

DISCERNER POUR DECIDER LIBREMENT ET AVEC JUSTESSE

Edito

Avez-vous déjà assisté à une projection de cinéma 3D ?

Avez-vous regardé l'écran sans les lunettes spécialement prévues à cet effet ? Récemment j'ai fait cette expérience et me suis amusé de constater que dépourvu des précieuses lunettes je ne voyais que la superposition de deux images tremblantes qui m'empêchaient de distinguer clairement et de voir net. Par contre, dès que je remettais les lunettes 3D, je voyais non seulement net, mais avec toute la profondeur et les reliefs qui caractérisent ce type de projection.

Voilà en quelque sorte ce qu'est l'outil de discernement PRH dont nous allons traiter dans cette lettre : un moyen indispensable pour sortir du flou, pour avancer avec netteté et assurance dans sa vie et lui donner toute la profondeur et les reliefs qu'elle mérite.

On peut conduire sa vie au gré des événements, des situations, de ce qui nous semble bon sur le moment, de ses envies, des besoins les plus présents. Il manque alors une ligne directrice, un axe clair que seules les lunettes du discernement permettent de repérer et de suivre.

L'outil de discernement PRH que nous développons dans cette lettre est le moyen privilégié de la désaliénation au quotidien,

de la libération des énergies positives dans le concret de sa vie. Il favorise le développement de notre autonomie et une présence à soi-même sans cesse plus grande. L'enjeu du discernement, c'est réussir sa vie, ajuster ses actes avec qui on est en profondeur, en respectant l'ensemble de sa personne. C'est le chemin du bonheur ressenti et vécu au quotidien, décision après décision, acte après acte.

Bonne lecture.

Alain Bauer

Sommaire

Edito	1
Pourquoi et comment discerner	2
Conditions et difficultés	4
Témoignages	5
Pour aller plus loin	7
Quelques nouvelles de PRH	7
Abonnement à la lettre	8
Nos adresses	8

POURQUOI ET COMMENT DISCERNER ?

Les trois types de conscience

Selon nos observations, trois types de conscience coexistent en chacun-e de nous, avec prédominance de l'une ou de l'autre. Il est important pour notre croissance d'apprendre à détecter à quelle conscience nous nous référons pour décider et agir.

La conscience socialisée

Les premières notions de bien et de mal que l'enfant reçoit viennent de son milieu familial et éducatif, c'est ainsi que se forme sa première conscience. Cette constellation de normes reste profondément inscrite dans la personne adulte. L'écoute de cette conscience offre la sécurité de se sentir dans les normes mais elle peut devenir une entrave à la croissance et un non-respect de soi si elle maintient la personne dans une dépendance et une soumission à la loi et aux attentes des autres.

Transgresser ou prendre des libertés vis-à-vis de la conscience socialisée engendre un sentiment de culpabilité, d'insécurité, de peur à l'égard des autres.

La conscience cérébrale

Elle s'éveille au moment où l'enfant ou l'adolescent acquiert la faculté de penser et de décider par lui-même. A partir de sa réflexion et de ses expériences, il remet en question et rejette parfois ce qu'il a reçu de son milieu et élabore ses propres normes pour la conduite de sa vie. C'est une étape d'individualisation importante, un pas vers l'exercice d'une plus grande liberté intérieure.

Au niveau de la conscience cérébrale, l'idéal peut occuper une place importante, les exigences sont alors excessives par rapport aux réelles capacités de la personne. Les échecs ou les manquements qui en résultent laissent des sensations de déception, de vexation, d'amertume, de culpabilité vis-à-vis de soi.

La conscience profonde

Elle s'éveille lorsque l'être est assez vigoureux pour se manifester et faire entendre ce qui va dans le sens de son accomplissement et lorsque le moi-je devient suffisamment docile pour se vivre en référence à la conscience profonde. Elle est la voix de l'être en croissance, la loi de vie inscrite au tréfonds de soi, unique pour chaque personne. Telle une boussole toujours disponible et en activité, elle indique la route à suivre, invite à la liberté et à la fidélité à soi. Elle est en contact direct avec les réalités transcendantes.

Les écarts ou les infidélités vis-à-vis de la conscience profonde ne culpabilisent pas mais suscitent un sentiment de responsabilité, de regret paisible, de lucidité sur soi et invitent à plus de réalisme, de justesse, d'humilité.

Pourquoi discerner

Quand un problème se pose à nous, nous sommes provoqués à prendre une décision. Le discernement est un processus d'analyse qui permet de découvrir la bonne ou la moins mauvaise décision. Ce processus structuré parcourt toutes les étapes depuis l'identification du problème jusqu'à la vérification du choix de la décision.



Comment discerner

1. L'analyse du problème

L'adage populaire dit : « un problème bien posé est à moitié résolu ».

Afin de bien poser le problème nous proposons de distinguer

- Les éléments de la situation, et
- Les éléments de notre vécu dans la situation

Après avoir analysé par écrit ces points, l'utilisation d'une topographie peut être aidant et parlant. La topographie consiste à dessiner sur une feuille avec des formes et des couleurs les divers éléments de la situation et de son vécu. Nous pouvons évaluer le poids de chaque élément en lui attribuant une note de 0 (pas important) à 9 (très important).

A la fin de ce travail nous notons la phrase qui précise avec netteté sur quoi doit porter la décision à prendre. C'est un moment important, car la formulation exacte de la « question » est la porte d'entrée dans le discernement qui va suivre.

Lorsqu'il s'agit d'un discernement plus complexe ou engageant de manière significative sa vie, il peut y avoir une phase de collecte d'informations avant d'entreprendre le discernement. Par exemple

- Se renseigner sur telle entreprise, telle personne, telle situation
- Rencontrer quelqu'un qui peut nous donner des informations sur le sujet
- Noter durant une période les avantages et les inconvénients d'une situation afin d'élaborer une vision étayée de faits

2. A la recherche de la bonne décision

Une fois le problème posé nous laissons venir en nous toutes les solutions possibles jusqu'à ce que nous en trouvions une qui nous satisfasse.

Pour chaque solution, nous repérons les sensations qui nous habitent aux différents niveaux de notre personne. En effet, toutes les instances réagissent face à une décision à prendre.

Voici quelques repères pour mieux les écouter

- Au niveau de l'être, nous pouvons ressentir des aspirations, des certitudes, la sensation d'impératif, de mouvement en avant, de croissance, de créativité, d'harmonie profonde, de justesse, une mobilisation, une vitalisation... ou bien un goût de stagnation, de déploiement limité, une insatisfaction profonde, la sensation de malaise, d'infidélité, d'incohérence...
- Au niveau du moi-je, nous pouvons ressentir de l'adhésion, de l'intérêt, de la satisfaction, une mobilisation de la volonté, le goût de coopérer, de la faisabilité, du réalisme, le goût du possible... ou bien de la réticence, du doute, de la déception, de la gêne, de la culpabilité, du refus, de la résignation, un blocage, une remise en question par rapport aux principes, aux idéaux...
- De notre sensibilité peut émaner du calme, du bien-être, de la paix, une sensation agréable, de l'attrait, de l'envie, de l'effervescence... ou bien du rejet, de la répulsion, de l'insensibilité, des besoins, des perturbations, souffrances, peurs, malaises, frustrations, manques, tiraillements, angoisses, stress, nostalgie...
- Notre corps réagit aussi. Il peut manifester des forces, du tonus, de l'énergie, de la détente, du soulagement, du bien-être physique... ou bien des tensions, de la lourdeur, une saturation, de la fatigue, de la lassitude...

Après ce temps de consultation des instances, le moi-je prend du recul par rapport à toutes les informations reçues et se met, autant qu'il le peut, dans une attitude d'écoute de la conscience profonde. Celle-ci, comme « lieu-synthèse » des instances, émet une intuition ou une évidence sur la décision à prendre. Nous pouvons ressentir de la paix, de la cohérence, une fidélité à des valeurs profondes si la décision va dans le sens de la croissance globale de la personne ou un tiraillement, un malaise profond si la décision n'est pas ajustée.

Lorsque nous avons terminé l'examen d'une solution possible, nous faisons le même travail pour une deuxième solution et ainsi de suite. Nous nous laissons bouger d'une solution à l'autre jusqu'à ce que nous trouvions la bonne.

La bonne solution est celle qui nous laisse en paix et que nous avons la force de vivre.

Quand la meilleure solution ne se dit pas, il faut savoir attendre. La cause peut venir d'une ou plusieurs instances qui ne sont pas prêtes à vivre une décision. Elle peut aussi concerner la situation elle-même qui n'est pas assez claire, ou pas assez mûre en soi. Le travail de discernement permet alors de déterminer les points sur lesquels nous devons travailler avant de décider.

3. La vérification de la décision

Une fois la solution choisie, nous la vérifions.

Une bonne décision doit satisfaire chaque instance de la personne. L'être doit sentir que ça va dans le sens de son déploiement. Le corps doit avoir la force nécessaire. La sensibilité doit percevoir un soulagement de l'inconfort qu'elle vivait, même si elle pressent que la mise en œuvre de la solution ne sera pas de tout repos pour elle. Le moi-je doit sentir que la solution est ajustée à la situation.

Une bonne décision est docilité à notre conscience profonde, et non pas docilité à notre conscience socialisée ou cérébrale.

Une bonne décision nous construit. Il est bon de s'en préciser les bienfaits, cela aidera la mise en œuvre.

La mise en œuvre de la décision

Une bonne décision doit s'accompagner d'une mise en œuvre ajustée, elle-même pouvant faire l'objet d'un ou de plusieurs discernements successifs. Une mise en œuvre inadéquate peut conduire à un échec alors même que la décision était bonne.

CONDITIONS ET DIFFICULTES

Des attitudes intérieures favorisent le déroulement d'un bon discernement



- Vouloir exister libre et vivre en cohérence avec soi-même
- Etre ouvert-e à tout ce qui nous habite
- Etre vrai-e avec soi-même
- Savoir demander conseil si nécessaire
- Laisser de côté ses a priori et accepter le neuf, l'inattendu
- Etre déterminé-e à progresser, à grandir par la justesse de ses choix

Des difficultés et des pièges au discernement

Certains pièges sont liés au moi-je

- Fuir la conscience profonde alors qu'elle se manifeste par des appels, des invitations, des insatisfactions, des plaintes. Se donner de bonnes raisons pour ne pas l'écouter, se justifier exagérément, refouler certaines vérités dérangeantes

- Ecouter ses principes, ses ambitions, ses idéaux, les envies de la sensibilité, les attentes des autres sans chercher si cela va dans le sens de la croissance globale de toute sa personne
- S'engager dans un discernement avec une idée déjà précise de la solution à adopter et ne capter que les éléments qui vont dans la direction souhaitée
- Se focaliser sur une aspiration de l'être qui pousse à aller dans un sens, sans tenir compte d'autres aspects de l'être ou de la globalité de la personne

D'autres fonctionnements peuvent entraver une démarche de discernement

- L'incapacité à prendre une décision sous prétexte que choisir c'est renoncer à quelque chose ou à quelqu'un et fermer la porte à d'autres éventualités
- La procrastination, c'est-à-dire remettre au lendemain une démarche à faire, une décision à prendre, la mise en œuvre d'une décision prise
- Le perfectionnisme : par peur de se tromper, on ne se met pas en route ou on prend un temps fou pour chaque petite décision
- Une mauvaise notion de la liberté : on refuse de consulter des personnes de confiance sous prétexte de gérer sa vie et de garder sa liberté
- Le doute sur sa capacité à mener un discernement, surtout si dans le passé, des discernements n'ont pas abouti comme on aurait souhaité

TEMOIGNAGES : LES BIENFAITS DU DISCERNEMENT

Les outils PRH, une aide pertinente à la décision



« Meurt lentement celui qui ne change pas de cap lorsqu'il est malheureux au travail ou en amour. Celui qui ne prend pas de risques pour réaliser ses rêves. Celui qui, pas une seule fois dans sa vie, n'a fui les conseils sensés ».

Elle est puissante cette réflexion du poète Pablo Neruda, comme une décharge électrisant les énergies de nos êtres engourdis par le confort des compromis quotidiens, les arrangements anesthésiants d'une incapacité à décider, à vivre donc.

Prendre en main sa vie, c'est se mettre en capacité de laisser résonner l'appel des abysses de son être, ces pulsions tripartites qui émettent des ondes que les conseils sensés étouffent bien trop souvent.

Pour ma part, j'ai découvert les outils PRH en 2011, à la suite d'une profonde crise de vie personnelle. A l'aide d'un coaching PRH personnalisé et complété de la session « Qui suis-je ? », j'ai été amené à me familiariser avec l'approche de la personne selon ses diverses instances. Cela m'a renforcé dans mes intuitions sur l'importance à accorder à notre identité profonde et aidé à mettre de l'ordre dans ma vision éclatée de l'être humain, à me concevoir dans une réalité cohérente ou, à tout le moins, potentiellement cohérente.

Les apports théoriques m'ont permis de rapidement mettre en pratique les outils acquis pour étayer les décisions que le fleuve de notre quotidien professionnel et privé charrie en abondance. Certes, nous n'avons pas à convoquer notre conscience profonde à chacune des sollicitations décisionnelles. Une rapide consultation de l'être, du moi-je, de la sensibilité et du corps peut toutefois nous amener à clarifier des prises de positions que le voile des habitudes aurait fini par embrumer.

L'outil peut donc s'avérer un réflexe salutaire, à l'image d'une procédure de premier secours lors de microdécisions à prendre plusieurs fois par jour au niveau professionnel par exemple. Je m'y emploie lorsqu'une situation me crée un trouble, si léger soit-il. C'est un signal pour moi d'une attention plus soutenue à prêter à la problématique posée.

Dernièrement, j'ai eu l'occasion de travailler de façon approfondie en scannant les diverses instances de la personne pour me déterminer sur un engagement professionnel d'importance. Cette aide à la décision m'a permis de vivre sereinement la phase post-décisionnelle, ayant acquis la conviction du bien-fondé de mon choix.

Lors de choix fondamentaux qui engagent notre vie, comme cela s'est produit pour moi l'an dernier, j'ai acquis la même force tranquille - si j'ose paraphraser le slogan mitterrandien - au moment de vivre la réalité de mes choix. Pour bien opérer, un bienveillant dialogue avec l'intimité de notre être est indispensable. C'est un travail qui nécessite du temps et de l'accompagnement. C'est un investissement indispensable dont le bénéfice est une sérénité accrue lorsque la décision s'avère conforme à notre conscience profonde, laquelle se cache parfois sous de bien épaisses peaux...

A ce jour, je peux témoigner que les outils PRH me donnent une capacité d'agir, de prendre des décisions ouvrant sur une meilleure adéquation avec mes valeurs profondes, gage de plus grande paix intérieure, de sérénité, de vérité. Parce que, pour conclure avec Neruda, « *j'aime la tranquillité plus que toutes les choses de ce monde. Je perçois dans les quiétudes des choses un chant immense et muet* ».

Frédéric

La pratique régulière du discernement, les bienfaits sur ma croissance

Discerner est pour moi un pas complémentaire à l'analyse lorsqu'une situation appelle un changement de cap, un engagement, une prise de décision difficile ou l'obligation toute simple de m'adapter à la nouveauté. Il m'arrive aussi de vérifier une décision prise antérieurement sans travail écrit ne donnant pas entière satisfaction ou dont la mise en œuvre pose de grandes difficultés. Discerner m'évite aussi de me mettre dans une situation erronée accumulant des difficultés qui phagocytent les forces et les énergies dont j'ai besoin pour assumer le quotidien.

Sur un canevas de mon cru - sans faire de phrases mais en répartissant selon les instances toutes les sensations qui montent en moi - je parviens mieux à faire le clair et à dégager le bon choix, celui qui correspond au plus près à ma réalité d'aujourd'hui. J'apprécie la dimension de paix demandée par FPM 6 qui me permet de vérifier in fine si j'ai réellement trouvé la bonne solution. Si ce n'est pas le cas, j'attends quelques jours et reviens à mon travail où de nouveaux éléments, une autre solution apparaissent et me permettent avec assurance de dégager le meilleur choix pour moi.



Après un discernement fait soigneusement par écrit - avec deux ou trois voire davantage de variantes, je suis libérée du doute qui perturbait ma paix intérieure et mon bien-être. Ma sensibilité s'apaise, le carrousel des hésitations s'arrête. Le sentiment de division, de déséquilibres intérieurs disparaît et je me sens prête à réaliser le changement, à avancer.

Si la décision a été difficile à prendre, une fois que je l'ai bien vérifiée, elle me donne la force de respecter le choix qui s'est révélé dans ma conscience profonde. Je ressens alors une cohérence qui me permet d'avancer en toute confiance.

J'éprouve aussi de la joie à être en accord avec toute ma personne et particulièrement avec la dimension de Transcendance, capitale pour moi. Je me sens coopérer au projet de bonheur inscrit en moi par le Divin et cela renforce ma capacité à avancer, à progresser, à libérer de la vie.

Un bon discernement m'aide également à vaincre le sentiment d'impuissance face à une situation qui semble de prime abord inextricable. Il renforce mon estime de moi-même, laisse mon esprit libre et créatif. J'ai aussi l'impression de participer à l'œuvre créatrice en moi et pour les autres. Oui, j'ai souvent expérimenté que la meilleure décision pour moi en génère d'autres qui vont dans le sens de ma croissance et par ricochet est aussi bénéfique pour ceux qui m'entourent.

Marinette

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous recommandons

- Le stage « *Entraînement à la prise de décisions* »

Par cette formation vous pouvez

- Découvrir la deuxième clé d'apprentissage de la formation PRH (la première étant l'apprentissage de l'analyse PRH)
- Expérimenter une méthode de discernement simple et rigoureuse en vue de prendre de bonnes décisions au quotidien
- Travailler sur des situations concrètes préparées par vous-même avant le stage
- Le livre « *La personne et sa croissance* »
 - Un chapitre fort intéressant traite de la conscience profonde et de son rôle dans la croissance de la personne
- Le mini-outil FPM 06 « *J'ai un discernement à faire* ». Il vous guide dans la démarche de discernement

QUELQUES NOUVELLES DE PRH

Les 30 ans de PRH en Suisse



Jean Nicod et Jean Rottzeter sont les deux pionniers de PRH en Suisse. Après s'être formés en France auprès d'André Rochais vers les années 1970, Jean Nicod introduit la formation PRH en Suisse pour les francophones et Jean Rottzeter pour le public germanophone. Très rapidement des personnes se forment et deviennent formatrices à leur tour. Dans cette première étape, les formateurs sont reliés à PRH France ; le 10 août 1983 l'Association est créée juridiquement et PRH en Suisse devient autonome. C'est donc avec bonheur que nous fêtons cette année nos 30 ans d'existence en tant qu'Association.

A cette occasion, nous vous invitons à réserver la date du samedi 7 septembre 2013 pour vivre ensemble cet événement. Cette journée aura pour thème « *La place de la fête dans ma vie* ». Vous recevrez de plus amples informations en temps voulu.

Rajeunissement du site internet

Le site internet de PRH-Suisse Romande a été renouvelé récemment. Un effort particulier a été fait pour favoriser la navigation, renommer et modifier certaines rubriques, créer un onglet « *Publications-Media* », etc. Nous vous encourageons à le visiter et à nous faire part de vos réactions, remarques et suggestions.

Nouvelle offre de formation

Un nouveau module de 3 jours sera proposé dès 2014, intitulé

« *Me dégager des déséquilibres en relation* »

Ce module favorise une lecture de votre expérience personnelle des transferts et des contre-transferts. Ces phénomènes entraînent une dynamique particulière dans certaines de vos relations et provoquent des situations très délicates à traverser pour vous, pour l'autre et la relation. Faire en sorte que la relation soit viable à plus long terme est possible lorsque l'une ou les deux personnes ont la force et la détermination de prendre en charge ce qui se vit. Il en va de même pour des relations plus courantes et professionnelles qui présentent des problèmes particuliers.

Par ce module vous pouvez

- Clarifier votre propre vécu relationnel
- Mieux repérer et comprendre le phénomène du transfert et du contre-transfert dans votre vie personnelle
- Explorer comment utiliser les difficultés pour promouvoir la croissance relationnelle en vous et dans la relation concernée, en vue d'accroître la qualité de votre vie affective et relationnelle

Il est accessible à toute personne ayant suivi le stage « *Qui suis-je ?* » ou les deux modules « *Découvrir les traits de mon identité* » et « *Progresser en solidité* ».

ABONNEMENT A LA LETTRE PRH-SUISSE

Si vous recevez notre Lettre pour la première fois, vous pouvez vous abonner 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.

Marie Jeanne Moix et Alain Bauer

Nos adresses

Marie Jeanne Moix

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

Alain Bauer

Rue du Pays-d'Enhaut 32
CH 1630 Bulle
+41 (0)26 913 95 70
alain-bauer@bluewin.ch

PRH-Suisse

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

PRH-International

www.prh-international.org

