

ME COMPRENDRE EN PROFONDEUR

La méthode d'analyse des sensations – Niveau 2

Travail préparatoire

L'analyse PRH peut conduire loin dans la connaissance de soi les personnes qui utilisent ce moyen pour explorer leur vécu. Déjà la session *À l'écoute de ce qui se passe en moi* a pu ouvrir la voie à la pratique de l'analyse de sensations positives ou négatives.

Avec *Me comprendre en profondeur*, vous pouvez accéder à un niveau plus poussé de maîtrise de la méthode de l'analyse PRH. Cette session vous permet de vérifier votre propre travail d'analyse à chaud et en référence à l'ensemble de votre expérience jusqu'à maintenant.

La vie bouge constamment en nous et autour de nous. Cette session est proposée pour vous aider à vous tenir à la fine pointe de son mouvement. Ainsi vous pourrez mieux comprendre ce qui est douleur à intégrer ou à élucider, vie à goûter et à favoriser, nouveauté à explorer et à engager, etc.

Cette progression dans l'analyse PRH sera profitable pour des personnes de tous les secteurs de l'activité humaine. La session pourra les aider à prendre au sérieux leur devenir de même que les intuitions dont elles sont porteuses pour les sociétés restreintes ou larges dont elles font partie.

Cette session s'adresse plus particulièrement aux personnes qui s'engagent dans le programme FPM.

Des personnes qui désirent simplement utiliser plus efficacement la méthode de l'analyse PRH y trouveront leur profit.

Objectifs de la session

La session vise à aider les participant.e.s et à :

- Accéder à un bon niveau de maîtrise de la méthode d'analyse PRH.
- Vérifier son propre travail d'analyse.
- Apprendre à utiliser certains outils afin d'optimiser sa maîtrise de l'analyse.
- Progresser en rigueur et en efficacité, ce qui permettra d'accélérer sa croissance.

Contenu

- La session commence par une approche globale. On y regarde divers points de l'analyse PRH. Cela permet de vérifier le chemin parcouru depuis la session *À l'écoute de ce qui se passe en moi*.
- Chaque matin, à partir du deuxième jour, on prend un temps pour analyser par écrit. Chaque personne examine son analyse à l'aide de mini-outils.
Ensuite, il y a partage des analyses. On est guidé alors par des repères pour écouter les analyses afin d'avancer dans la compréhension de la méthode.
Enfin, on utilise la série des TPA de FPM 16 *Développer mes compétences en analyse PRH*. Ce travail aide à entrer dans la compréhension de l'analyse et est utilisé de façon progressive tout au long de la session.
- On termine la session par un bilan.

Moyens pédagogiques

Il s'agit d'une session de formation PRH. En conséquence, les moyens suivants sont utilisés :

- TPA et partages ;
- éclairages et apports pour enrichir vos observations ;
- expérience de relaxation suivie par un temps d'analyse personnelle chaque jour ;
- élaboration d'une topographie du cheminement de l'analyse
- intégration d'apports et de mini-outils.

Conditions de participation

C'est une session de 2^e niveau dans la formation à l'analyse PRH.

Pour participer à cette session, il faut :

- avoir fait la session *À l'écoute de ce qui se passe en moi* ;
- avoir pratiqué l'analyse PRH ou avoir participé à des activités de formation PRH (sessions, GRAC, FPM...).

Voici deux TPA à rédiger par écrit. Ce travail sera mis en commun en début de session.

TPA 1. Regard global sur mes analyses

- Quelles sont les occasions où je pratique l'analyse PRH ? Qu'est-ce qui me motive alors à analyser ?
- Est-ce que je suis à l'aise avec l'analyse de divers types de sensations (sensations positives, négatives, fines, fortes...) ? Sinon, lesquelles me causent des difficultés ?
- Mes analyses ont-elles un impact sur mon cheminement personnel ? Lequel ?

TPA 2. Mes difficultés en analyse

- Quelles sont les difficultés que je rencontre au cours de l'analyse de mes sensations ?
- Quelles sont mes motivations pour progresser face à ces difficultés ?

Si vous avez le livre *Un chemin d'accès à la vie en profondeur* pensez à l'apporter à la session.

Bonne préparation et au plaisir de vous rencontrer en session.