandir dans ma capacité d'aimer » m'a permis de continuer mon cheminement vers moi-même. J'y ai fait des belles prises de conscience qui vont me permettre de mieux choisir mes relations et d'avoir des relations vitalisantes.
Encore une fois, je trouve la pédagogie PRH hyper bien construite et je remercie notre formatrice pour son accompagnement. Je ne peux que recommander à tout le monde de faire les formations PRH que j'ai faites, les apports ont été pertinents, personnels et fort utiles. Je pense que j'en ferai d'autres ».

Traverser mes deuils et revenir à la vie

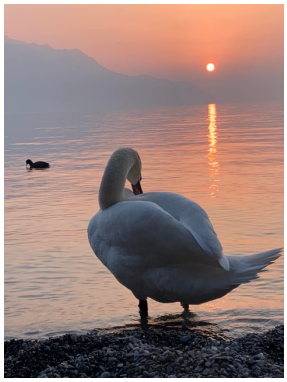


« Un deuil est toujours en lien avec une perte qui fait souffrir. Pour ma part, celui-ci était lié à un emploi que j'appréciais, alors que pour les autres participants, il s'agissait de se remettre de la disparition d'un proche.

Ce stage m'a été bien utile pour identifier les émotions qui me traversaient, notamment une grosse colère que j'ai pu nommer dans ses différents aspects. J'ai pu voir ensuite mes solidités intérieures, ainsi que les moyens dont je disposais pour aller de l'avant. Au final, une pause obligatoire qui m'a permis aussi de relativiser et d'orienter mon futur autrement et sur la base d'autres priorités, ce qui n'est souvent pas possible dans un quotidien chargé.

Malgré la sensibilité du sujet, je garde le souvenir d'un très beau stage que je recommande à tous ceux qui traversent une période de renoncement difficile ».

Mes émotions, un monde à découvrir



« Cette formation m'a permis de me remettre en lien avec mes émotions, de ne plus en avoir peur. Je peux être en colère parce que je ne suis pas d'accord avec la situation que je vis, mais je ne vais pas tout casser parce que je suis en colère. Les émotions sont remises à leur juste place. Avoir peur, ne veut pas dire être faible, mais ça peut me permettre de me protéger. J'ai découvert que je pouvais utiliser une émotion pour cacher celle qui avait un aspect négatif, pour moi, par exemple, je peux me mettre en colère (je montre que j'ai une certaine force) plutôt que d'exprimer ma peur (qui pourrait montrer ma faiblesse). Je me sens plus libre, vraie et sereine avec mes différentes émotions ».

Vieillir, s'épanouir et porter fruit

« Je fête mes 80 ans, je suis célibataire et je vis seule. J'ai de multiples appels de l'être profond mais j'ai envie de formuler plus précisément mon agir essentiel pour habiter plus consciemment mon temps à venir.

A cet effet, je me suis inscrite à la session de deux jours : Vieillir, s'épanouir et porter fruit. Je sais que l'analyse personnelle nous plonge dans notre monde et que les partages nous ouvrent les mondes toujours riches des autres participants. L'expérience fut probante. J'en sors avec un petit baluchon d'émotions, de prises de conscience et de décisions qui vont m'être utiles.

J’ai exploré ma perception du vieillissement, les moments marquants passés, mes aspirations actuelles, mes besoins, le sens de ma vie.



Dans ces analyses, je cueille ce bouquet de mots :
Perte, peur, manque, expérience, courage, acceptation, gratitude.
Choisir, oser, mettre en œuvre, confier à plus grand que soi.
Téléphoner, contacter, rencontrer, écrire, lire, rire.

Ainsi, petit à petit se formule mon agir essentiel et je sors de la session plus tonique et décidée à faire mon bout de chemin.

Merci aux participantes et à l’animatrice ».

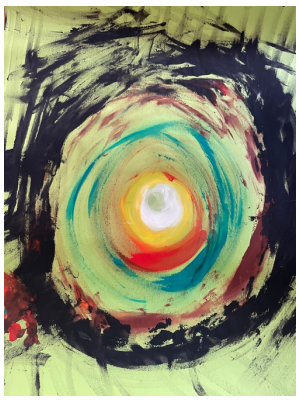


Vivre sa danse intérieure pour mieux se connaître

« C'est incroyable ce que le corps a pu me transmettre comme message durant cette journée !! Je ne croyais pas en la force de la danse et du corps. J'ai apprécié de laisser mon corps s'exprimer, se mouvoir, se dire. Par la danse, mon corps m'a parlé, il a manifesté ce qu'il ne voulait plus vivre et ce dont il a besoin, maintenant, pour s'épanouir. Le mental laisse la place au corps qui a gardé enfoui, sous plusieurs couches, des souffrances qui ne demandent qu'à être évacuées. Au cours de cette journée, je suis passée du conscient à l'inconscient. Merci pour cet accompagnement ».

Stages avec l’expression créative

« J’ai déjà fait un stage en février sur la transcendance où la sensation est en premier lieu exprimée par l’art créatif avant d’être analysée par écrit. Au travers de mes dessins, j’avais retrouvé une ressource rayonnante, intacte qui m’habitait. Je sens bien que la même énergie est présente en moi au début de ce stage intitulé « Les traces de mon passé » et pourtant le doute m’assaille. Je me souviens avoir eu le même doute la dernière fois. L’expression créative est présentée comme un accès direct à l’inconscient. Est-ce qu’au final, je ne vais pas me raconter une jolie histoire ? Je me lance et au fil des œuvres, comme la première fois, je me découvre. Notamment ce tableau coloré, dynamique et vivant, entouré de traits noirs lourds. En échangeant sur mes ressentis, l’animatrice me fait remarquer que le cœur du dessin est animé, intact. Or, c’est bien ce que je ressens en moi, une source pure, rayonnante et joyeuse sur laquelle je peux m’appuyer. C’est une certitude et non l’œuvre de mon imaginaire qui veut penser positif, je le sais ! Je me fais d’ailleurs la réflexion que depuis février, comme reconnectée à ma joie d’origine, je me lance avec bonheur dans de nouvelles activités, sans jugement sur ce que je produis…



A partir de là, je sens mon cœur s’ouvrir. J’apprécie toujours les participants et les échanges lors de ces formations, mais ne vais pas forcément rechercher le contact durant les temps de repos, à moins d’y être invitée. Et là, je me sens connectée au groupe, dans une unité rarement ressentie. Je le dis et je suis accueillie comme jamais je ne l’ai été. C’est puissant, sûr, rassurant, aidant... Je sais que cette confiance retrouvée va désormais m’accompagner à être bien présente à la Vie ».

« La force de l’expression créative c’est de se laisser bousculer, ne pas savoir où l’on va. Laisser la sensation s’exprimer par les mains. Laisser son œuvre vibrer à ce qui se passe, à ce qu’on découvre. C’est une expérience riche, qui permet à notre inconscient de s’exprimer ».

La Formation Personnelle Méthodique - FPM

« Durant ces 3 années, j'ai pu me fixer des objectifs à atteindre pour vivre plus et mieux en qui je suis. Par des rencontres mensuelles puis trimestrielles la troisième année, un accompagnement individuel et un travail personnel, j'ai pu arriver à les atteindre, à comprendre mes fonctionnements et me sentir plus dans l'axe de qui je suis. Cette formation nous apporte différents outils pour apprendre à nous découvrir, nous connaître en étant acteur, actrice de notre vie ».

La Formation à la Relation d'Aide - FRA



« J'étais heureuse de commencer la FRA. J'allais enfin pouvoir redonner un peu de tout ce que m'avait apporté PRH. Au travers d'une méthode bien structurée, basée sur une écoute en profondeur, j'allais petit à petit apprendre toutes les ficelles du métier.

Sauf que ça ne s'est pas révélé aussi simple et je n'imaginais pas à quel point, cette écoute active allait me faire avancer sur mon propre chemin…

Combien de fois ai-je été confrontée à accompagner des personnes qui me demandaient de l'aide sur des terrains que je n'avais pas débroussaillés pour moi-même ! Avec un ressenti d'imposteur jusqu'à ce que je travaille sur mon propre vécu. D'aidante je devenais aidée avec ce constat que la frontière n'est pas si claire. En même temps, cela m'a permis de devenir beaucoup plus humble. L'humanité est un vaste champ d'expériences et si nous sommes souvent confronté.es à bien des émotions ou des peurs communes, l'issue peut se trouver diamétralement opposée selon les personnes. D'où la nécessité d'une écoute qui se distancie de sa propre histoire.

Mais quel beau parcours cela m'a permis de faire, j'ai tellement appris sur moi-même avant tout. L'aide ne peut réellement être apportée que dans les limites de sa propre observation. Merci à toutes les personnes qui m'ont fait confiance et partagé leurs questionnements ».

Petit travail personnel pour intégrer la lettre

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

- Ce qui me rejoint,
- Mes pas d'avancée depuis ma dernière session,
- Mes invitations intérieures.



POUR ACCOMPAGNER VOTRE CHEMINEMENT

> Pourquoi ne pas vous intéresser à la FPM - Formation Personnelle Méthodique ? Ce parcours de 3 ans, vous invite à découvrir l'unicité et la beauté de votre personnalité, à apprendre à mettre des mots sur votre vécu intérieur et à prendre des décisions constructives. Le but étant d'apporter un plus d'harmonie dans votre vie et vos relations. Vous fixez vous-même vos objectifs de croissance ainsi que les moyens pour les atteindre. Vous êtes accompagné.es par une personne compétente et vous travaillez en groupe.
>
> Nous vous proposons une rencontre d'information par zoom mercredi 6 novembre 2024 de 18h à 20h. Inscrivez-vous par téléphone ou via notre site www.prh-suisse.ch



RENCONTRE ANNUELLE 2024

Elle aura lieu le samedi 21 septembre, à la Pelouse-sur-Bex de 9h00 à 17h30.

Nous vous invitons à une journée de partage, d'amitié, de retrouvailles sur le thème :

Une vie rayonnante, c'est quoi pour moi ?
Son impact sur soi, les autres, le monde

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 20.- 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 de septembre à octobre 2024

- Traverser mes deuils et revenir à la vie - 7 et 8 septembre
- Apporter un nouveau souffle à mes relations - 2 octobre
- Marche et découverte de soi - 12 octobre
- La vie en moi et ses entraves - du 17 au 20 octobre - avec expression créative
- Qui suis-je - 24, 25 octobre et 1 et 8 novembre

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. 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 nous apportez une aide précieuse et indispensable dans notre travail PRH. Vous nous donnez aussi la possibilité d'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, Isabelle, Monique, Josette, Sylvaine, Nathalie.

NOS ADRESSES

Marie Jeanne Moix

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

Isabelle de Riedmatten

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

PRH-Suisse

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

PRH-International

www.prh-international.org

