Objectif de ce guide

Nous vous présentons ce guide, après 40 ans de recherche et de pratique de la formation PRH. Il est édité par PRH-International en même temps que notre livre *Un chemin d'accès à la vie en profondeur*, qui décrit surtout les fondements et le processus d'un des aspects les plus importants de notre pédagogie : l'analyse PRH.

Dans ce livret, notre méthode d'analyse écrite est mise à la disposition de toute personne qui s'intéresse à sa croissance personnelle et aux moyens de la favoriser. Il se veut avant tout un guide d'initiation dans lequel l'analyse écrite de ses sensations est expliquée en vue de sa mise en pratique.

Il s'agit d'une méthode propre à PRH, il est donc logique que ce soit le système explicatif et le schéma de la personne, tels que définis par PRH, qui soient proposés comme référence anthropologique.

Ce guide a une tonalité pédagogique délibérée. Vous y trouverez plusieurs analyses tirées de la vie même de la rédactrice principale pour illustrer la démarche et la rendre concrète. Des exercices sont également proposés afin de vous permettre d'expérimenter cette méthode. Ce sont des suggestions, pas des « obligations ». Quant aux étapes de l'analyse, si vous n'arrivez pas dès les premiers essais à toutes les franchir avec succès, c'est tout à fait normal. Essayez, essayez encore, comme vous le pouvez, là où vous en êtes ; cela vous apprendra déjà beaucoup de choses. « C'est en forgeant qu'on devient forgeron ».

De plus, si la méthode vous parle et que vous souhaitez en acquérir la maîtrise, vous pouvez en faire un apprentissage au cours d'un stage de formation à l'analyse, avec une pédagogie adaptée. Vous bénéficierez en ce cas d'un double avantage: le plaisir, l'encouragement et l'enrichissement d'apprendre avec d'autres, ainsi que les conseils personnalisés d'un formateur pour optimiser votre capacité d'analyse. Vous serez ainsi plus apte à utiliser la méthode de manière autonome, chez vous. Vous tirerez également des profits plus grands d'autres stages de croissance personnelle dans lesquels elle est systématiquement appliquée.

La méthode est avant tout là comme support au service de la croissance. Elle ne peut être vécue de manière contraignante. Appropriiez-vous la, faites-la vôtre. Soyez libre de vous servir de ce qui vous rejoint dans votre besoin de croissance et de laisser de côté ce qui ne vous rejoint pas. Il s'agit d'un instrument avec lequel vous pouvez vous familiariser. L'analyse PRH a fait preuve de son efficacité comme outil de croissance. Elle s'adapte comme un gant à l'écriture de toute main.

Nous espérons que vous aurez ainsi le goût d'expérimenter cette méthode. L'analyse de votre vécu contribuera à une plus grande connaissance de vous-même, à une vie plus satisfaisante et plus engagée. Des milliers de personnes ont expérimenté qu'il est possible de se connaître davantage en écrivant, ainsi que de communiquer de manière plus personnelle.

Nous vous le souhaitons de tout cœur.

« Un des objectifs de la formation PRH est d'aider chacun à faire reculer les frontières de l'inconscience, afin qu'il entre de plus en plus en possession de lui-même et qu'il puisse gérer sa vie dans la lumière. »

André Rochais

Extrait du livre : « ça va mieux en l'écrivain » ; p 11,12.